



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Детский сад № 19 "Колосок"

Фунт А.Ю.

"09" января 2025 год



УТВЕРЖАЮ: Генеральный директор ООО "ФРЕШ"

Мироненко И.В.

"09" января 2025 год

## Примерное десятидневное цикличное меню

Для МБОУ Детский сад № 19 "Колосок"

осенне-зимний период

категория детей от 3х до 7ми лет

| №<br>рецеп-<br>туры  | Прием пищи       | Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |          |       | Минеральные вещества |        |        |      |
|----------------------|------------------|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|----------|-------------------------------------------|----------|--------|----------|-------|----------------------|--------|--------|------|
|                      |                  |                                                         |                | Б                    | Ж      | У        |                                           | В1       | С      | А        | РР    | Са                   | Mg     | Р      | Fe   |
| Понедельник 1 неделя |                  |                                                         |                |                      |        |          |                                           |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 229                  | Завтрак:         | Омлет натуральный с маслом сливочным                    | 95             | 8.85                 | 15.84  | 1.78     | 184.71                                    | 0.06     | 0.18   | 224.71   | 0.18  | 73.88                | 12.24  | 164.24 | 1.81 |
| 57                   |                  | Икра кабачковая для детского питания                    | 60             | 0.72                 | 2.82   | 4.62     | 47                                        |          | 4.5    |          |       |                      |        |        |      |
| 1                    |                  | Бутерброд с маслом                                      | 40             | 2.45                 | 7.55   | 14.62    | 136                                       | 0.05     |        | 14.62    | 0.49  | 9.3                  | 9.9    | 29.1   | 0.62 |
| 386                  |                  | Свежие фрукты (яблоки)                                  | 100            | 0.4                  | 0.4    | 9.8      | 44                                        | 0.3      | 10     |          | 0.3   | 16                   | 9      | 11     | 2.2  |
| 411                  |                  | Чай с сахаром                                           | 180            | 0.06                 | 0.02   | 9.99     | 40                                        |          | 0.03   | 0.28     | 0.02  | 10                   | 1.3    | 2.5    | 0.28 |
|                      |                  |                                                         |                | 475                  |        |          |                                           | 451.71   |        |          |       |                      |        |        |      |
|                      | Второй завтрак:  | Напиток витаминизированный<br>"Витошка"                 | 100            |                      |        | 9.70     | 39.00                                     | 0.02     | 0.03   | 0.02     | 0.02  |                      |        |        |      |
|                      |                  |                                                         |                |                      |        |          | 39.00                                     |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 37                   | Обед:            | Салат из свеклы с соленым огурцом                       | 50             | 0.72                 | 3.05   | 3.34     | 43.70                                     | 0.01     | 0.11   |          | 4.25  | 15.18                | 9.4    | 19.91  | 0.54 |
| 63                   |                  | Борщ со свежей капустой и картофелем                    | 180            | 1.47                 | 3.60   | 10.16    | 79.02                                     | 0.05     | 6.33   |          | 0.58  | 26.37                | 18.5   | 46.39  | 0.96 |
| 0                    |                  | Сметана к блюду 15%                                     | 10             | 0.26                 | 1.5    | 0.36     | 16                                        |          | 0      |          |       |                      |        |        |      |
| 299                  |                  | Котлета мясная                                          | 80             | 8.85                 | 26.07  | 12.56    | 320                                       | 0.36     | 0.12   | 23       | 1.81  | 34.5                 | 21.7   | 105    | 1.31 |
| 339                  |                  | Картофельное пюре                                       | 150            | 3.06                 | 4.80   | 20.44    | 137.25                                    | 0.14     | 18.16  | 25.5     | 1.36  | 36.98                | 27.75  | 86.6   | 1.01 |
|                      |                  | Хлеб пшеничный                                          | 15             | 1.185                | 0.27   | 7.43     | 36.45                                     |          |        |          |       |                      |        |        |      |
