



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МДОАУ д/с «Родничок»
Ю.А. Андриянова

30 октября 2023г

Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

МДОАУ д/с «Родничок»

г. Пыть-Ях

Меню разработано в соответствии с санитарно – эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения») и МР 2.3.6.0233-21 («Методические рекомендации к организации общественного питания населения»).

| <i>Возраст</i> | <i>Калорийность (ккал/сут)</i> | <i>Белки (г/сут)</i> | <i>Жиры (г/сут)</i> | <i>Углеводы (г/сут)</i> |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <i>От 3 до 7 лет</i> | 1800 | 54 | 60 | 261 |

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в процентном отношении для детей с дневным пребыванием в ДОУ – 12ч:

Завтрак: (20%);

2 Завтрак: (5%)

Обед: (35%)

Полдник:(15%)

Ужин: (25%)

Неделя 1 День 1

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 1 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 185 | 6,7 | 6,7 | 32,1 | 216 | 118,5 | 42,2 | 164,7 | 1,1 | 35,2 | 0,14 | 0,17 | 0,11 | 1,2 | 0,081 | Сб 20 21, №235 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 54,3 | 6,3 | 38,3 | 0,07 | 9,5 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,3 | 0,081 | Сб 2021, №464 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,7 | 3,6 | 9,6 | 78 | 25,3 | 8,2 | 17,7 | 0,25 | 15 | 0,84 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,045 | Сб 1998, №6 |
| Итого | | 410 | 9,8 | 11,5 | 53,1 | 357 | 198,1 | 56,7 | 220,7 | 1,42 | 59,7 | 0,98 | 0,21 | 0,16 | 1,5 | 0,207 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 175 | 0,5 | | 21 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 3,5 | 0 | |
| Итого | | 175 | 0,5 | 0 | 21 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 3,5 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат свёклы с чесноком | 60 | 0,99 | 4,2 | 5,1 | 62 | 29,86 | 25,24 | 30,66 | 0,5 | 0 | 1,21 | 0,02 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | Орг/лит-2014; №9 |
| 2 | Суп картофельный с зелёным горошком | 200 | 2,8 | 2,83 | 12,38 | 82,3 | 27,81 | 22,2 | 52,74 | 0,76 | 0,01 | 1 | 0,05 | 0,05 | 1,33 | 0,08 | Сб 1994; №138/3к |
| 3 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12,1 | 10,8 | 4 | 162 | 52,3 | 17,1 | 119,5 | 1,49 | 20,3 | 0,4 | 0,03 | 0,02 | 0,7 | 0,048 | Сб 2021, №326; 402 |
| 4 | Макаронь отварные | 130 | 3,8 | 2,4 | 27 | 149 | 7,3 | 5,85 | 33,5 | 0,59 | 14,1 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,05 | Сб 2010, №147 |
| 5 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,6 | 0 | Сб 2021, №486 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,5 | 15,9 | 79,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| Итого | | 730 | 23,99 | 20,99 | 85,28 | 627,5 | 142,17 | 92,79 | 332,5 | 5,55 | 34,41 | 3,87 | 0,23 | 0,18 | 5,53 | 0,249 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | Сб 2021, №470 |
| 2 | Пряники | 50 | 3 | 2,3 | 37,5 | 183 | 5,5 | 4,5 | 25 | 1 | 2,5 | 2,3 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | Сб 2021, №581 |
| Итого | | 250 | 8,8 | 7,3 | 45,5 | 284 | 246,3 | 32,6 | 205,6 | 1,2 | 2,51 | 2,3 | 0,11 | 0,28 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета рыбная | 80 | 12,3 | 6,9 | 11,7 | 158 | 211,95 | 20,25 | 123,08 | 0,56 | 0,02 | 0,1 | 0,13 | 0,1 | 0,32 | 0,069 | Сб 1994, №324/3к |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 3,5 | 4,8 | 14,7 | 117 | 35,55 | 28,35 | 83,03 | 1,08 | 21,75 | 0,2 | 0,12 | 0,1 | 10,36 | 0,086 | Сб 2010, №104 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 38 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1 | 0 | Сб 2021, №459 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,32 | 19,6 | 94 | 8 | 5,6 | 93,6 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,012 | Сб 2021, №573 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,3 | 43 | 199 | 35,3 | 14 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,04 | 0,03 | 60 | 0,2 | |
| Итого: | | 570 | 20 | 12,32 | 64,8 | 450 | 462,4 | 94,5 | 322,81 | 3,25 | 21,82 | 0,36 | 0,33 | 0,27 | 71,68 | 0,367 | |
| Итого за день: | | 2135 | 63,09 | 52,11 | 269,68 | 1802,5 | 1061,17 | 282,59 | 1088,61 | 13,92 | 118,44 | 7,81 | 0,89 | 0,91 | 83,61 | 0,993 | |