|                      |                  | Хлеб ржаной                                             | 25             | 1.73                 | 0.33   | 10.23    | 52                                        |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 394                  |                  | Компот из с/фруктов                                     | 180            | 0.40                 | 0.02   | 24.99    | 101.70                                    | 0.002    | 0.36   |          | 0.13  | 28.64                | 5.4    | 13.86  | 1.12 |
|                      |                  |                                                         | 690            |                      |        |          | 786.12                                    |          |        |          |       |                      |        |        |      |
|                      | Полдник:         | Печенье детское "Бегемотик Бонди"<br>витаминизированное | 20             | 1.8                  | 2.2    | 14.8     | 82                                        |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 449                  |                  | Сдоба обыкновенная                                      | 50             | 3.88                 | 2.36   | 26.15    | 141                                       | 0.07     |        | 13       | 0.79  | 11                   | 14.5   | 37     | 0.69 |
| 420                  |                  | Кисломолочный продукт (кефир)                           | 180            | 5.2                  | 4.5    | 7.2      | 90                                        | 0.07     | 1.26   | 36       | 0.18  | 216                  | 25.2   | 162    | 0.18 |
|                      |                  |                                                         | 250            |                      |        |          | 313                                       |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 199                  | Ужин:            | Каша манная молочная жидкая с сахаром<br>и маслом       | 205            | 3.18                 | 3.89   | 26.38    | 153                                       | 0.04     |        | 20       | 0.36  | 8.2                  | 5.5    | 27.6   | 0.34 |
| 209                  |                  | Яйцо отварное                                           | 40             | 5.08                 | 4.6    | 0.28     | 63                                        | 0.03     | 0      | 100      | 0.08  | 22                   | 4.8    | 46.8   | 1    |
| 1                    |                  | Бутерброд с маслом                                      | 40             | 2.45                 | 7.55   | 14.62    | 136                                       | 0.05     |        | 14.62    | 0.49  | 9.3                  | 9.9    | 29.1   | 0.62 |
| 12.6                 |                  | Хлеб ржаной                                             | 25             | 1.73                 | 0.33   | 10.23    | 52                                        |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 414                  |                  | Кофейный напиток с молоком                              | 180            | 2.85                 | 2.41   | 14.36    | 91                                        | 0.04     | 1.17   | 18       | 0.09  | 113.2                | 13     | 81     | 0.12 |
|                      |                  |                                                         | 450            |                      |        |          | 495                                       |          |        |          |       |                      |        |        |      |
|                      | Итого за 1 день: |                                                         | 1965           | 56.3255              | 94.108 | 254.0402 | 2084.83                                   | 1.294    | 42.247 | 489.7527 | 11.13 | 630.55               | 188.09 | 862.1  | 12.8 |
| Вторник 1 неделя     |                  |                                                         |                |                      |        |          |                                           |          |        |          |       |                      |        |        |      |
| 199                  | Завтрак:         | Каша овсяная молочная жидкая с маслом<br>и сахаром      | 205            | 3.79                 | 5.48   | 23.97    | 160                                       | 0.13     |        | 20       | 0.3   | 18.3                 | 39.4   | 101.7  | 1.1  |
| 3                    |                  | Бутерброд с сыром российским                            | 60             | 6.68                 | 8.45   | 19.39    | 180                                       | 0.07     | 0.11   | 59       | 0.68  | 142.4                | 18.5   | 111.3  | 0.96 |
| 416                  |                  | Какао с молоком                                         | 180            | 3.67                 | 3.19   | 15.82    | 107                                       | 0.05     | 1.43   | 22       | 0.15  | 137                  | 19.21  | 112.1  | 0.43 |
|                      |                  |                                                         | 445            |                      |        |          | 447                                       |          |        |          |       |                      |        |        |      |