Неделя 1 День 2

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 2 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с клецками | 200 | 7,3 | 10 | 22 | 207 | 297,7 | 29,35 | 190,53 | 0,46 | 0,07 | 0,36 | 0,1 | 0,31 | 2,4 | 0,092 | Сб 1994, №165/1к |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 3 | 2,6 | 12,4 | 76 | 11,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | 19 | 0,01 | 0,03 | 0,13 | 0,7 | 0,078 | Сб 2021, №462 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,7 | 3,6 | 9,6 | 78 | 25,2 | 8,2 | 17,7 | 0,25 | 15 | 0,84 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,45 | Сб 1998, №б |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 405 | 12 | 16,2 | 44 | 361 | 334,2 | 59,85 | 299,33 | 1,36 | 34,07 | 1,21 | 0,15 | 0,46 | 3,1 | 0,62 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 175 | 0,6 | | 21 | 90 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 175 | 0,6 | 0 | 21 | 90 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Редька с маслом | 60 | 1,1 | 4,5 | 3,7 | 60 | 21,4 | 12,26 | 16,19 | 0,66 | 0 | 0 | 0,01 | 0,02 | 15 | 0,049 | Сб 1998, №133 |
| 2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,5 | 3,8 | 8,3 | 75 | 29,4 | 22,6 | 49 | 1,16 | 0 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 6,3 | 0,052 | Сб 2021, №98 |
| 3 | Плов из бройлеров-цыплят | 148 | 13,5 | 16,3 | 26,5 | 307 | 41,46 | 47,6 | 194 | 1,55 | 0,07 | 0 | 0,1 | 0,18 | 0,63 | 0,035 | Сб 1994, №449/2к |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 45 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,45 | 0 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,6 | 0 | Сб 2021, №486 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 678 | 21,1 | 25,46 | 79,2 | 632,2 | 117,16 | 104,86 | 355,29 | 5,57 | 0,07 | 0,86 | 0,26 | 0,3 | 22,53 | 0,157 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | Сб 2021, №470 |
| 2 | Мармелад | 50 | 0,3 | | 41 | 168 | 0,9 | 0 | 1,45 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 250 | 6,1 | 5 | 49 | 269 | 241,7 | 28,1 | 182,05 | 0,21 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые с соусом сметанным | 200 | 17,7 | 21,2 | 20,6 | 344 | 192,27 | 33,82 | 270,4 | 1,04 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,41 | 0,07 | 0,045 | Сб 2010, №156; |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Сб 1998, №553/3 |
| 2 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1,4 | 0 | 5,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Сб 2021, №484 |
| 3 | Груша | 100 | 0,4 | | 10,7 | 44 | 19 | 12 | 16 | 0,23 | 6,6 | 0,4 | 0,02 | 0,03 | 5 | 0,01 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 18,1 | 21,2 | 46,3 | 448 | 212,67 | 45,82 | 292,2 | 1,29 | 6,63 | 0,4 | 0,06 | 0,44 | 5,07 | 0,055 | |
| | Итого в день: | 2008 | 57,9 | 67,86 | 239,5 | 1800,2 | 917,93 | 244,63 | 1135,87 | 10,93 | 40,78 | 2,67 | 0,56 | 1,47 | 34,2 | 1,002 | |