|     |                  |                                                      |        |         |         |          |         |       |        |       |      |       |        |         |       |
|-----|------------------|------------------------------------------------------|--------|---------|---------|----------|---------|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------|-------|
| 418 | Второй завтрак:  | Сок фруктовый (в ассортименте)                       | 120    | 0.60    | 0.00    | 12.12    | 50.66   | 0.02  | 2.40   |       | 0.18 | 12.6  | 7.2    | 12.6    | 2.52  |
| 21  | Обед:            | Салат из белокочанной капусты                        | 50     | 0.70    | 2.54    | 4.51     | 43.70   | 0.01  | 16.23  |       | 0.3  | 18.69 | 7.58   | 13.81   | 0.26  |
| 91  |                  | Суп картофельный на м/к бульоне с клецками           | 200    | 1.68    | 2.69    | 9.71     | 69.80   | 0.06  | 4.60   | 6.4   | 0.67 | 18.78 | 15.96  | 41.9    | 0.65  |
| 321 |                  | Плов из птицы                                        | 160    | 15.12   | 12.76   | 26.76    | 282     | 0.04  | 0.41   | 36    | 3.05 | 33.7  | 34.8   | 148.5   | 1.57  |
|     |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |       |        |       |      |       |        |         |       |
|     |                  | Хлеб ржаной                                          | 25     | 1.73    | 0.33    | 10.23    | 52      |       |        |       |      |       |        |         |       |
| 400 |                  | Кисель из сока натурального                          | 180    | 0.51    | 0.05    | 27.18    | 111.24  | 0.005 | 0.99   |       | 0.09 | 14.13 | 3.02   | 14.69   | 0.33  |
|     |                  |                                                      | 645    |         |         |          | 631.64  |       |        |       |      |       |        |         |       |
| 420 | Полдник:         | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180    | 5.2     | 4.5     | 7.2      | 90      | 0.07  | 1.26   | 36    | 0.18 | 216   | 25.2   | 162     | 0.18  |
| 432 |                  | Оладьи с повидлом                                    | 65     | 4.56    | 4.06    | 27.75    | 166     | 0.09  | 0.24   | 11    | 0.75 | 51.1  | 19.7   | 71.3    | 0.85  |
|     |                  | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20     | 1.8     | 2.2     | 14.8     | 82      |       |        |       |      |       |        |         |       |
|     |                  |                                                      | 265    |         |         |          | 338     |       |        |       |      |       |        |         |       |
| 244 | Ужин:            | Вареники ленивые отварные                            | 150    | 25.11   | 12.33   | 24.56    | 309.00  | 0.11  | 0.62   | 87    | 0.89 | 212.4 | 37     | 307.95  | 1.11  |
| 369 |                  | Молочно-сладкий соус                                 | 50     | 0.97    | 2.26    | 6.63     | 50.75   |       | 0.16   |       |      |       |        |         |       |
|     |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |       |        |       |      |       |        |         |       |
|     |                  | Хлеб ржаной                                          | 30     | 2.076   | 0.396   | 12.276   | 62.4    |       |        |       |      |       |        |         |       |
| 413 |                  | Чай с молоком                                        | 180/10 | 2.67    | 2.34    | 14.31    | 89      | 0.04  | 1.2    | 18    | 0.09 | 113.2 | 12.6   | 81      | 0.12  |
|     |                  |                                                      | 450    |         |         |          | 584.05  |       |        |       |      |       |        |         |       |
|     | Итого за 2 день: |                                                      | 1925   | 81.6065 | 64.6575 | 286.9121 | 2051.35 | 0.695 | 29.646 | 295.4 | 7.33 | 988.3 | 240.17 | 1178.85 | 10.08 |