Неделя 1 День 3

| №п/п | Наименование | выход, гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы, гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|-----------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 185 | 6,7 | 6 | 32,6 | 211 | 125,5 | 34,01 | 174,9 | 1,7 | 35,1 | 0,7 | 0,13 | 0,11 | 1,6 | 0,086 | С6 2021, №232 |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | 1,3 | 1,1 | 10,3 | 57 | 65,16 | 7,6 | 45,96 | 0,06 | 8,6 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 0,079 | С6 2021, №464 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,5 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,046 | С6 1998, №6 |
| Итого | | 400 | 10,3 | 10,9 | 57 | 368 | 226,56 | 53,11 | 245,66 | 2,11 | 63,7 | 1,71 | 0,17 | 0,16 | 1,8 | 0,211 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Банан | 100 | 1,6 | 0,1 | 21 | 99 | 16 | 9 | 11 | 9,6 | 20 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,05 | |
| Итого | | 100 | 1,6 | 0,1 | 21 | 99 | 16 | 9 | 11 | 9,6 | 20 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Зимний" | 60 | 0,9 | 4,5 | 7,5 | 74 | 10,83 | 10,88 | 27,45 | 0,46 | 0 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 2,9 | 0 | Ср Снигур №9 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 4,4 | 1,6 | 17 | 100 | 41,18 | 32,91 | 86,58 | 1,6 | 14,16 | 0,25 | 0,19 | 0,08 | 5,68 | 0,07 | С6 2021, №347 |
| 3 | Кнели говяжьи с рисом | 70 | 9,1 | 8,2 | 4,9 | 130 | 16,8 | 11,9 | 84 | 1,1 | 13,3 | 1,22 | 0,3 | 0,03 | 0,14 | 0,74 | С6 2021, №347 |
| 4 | Капуста тушёная | 150 | 3,2 | 3,6 | 16 | 109,2 | 76,95 | 29,45 | 59,64 | 1,12 | 0 | 2,57 | 0,05 | 0,06 | 24,7 | 0,09 | С6 1998, №960/3к |
| 5 | Компот из плодов и ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | С6 2021, №494 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,16 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,011 | С6 2021, №573 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | С6 2021, №575 |
| Итого | | 750 | 22,9 | 18,67 | 92,5 | 630,4 | 183,66 | 110,14 | 362,37 | 6,93 | 27,46 | 4,17 | 0,68 | 0,24 | 33,42 | 0,921 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | С6 2021, №470 |
| 2 | Булочка "Ванильная" | 50 | 4,4 | 1,9 | 24 | 149 | 12,1 | 7,2 | 40,6 | 0,58 | 29,7 | 0,8 | 0,06 | 0,05 | 0,1 | 0 | С6 2021, №541 |
| Итого | | 250 | 10,2 | 6,9 | 32 | 250 | 252,9 | 35,3 | 221,2 | 0,78 | 29,71 | 0,8 | 0,14 | 0,3 | 1,5 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 60 | 2,9 | 6,4 | 3,9 | 85 | 100,2 | 13,2 | 66,6 | 0,75 | 12,1 | 24 | 0,002 | 0,01 | 2,8 | 0,012 | С6 2021, №33 |
| 2 | Макаронны, запечённые с яйцом | 200 | 8,6 | 11,5 | 26 | 244 | 58,26 | 12,45 | 101,51 | 1,2 | 66,85 | 1,11 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | 0,015 | С6 2010, №150 |
| 3 | Сок яблочный | 180 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 75 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 3,6 | 0 | С6 2021, №501 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,15 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,64 | 0 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 0,18 | 0,011 | С6 2021, №573 |
| Итого: | | 460 | 13,7 | 18,15 | 57,8 | 451 | 173,76 | 34,75 | 211,91 | 5,09 | 78,95 | 25,71 | 0,072 | 0,17 | 6,66 | 0,038 | |
| Итого за день: | | 1960 | 58,7 | 55,7 | 260,3 | 1798,4 | 852,88 | 242,3 | 1052,14 | 24,51 | 219,82 | 32,79 | 1,102 | 0,92 | 53,38 | 1,39 | |

Неделя 1 День 4

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ГК | |
|-----------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 4 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 185 | 4,7 | 6 | 24,8 | 172 | 170 | 30,6 | 140 | 0,44 | 39,4 | 0,14 | 0,09 | 0,03 | 1,3 | 0,079 | Сб 2021, №229 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 108,3 | 12,6 | 76,5 | 0,12 | 19 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,081 | Сб 2021, №465 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,5 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,046 | Сб 1998, №6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 420 | 9,8 | 12,3 | 52,5 | 360 | 314,2 | 54,7 | 241,3 | 0,91 | 78,4 | 1,15 | 0,15 | 0,09 | 1,5 | 0,206 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 175 | 0,6 | | 20,5 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 175 | 0,6 | 0 | 20,5 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной и свеклы | 60 | 0,8 | 3,7 | 2,8 | 47 | 24 | 9,6 | 18 | 0,47 | 0 | 0,8 | 0,02 | 0,02 | 8,4 | 0 | Сб 2021, №4 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,9 | 2,9 | 15,9 | 97 | 27,28 | 22,55 | 57,92 | 0,87 | 0,01 | 0,74 | 0,07 | 0,06 | 2,1 | 0,076 | Сб 1998, №297/3к |
| 3 | Запеканка картофельная с мясом и соусом | 210 | 12,4 | 10,3 | 29 | 259 | 28,91 | 56,66 | 271,84 | 3,65 | 8,14 | 7,2 | 0,14 | 0,13 | 9,2 | 0,013 | Сб1994 №430,533 |
| 4 | Компот из плодов и ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | Сб 2021, №494 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,8 | 46,8 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 750 | 21,1 | 17,75 | 99,8 | 644,2 | 119,39 | 114,71 | 468,06 | 7,71 | 8,15 | 9,46 | 0,32 | 0,27 | 19,8 | 0,11 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 1 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | Сб 2021, №470 |
| 2 | Печенье | 50 | 1,2 | 9,2 | 18,8 | 162 | 2,4 | 1,8 | 12,6 | 0,18 | 1,8 | 1,4 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 250 | 7 | 14,2 | 26,8 | 263 | 243,2 | 29,9 | 193,2 | 0,38 | 2,8 | 1,4 | 0,1 | 0,27 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета рыбная "Любительская" | 80 | 12,6 | 6,6 | 5,1 | 130 | 35,85 | 22,5 | 147,83 | 0,8 | 0,01 | 0,94 | 0,1 | 0,1 | 2,35 | 0,077 | Сб1994, №325 |
| 2 | Гороховое пюре с маслом | 130 | 14 | 3,2 | 25,1 | 185 | 57,7 | 55,2 | 138 | 4,4 | 12,7 | 0,38 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | Сб 2021, №389 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1 | 0 | Сб 2021, №501 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,6 | 94 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 450 | 29,9 | 10,2 | 59,3 | 449 | 104,15 | 84,6 | 326,13 | 6,22 | 12,71 | 1,36 | 0,42 | 0,18 | 3,35 | 0,088 | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2045 | 68,4 | 54,45 | 258,9 | 1800,2 | 793,14 | 289,91 | 1235,69 | 17,72 | 102,06 | 13,57 | 1 | 0,83 | 28,15 | 0,574 | |

Неделя 1 День 5

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|------------------|---|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|------------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 5 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 200 | 6,3 | 6,6 | 31,2 | 209 | 136,8 | 20,4 | 122,4 | 0,46 | 39,41 | 0,72 | 0,09 | 0,03 | 1,4 | 0,014 | Сб 2021, №230 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79 | 97,3 | 11,4 | 68,9 | 0,11 | 12,9 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,081 | Сб 2021, №465 |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,7 | 3,6 | 9,6 | 78 | 5,3 | 2,6 | 17,7 | 0,25 | 15 | 0,84 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,045 | Сб 1998; №6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 405 | 10,5 | 12,5 | 53 | 366 | 239,4 | 34,4 | 209 | 0,82 | 67,31 | 1,56 | 0,14 | 0,08 | 1,58 | 0,14 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 175 | 0,8 | | 21 | 87 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 175 | 0,8 | 0 | 21 | 87 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,5 | 55 | 20,4 | 12 | 23,4 | 0,78 | 0 | 1,62 | 0,0001 | 0,02 | 4,6 | 0,019 | Сб 2021, №26 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной | 200 | 5,7 | 3,4 | 12,3 | 103 | 44,97 | 26,51 | 87,82 | 1,18 | 0,01 | 0,74 | 0,08 | 0,05 | 2,5 | 0,013 | Сб 1998; №321/3к |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Пудинг из говядины | 60 | 13,3 | 10,2 | 0,09 | 147 | 29,27 | 18,23 | 159,4 | 2,09 | 0,03 | 0,3 | 0,04 | 0,15 | 0,16 | 0,008 | Сб 1998, №862/3 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 3,5 | 4,8 | 14,7 | 117 | 35,55 | 28,35 | 83,03 | 1,08 | 21,75 | 0,26 | 0,12 | 0,1 | 10,36 | 0,086 | Сб 2010, №104 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,6 | 0 | Сб 2021, №486 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 750 | 29,2 | 22,94 | 77,29 | 637,2 | 168,79 | 109,89 | 429,25 | 8,09 | 21,79 | 3,06 | 0,3201 | 0,37 | 18,22 | 0,147 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | Сб 2021, №470 |
| 2 | Булочка дорожная | 50 | 3,3 | 5,3 | 27,5 | 171 | 9,4 | 5,45 | 30,45 | 0,42 | 0,03 | 0,53 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | Сб1986, № 110 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 250 | 9,1 | 10,3 | 35,5 | 272 | 250,2 | 33,55 | 211,05 | 0,62 | 0,04 | 0,53 | 0,12 | 0,28 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра морковная | 60 | 0,9 | 3 | 5,3 | 52 | 16,43 | 13,23 | 24,69 | 0,72 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 8,7 | 0,0012 | Сб 1998; №194 |
| 2 | Омлет с сыром | 115 | 13,1 | 16 | 2,2 | 205 | 271 | 23 | 254 | 1,66 | 222 | 0,7 | 0,06 | 0,03 | 0,3 | 0,091 | Сб 2021, № 275 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 9,1 | 38 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Сб 2021, № 460 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,6 | 94 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 5 | Апельсин | 110 | 1 | 0,2 | 10,3 | 48 | 208 | 38,5 | 14,3 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,04 | 0,03 | 62 | 0,2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 525 | 18,2 | 19,5 | 46,5 | 437 | 503,23 | 80,83 | 331,89 | 3,65 | 222,05 | 0,74 | 0,13 | 0,09 | 71 | 0,3032 | |
| | Итого за день: | 2105 | 67,8 | 65,24 | 233,29 | 1799,2 | 1173,82 | 264,67 | 1188,19 | 15,68 | 311,19 | 6,09 | 0,7201 | 0,84 | 94,3 | 0,7602 | |