Среда 1 неделя

|     |                 |                                                      |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |       |        |      |
|-----|-----------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| 199 | Завтрак:        | Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром             | 205 | 4.36  | 0.48  | 31.87 | 149    | 0.11 |       |       | 0.53 | 16.7  | 23.8  | 109.4  | 1.88 |
| 1   |                 | Бутерброд с маслом                                   | 40  | 2.45  | 7.55  | 14.62 | 136    | 0.05 |       | 14.62 | 0.49 | 9.3   | 9.9   | 29.1   | 0.62 |
| 419 |                 | Молоко кипяченое                                     | 180 | 5.48  | 4.88  | 9.07  | 102    | 0.08 | 2.46  | 38    | 0.19 | 226.8 | 26.5  | 171    | 0.19 |
|     |                 |                                                      | 425 |       |       |       | 387    |      |       |       |      |       |       |        |      |
|     | Второй завтрак: | Напиток витаминизированный "Витошка"                 | 100 |       |       | 9.70  | 39.00  | 0.02 | 0.03  | 0.02  | 0.02 |       |       |        |      |
|     |                 |                                                      | 100 |       |       |       | 39.00  |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 34  | Обед:           | Салат из свеклы                                      | 50  | 0.71  | 3.04  | 4.18  | 46.95  |      | 4.75  |       |      | 17.58 | 10.45 | 20.49  | 0.66 |
| 87  |                 | Суп картофельный с бобовыми                          | 180 | 3.95  | 3.79  | 11.75 | 97.02  | 0.16 | 4.19  |       | 0.83 | 27.41 | 25.42 | 62.77  | 1.46 |
| 299 |                 | Биточки рубленые из свинины                          | 80  | 8.33  | 25.63 | 11.64 | 311    | 0.36 | 0.12  | 23    | 1.81 | 34.5  | 21.7  | 105    | 1.31 |
| 330 |                 | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150 | 4.58  | 5.01  | 20.52 | 145.50 | 0.12 | 0     | 21    | 1.4  | 8.45  | 72.03 | 108.87 | 2.42 |
|     |                 | Хлеб пшеничный                                       | 30  | 2.37  | 0.54  | 14.85 | 72.9   |      |       |       |      |       |       |        |      |
|     |                 | Хлеб ржаной                                          | 25  | 1.73  | 0.33  | 10.23 | 52     |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 390 |                 | Компот из свежих плодов                              | 180 | 0.14  | 0.14  | 21.31 | 87.84  | 0.01 | 1.55  |       | 0.09 | 13.03 | 3.24  | 3.96   | 0.85 |
|     |                 |                                                      | 695 |       |       |       | 813.21 |      |       |       |      |       |       |        |      |
|     | Полдник:        | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20  | 1.8   | 2.2   | 14.8  | 82     |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 386 |                 | Свежие фрукты (яблоки)                               | 100 | 0.4   | 0.4   | 9.8   | 44     | 0.3  | 10    |       | 0.3  | 16    | 9     | 11     | 2.2  |
| 420 |                 | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180 | 5.2   | 4.5   | 7.2   | 90     | 0.07 | 1.26  | 36    | 0.18 | 216   | 25.2  | 162    | 0.18 |
|     |                 |                                                      | 300 |       |       |       | 216    |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 274 |                 | Шницель рыбный натуральный                           | 80  | 12.08 | 3.92  | 8.21  | 116    | 0.08 | 2.62  | 12    | 1.16 | 38.9  | 28.9  | 164.6  | 0.87 |
| 143 |                 | Капуста тушеная                                      | 150 | 3.13  | 5.56  | 14.38 | 120    | 0.05 | 24.99 |       | 1.05 | 85    | 31.8  | 64.3   | 1.22 |

|     |                  |                |          |         |         |          |         |       |       |          |       |        |        |         |       |
|-----|------------------|----------------|----------|---------|---------|----------|---------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|---------|-------|
|     | Ужин:            | Хлеб пшеничный | 30       | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |       |       |          |       |        |        |         |       |
|     |                  | Хлеб ржаной    | 25       | 1.73    | 0.33    | 10.23    | 52      |       |       |          |       |        |        |         |       |
| 412 |                  | Чай с лимоном  | 180/10/7 | 0.12    | 0.2     | 10.2     | 41      |       | 2.83  |          | 0.03  | 12.8   | 2.2    | 4       | 0.32  |
|     |                  |                | 482      |         |         |          | 401.9   |       |       |          |       |        |        |         |       |
|     | Итого за 3 день: |                | 2002     | 60.9368 | 69.0484 | 249.4142 | 1857.11 | 1.412 | 54.79 | 144.6427 | 8.078 | 722.47 | 290.14 | 1016.49 | 14.18 |