Неделя 2 День 1

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|-----------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 1 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,5 | 4 | 14,5 | 110 | 106,68 | 17,4 | 94,22 | 0,2 | 23,66 | 0,16 | 0,04 | 0,13 | 0,52 | 0,13 | Сб 2010, №45 |
| 2 | Какао на молоке сгущённом | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 108 | 21,3 | 85,4 | 0,58 | 15,2 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 0,078 | Сб 2021, №463 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 4,5 | 6 | 13,2 | 127 | 126 | 15,8 | 89,2 | 1,18 | 26 | 0,06 | 0,12 | 0,09 | 0,13 | 0,046 | Сб 2010, №3 |
| Итого: | | 440 | 11,2 | 13,6 | 46,9 | 359 | 340,68 | 54,5 | 268,82 | 1,96 | 64,86 | 0,3 | 0,18 | 0,24 | 0,85 | 0,254 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Груша | 160 | 0,7 | 0,3 | 17,2 | 70 | 30,9 | 19,2 | 25,6 | 0,4 | 0,7 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 8 | 0,02 | |
| Итого: | | 160 | 0,7 | 0,3 | 17,2 | 70 | 30,9 | 19,2 | 25,6 | 0,4 | 0,7 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 8 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,2 | 2,7 | 5,5 | 51 | 30,56 | 9,15 | 17,32 | 0,37 | 0,01 | 1,43 | 0,01 | 0,02 | 5,6 | 0 | Сб 2021, №1 |
| 2 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,9 | 2,8 | 11 | 76,8 | 29,9 | 16,36 | 36,92 | 0,77 | 18,66 | 0,2 | 0,03 | 0,04 | 6,36 | 0,08 | Сб 1998; №262/3к |
| 3 | Печень тушёная в сметанном соусе | 80 | 16,6 | 8 | 9,3 | 176 | 29 | 16 | 347 | 7,35 | 5318 | 2,2 | 0,09 | 2,3 | 2,5 | 0,25 | Сб 2021, №359 |
| 4 | Макароны отварные | 130 | 3,8 | 2,4 | 27 | 149 | 7,3 | 5,85 | 33,5 | 0,59 | 14,1 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | Сб 2010, №147 |
| 5 | Компот из плодов сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | Сб 2021, №494 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,64 | 0 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 0,18 | 0,011 | Сб 2021, №495 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| Итого: | | 720 | 27,3 | 16,47 | 92 | 631,2 | 134,66 | 72,36 | 539,44 | 12,22 | 5350,77 | 5,53 | 0,24 | 2,43 | 14,74 | 0,351 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Молоко кипячённое | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 227,9 | 46,6 | 282,5 | 0,33 | 70,3 | 0 | 0,1 | 0,07 | 2,3 | 0,18 | Сб 2021, №469 |
| 2 | Вафли | 50 | 1,6 | 10,2 | 25 | 198 | 4,8 | 3,6 | 25,2 | 0,36 | 1,4 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | |
| Итого: | | 250 | 7,4 | 15,5 | 34,1 | 305 | 232,7 | 50,2 | 307,7 | 0,69 | 71,7 | 0,04 | 0,14 | 0,11 | 2,3 | 0,18 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор консервированный (порциями) | 50 | 0,4 | | 1 | 5,6 | 8,8 | 0 | 15,1 | 0,2 | 0 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,8 | Сб 2021, №148 |
| 2 | Запеканка картофельная с рыбными консервами соус красный основной | 200 | 15,7 | 11,8 | 37,4 | 319 | 149,49 | 80,15 | 267,22 | 2,37 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 3,2 | 0,16 | Сб 1998; №684/3к |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1 | 0 | Сб 2021, №459 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,8 | 46,8 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | Сб 2021, №573 |
| Итого: | | 480 | 18,7 | 12,14 | 62,7 | 435,6 | 170,19 | 87,95 | 338,22 | 3,66 | 0,01 | 0,12 | 0,05 | 0,23 | 4,23 | 1,97 | |
| Итого за день: | | 2050 | 65,3 | 58,01 | 252,9 | 1800,8 | 909,13 | 284,21 | 1479,78 | 18,93 | 5488,04 | 6,03 | 0,67 | 3,05 | 30,12 | 2,775 | |

Неделя 2 День 2

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/гр; №ТК | |
|------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная кукурузная жидкая с маслом | 184 | 5,5 | 5,1 | 32,2 | 197 | 120,8 | 24,6 | 121,6 | 1,21 | 38 | 0,3 | 0,08 | 0,12 | 0 | 0,07 | СБ 2021, №233 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 6,3 | 38,3 | 0,07 | 9,5 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,3 | 0,3 | 0,081 | СБ 2021, №464 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,3 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,046 | СБ 1998, № 6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 419 | 9,2 | 10,1 | 57,7 | 360 | 163 | 74,2 | 146,47 | 11,06 | 58 | 1,33 | 0,14 | 0,45 | 0,3 | 0,197 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 175 | 0,6 | | 24 | 90 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 175 | 0,6 | 0 | 24 | 90 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Студенческий" | 50 | 1,8 | 5,3 | 3,1 | 47 | 7,88 | 6,81 | 26,69 | 0,28 | 11,3 | 3,6 | 0,03 | 0,05 | 0,96 | 0 | СБ 2010; №24 |
| 2 | Суп-пюре картофельный с гречками | 230 | 6,1 | 4 | 41,6 | 226,8 | 42,21 | 24,51 | 62,69 | 1,1 | 0,01 | 1 | 0,05 | 0,03 | 5,3 | 0 | СБ98г, №374, 1965 |
| 3 | Котлета из бройлеров-цыплят | 70 | 10,2 | 7,1 | 9,6 | 143 | 32,86 | 14,35 | 105,71 | 0,85 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,09 | 0,21 | 0,039 | СБ1998, №927/3 |
| 4 | Капуста тушёная | 150 | 3,2 | 3,6 | 16 | 109,2 | 76,95 | 29,45 | 59,64 | 1,12 | 0 | 2,57 | 0,05 | 0,06 | 24,7 | 0,056 | СБ 1998, №960/3 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,01 | СБ 2021, №486 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 14,1 | 14,1 | 47,1 | 1,2 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | СБ 2021, №573 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 730 | 23,4 | 20,5 | 93,3 | 631,4 | 177,4 | 90,92 | 303,93 | 5,01 | 11,32 | 7,61 | 0,26 | 0,29 | 31,17 | 0,105 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,75 | 1,4 | 0,17 | СБ 2021, №470 |
| 2 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 7,69 | 5 | 29,99 | 0,42 | 27,71 | 0,57 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | СБ 2010; №187 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 250 | 9,3 | 10,9 | 34,7 | 275 | 248,49 | 33,1 | 210,59 | 0,62 | 27,72 | 0,57 | 0,12 | 0,77 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с соусом молочным | 150 | 22,6 | 8 | 31 | 286 | 219 | 37 | 314 | 1,53 | 67 | 0,9 | 0,12 | 0,06 | 0,3 | 0,052 | СБ 2021, №470 |
| | | 20 | 0,4 | 1,1 | 1,2 | 16 | 10,83 | 1,36 | 8,74 | 0,02 | 5,34 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,05 | 0 | СБ 2010; №162 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | СБ 2021, №457 |
| 3 | Банан | 110 | 1,8 | 0,2 | 25 | 109 | 18 | 9,9 | 12 | 0,7 | 22 | 0,5 | 0,05 | 0,06 | 11 | 0,06 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 480 | 25 | 9,4 | 66,5 | 449 | 252,93 | 52,46 | 342,44 | 3,07 | 94,34 | 1,44 | 0,17 | 0,13 | 11,35 | 0,112 | |
| | Итого за день | 2054 | 67,5 | 50,9 | 276,2 | 1805,4 | 854,02 | 256,68 | 1010,43 | 22,26 | 191,38 | 11,15 | 0,7 | 1,66 | 46,32 | 0,584 | |

Неделя 2 День 3

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | Сб/р; №ТК | | |
|------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | | C | I |
| | | | | | | | День 3 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом | 185 | 7,5 | 6,4 | 28,5 | 202 | 129,2 | 63,6 | 207 | 1,52 | 36,7 | 0,68 | 0,16 | 0,13 | 0,6 | 0,037 | С6 2021, №234 |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | 1,3 | 1,1 | 10,3 | 57 | 53,1 | 9,5 | 40,3 | 0,7 | 8,1 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 0,067 | С6 2021, №464 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,5 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,045 | С6 1998, № 6 |
| | Итого | 400 | 11,1 | 11,3 | 52,9 | 359 | 218,2 | 84,6 | 272,1 | 2,57 | 64,8 | 1,69 | 0,21 | 0,17 | 0,8 | 0,149 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 170 | 0,7 | | 21 | 87 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | Итого | 170 | 0,7 | 0 | 21 | 87 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из кукурузы с яйцом | 60 | 2 | 3,8 | 6,7 | 69 | 9,33 | 1,77 | 40,38 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 2,8 | 0,07 | С61968, №125 |
| 2 | Суп картофельный с крупой, томатом | 200 | 1,5 | 1,5 | 13,8 | 74 | 22,94 | 17,43 | 37,72 | 1,6 | 0,01 | 0,85 | 0,03 | 0,03 | 1,3 | 0,023 | С6р 1998; ТК№330/3к |
| 3 | Азу из говядины | 160 | 13,3 | 13,4 | 17 | 242 | 34,32 | 48,93 | 223,48 | 3,19 | 0 | 0,16 | 0,16 | 0,2 | 2,5 | 0,042 | С61994, №402/3 |
| 4 | Компот из плодов и ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,5 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | С6 2021, №494 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,7 | 46,8 | 0,23 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,01 | С6 2021, №573 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | С6 2021, №575 |
| | Итого | 700 | 22,8 | 19,55 | 89,6 | 626,2 | 105,79 | 94,13 | 421,88 | 7,92 | 0,03 | 1,73 | 0,28 | 0,33 | 6,7 | 0,155 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | С6 2021, №470 |
| 2 | Зефир | 50 | 2,3 | 0 | 41 | 173 | 6,5 | 4,5 | 25 | 1 | 2,5 | 2,3 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | |
| | Итого | 250 | 8,1 | 5 | 49 | 274 | 247,3 | 32,6 | 205,6 | 1,2 | 2,51 | 2,3 | 0,11 | 0,28 | 1,4 | 0,17 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с молоком сгущённым | 170 | 11,7 | 10,3 | 61 | 381 | 165,4 | 26,82 | 168,31 | 0,93 | 32,52 | 1,06 | 0,09 | 0,2 | 0,19 | 0 | С6 2010, №168 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | С6 2021, №457 |
| 3 | Груша | 100 | 0,4 | | 9,1 | 38 | 15 | 11 | 0,2 | 6 | 0,4 | 0,02 | 0,03 | 5 | 0,01 | | |
| | Итого: | 470 | 12,3 | 10,4 | 79,4 | 457 | 185,5 | 42,02 | 176,21 | 7,75 | 32,92 | 1,08 | 0,12 | 5,2 | 0,2 | 0 | |
| | Итого за день: | 1990 | 55 | 46,25 | 291,9 | 1803,2 | 768,99 | 259,35 | 1082,79 | 21,94 | 100,26 | 7 | 0,73 | 6 | 11,2 | 0,474 | |

Неделя 2 День 4

| №п/п | Наименование | выход,г | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | С/Б/р; №ГИС | | |
|------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | | C | I |
| | | | | | | | День 4 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом сметанным | 100 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194 | 153 | 22 | 212 | 0,75 | 52 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,039 | С6 2021, №279 |
| 2 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,1 | 9,1 | 38 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | С6 2010, №160 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,5 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,46 | С6 2021, №457 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 405 | 19,2 | 14,4 | 41,4 | 372 | 206,06 | 39,38 | 255,7 | 1,98 | 85,3 | 1,58 | 0,11 | 0,1 | 0,03 | 0,559 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Банан | 100 | 1,6 | 0,1 | 21 | 99 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 20 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,05 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 100 | 1,6 | 0,1 | 21 | 99 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 20 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 1,4 | 4,6 | 34 | 15,47 | 10,92 | 24,26 | 0,46 | 0 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 7,61 | 0 | С6 2004, №71 |
| 2 | Рассольник домашний с мясом и сметаной | 200 | 3,3 | 3,1 | 14,3 | 97 | 34,85 | 25,38 | 63,93 | 0,98 | 0,01 | 0,75 | 0,07 | 0,06 | 2,1 | 0,051 | С6/р1998;№296/3к |
| 3 | Фрикадельки мясные с соусом томатным | 50 | 7,9 | 9,4 | 10,6 | 158,6 | 8,3 | 12,05 | 104,8 | 0,49 | 10 | 0,23 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,012 | С6/р1998;№861/3к |
| 4 | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,2 | 3 | 33 | 172 | 6 | 22,75 | 69,9 | 0,03 | 20,8 | 0,23 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | С6/р1998;№1018/3к |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,6 | 0 | С6 2021, №205 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,8 | 47 | 2,7 | 1,9 | 31,2 | 0,15 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,01 | С6 2021, №573 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,5 | 15,9 | 79,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | С6 2021, №575 |
| | Итого | 750 | 19,5 | 17,66 | 99,3 | 633,8 | 89,52 | 93,5 | 358,99 | 4,17 | 30,81 | 1,95 | 0,26 | 0,21 | 10,51 | 0,083 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 7,2 | 101 | 240,8 | 28,1 | 180,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,25 | 1,4 | 0,17 | С6 2021, №470 |
| 2 | Шанежка наливная | 70 | 4,8 | 4,6 | 26,1 | 165 | 21,25 | 6,84 | 43,25 | 0,5 | 16,66 | 0,74 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 0,015 | С6 2010, № 182 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 270 | 10,6 | 9,6 | 33,3 | 266 | 262,05 | 34,94 | 223,85 | 0,7 | 16,67 | 0,74 | 0,13 | 0,29 | 1,41 | 0,185 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей | 250 | 4,5 | 12,5 | 21,4 | 216 | 57,65 | 52,38 | 108,88 | 1,81 | 15,55 | 4,78 | 0,14 | 0,11 | 17,5 | 0,074 | С6 1996, №215 |
| 2 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 100 | 0,2 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,8 | С6 2021, №267 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 84 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 1,3 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 0 | С6 2021, №501 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,8 | 46,8 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,011 | С6 2021, №573 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 520 | 12,9 | 17,34 | 56,5 | 433 | 96,25 | 67,38 | 245,28 | 4,34 | 115,55 | 5 | 0,21 | 0,35 | 21,1 | 0,885 | |
| | Итого за день | 2045 | 63,8 | 59,1 | 251,5 | 1803,8 | 669,88 | 244,2 | 1094,82 | 11,79 | 268,33 | 9,67 | 0,75 | 1 | 43,05 | 1,762 | |

Неделя 2 День 5

| №п/п | Наименование | выход,гр | белки,гр | жиры,гр | углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | Сб/р; №ТК | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | | I |
| | | | | | | | День 5 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 185 | 4,7 | 5,9 | 28,8 | 187 | 115,4 | 26,6 | 125,8 | 0,11 | 35,8 | 0,14 | 0,06 | 0,03 | 1,2 | 0,072 | Сб 2021, №236 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79 | 97,3 | 11,4 | 68,9 | 0,11 | 12,9 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,079 | Сб 2021, №465 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 3,8 | 14,1 | 100 | 35,9 | 11,5 | 24,8 | 0,35 | 20 | 1,01 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,045 | Сб 1998, №6 |
| | Итого | 400 | 9,5 | 12 | 55,1 | 366 | 248,6 | 49,5 | 219,5 | 0,57 | 68,7 | 1,15 | 0,12 | 0,09 | 1,38 | 0,196 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 175 | 0,5 | | 21 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| | Итого | 175 | 0,5 | 0 | 21 | 84 | 12,2 | 6 | 7 | 2,5 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 2,1 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный 1 вариант | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,4 | 58 | 22,82 | 14,76 | 24,52 | 0,5 | 0 | 1,21 | 0,02 | 0,03 | 3,7 | 0 | Сб1983, №59 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 2,8 | 12,3 | 81,4 | 20,68 | 10,09 | 39,5 | 0,36 | 5,9 | 1,54 | 0,02 | 0,02 | 4,81 | 0,046 | Сб 1998, №316/3к |
| 3 | Рыба припущенная | 80 | 18,8 | 5,6 | 0,6 | 127 | 18,66 | 26,76 | 172,31 | 0,55 | 17,52 | 1,48 | 0,14 | 0,13 | 0,53 | 0,081 | Сб 2021, №347 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 3,5 | 4,8 | 14,7 | 117 | 35,55 | 28,35 | 83,03 | 1,08 | 21,75 | 0,26 | 0,12 | 0,1 | 10,36 | 0,086 | Сб 2010, №104 |
| 5 | Компот из плодов и ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | Сб 2021, №494 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,8 | 46,8 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 19,8 | 98,2 | 18,8 | 18,8 | 62,8 | 1,6 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,01 | Сб 2021, №575 |
| | Итого | 770 | 31 | 17,65 | 85,1 | 624,6 | 136,91 | 105,86 | 439,66 | 5,21 | 45,17 | 5,19 | 0,39 | 0,34 | 19,4 | 0,234 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 227,9 | 46,6 | 282,5 | 0,33 | 70,3 | 0 | 0,1 | 0,07 | 2,3 | 0,18 | Сб 2021, №469 |
| 2 | Пирожок с яблоками | 70 | 5,3 | 3,3 | 28,1 | 163,3 | 14,12 | 7,63 | 40,32 | 0,98 | 16,1 | 0,63 | 0,06 | 0,04 | 0,96 | 0 | Сб 2010, №171 |
| | Итого | 270 | 11,1 | 8,6 | 37,2 | 270,3 | 242,02 | 54,23 | 322,82 | 1,31 | 86,4 | 0,63 | 0,16 | 0,11 | 3,26 | 0,18 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольно-морковная | 60 | 1,4 | 4,5 | 8 | 78 | 25,26 | 20,22 | 37,7 | 1,08 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 13,3 | 0,012 | Сб 1998, №194 |
| 2 | Драчена | 90 | 11,7 | 13,1 | 15,8 | 229 | 70,92 | 14,1 | 160,46 | 1,86 | 136,06 | 0,87 | 0,07 | 0,3 | 0,13 | 1,31 | Сб 2010, №154 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Сб 2010, №457 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 14,8 | 71 | 4 | 2,8 | 46,8 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,011 | Сб 2021, №573 |
| 5 | Апельсин | 95 | 0,9 | 0,2 | 8,7 | 41 | 189 | 35 | 13 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,04 | 0,03 | 57 | 0,19 | |
| | Итого | 475 | 16,5 | 18,14 | 56,6 | 457 | 294,28 | 76,32 | 265,66 | 4,28 | 136,11 | 0,9 | 0,15 | 0,38 | 70,43 | 1,523 | |
| | Итого за день | 2090 | 68,6 | 56,39 | 255 | 1801,9 | 934,01 | 291,91 | 1254,64 | 13,87 | 342,38 | 8,07 | 0,83 | 0,94 | 96,57 | 2,133 | |

Среднее значение за 2 недели

| Вес блюда | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводы,гр | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | |
|-----------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------------------|-----|------|----|--------------|------|-----|-----|------|------|
| | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | B2 | C | I |
| 2048 | 63,6 | 56,6 | 258,9 | 1801,6 | 894 | 260 | 1162 | 17 | 718 | 10,5 | 0,8 | 1,7 | 50,2 | 0,12 |

Используемая литература для технологических карт:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Составлен: А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Пермь, 2021г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Составлен: ИП Поляковский Ю.И., 2010г.
- 3.«Организация питания детей в ДОУ» Составлен: А.С. Алексеева, К.С. Ладодо, 1990г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1986-2004г и др.

Составил меню:

Шеф-повар

Мед.работник




Т.И. Александрова

М.А. Рахимова