|                  |                  |                                                      |        |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |        |       |
|------------------|------------------|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Четверг 1 неделя |                  |                                                      |        |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 252              | Завтрак:         | Запеканка из творога с морковью                      | 150    | 17.49 | 15.44 | 35.67  | 351.00  | 0.09  | 1.07  | 66     | 0.84  | 170.4  | 34.05  | 232.8  | 1.04  |
| 369              |                  | Молочно-сладкий соус                                 | 50     | 0.97  | 2.26  | 6.63   | 50.90   |       | 0.16  |        |       |        |        |        |       |
| 1                |                  | Бутерброд с маслом                                   | 40     | 2.45  | 7.55  | 14.62  | 136     | 0.05  |       | 14.62  | 0.49  | 9.3    | 9.9    | 29.1   | 0.62  |
| 411              |                  | Чай с сахаром                                        | 180/10 | 0.06  | 0.02  | 9.99   | 40      |       | 0.03  | 0.28   | 0.02  | 10     | 1.3    | 2.5    | 0.28  |
|                  |                  |                                                      | 430    |       |       |        | 577.9   |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 418              | Второй завтрак:  | Сок фруктовый (в ассортименте)                       | 120    | 0.60  | 0.00  | 12.12  | 50.66   | 0.02  | 2.40  |        | 0.18  | 12.6   | 7.2    | 12.6   | 2.52  |
| 37               | Обед:            | Салат из свеклы с соленым огурцом                    | 50     | 0.72  | 3.05  | 3.34   | 43.70   | 0.01  | 0.11  |        | 4.25  | 15.18  | 9.4    | 19.91  | 0.54  |
| 73               |                  | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 180    | 1.25  | 3.52  | 6.11   | 61.02   | 0.04  | 13.29 |        | 0.58  | 31.19  | 16.02  | 34.29  | 0.57  |
| 0                |                  | Сметана к блюду 15%                                  | 10     | 0.26  | 1.5   | 0.36   | 16      |       | 0     |        |       |        |        |        |       |
| 319              |                  | Птица, тушенная в соусе с овощами                    | 230    | 14.13 | 8.96  | 21.63  | 216     | 0.24  | 9.59  | 30     | 3.63  | 53.6   | 49     | 157.6  | 1.97  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37  | 0.54  | 14.85  | 72.9    |       |       |        |       |        |        |        |       |
|                  |                  | Хлеб ржаной                                          | 25     | 1.73  | 0.33  | 10.23  | 52      |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 394              |                  | Компот из с/фруктов                                  | 180    | 0.40  | 0.02  | 24.99  | 101.70  | 0.002 | 0.36  |        | 0.13  | 28.64  | 5.4    | 13.86  | 1.12  |
|                  |                  |                                                      | 705    |       |       |        | 563.32  |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 420              |                  | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180    | 5.2   | 4.5   | 7.2    | 90      | 0.07  | 1.26  | 36     | 0.18  | 216    | 25.2   | 162    | 0.18  |
| 449              | Полдник:         | Сдоба обыкновенная                                   | 50     | 3.88  | 2.36  | 26.15  | 141     | 0.07  |       | 13     | 0.79  | 11     | 14.5   | 37     | 0.69  |
|                  |                  | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20     | 1.8   | 2.2   | 14.8   | 82      |       |       |        |       |        |        |        |       |
|                  |                  |                                                      | 250    |       |       |        | 313     |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 148              | Ужин:            | Рагу из овощей                                       | 130    | 1.98  | 9.53  | 12.51  | 143.87  | 0.06  | 7.52  | 26.87  | 0.88  | 28.51  | 24.09  | 53.56  | 0.85  |
| 209              |                  | Яйцо отварное                                        | 40     | 5.08  | 4.6   | 0.28   | 63      | 0.03  | 0     | 100    | 0.08  | 22     | 4.8    | 46.8   | 1     |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37  | 0.54  | 14.85  | 72.9    |       |       |        |       |        |        |        |       |
|                  |                  | Хлеб ржаной                                          | 25     | 1.73  | 0.33  | 10.23  | 52      |       |       |        |       |        |        |        |       |
| 386              |                  | Свежие фрукты (яблоки)                               | 50     | 0.2   | 0.2   | 4.9    | 22      | 0.15  | 5     |        | 0.15  | 8      | 4.5    | 5.5    | 1.1   |
| 414              |                  | Кофейный напиток с молоком                           | 180    | 2.85  | 2.41  | 14.36  | 91      | 0.04  | 1.17  | 18     | 0.09  | 113.2  | 13     | 81     | 0.12  |
|                  |                  |                                                      | 455    |       |       |        | 444.77  |       |       |        |       |        |        |        |       |
|                  | Итого за 4 день: |                                                      | 1960   | 67.52 | 69.85 | 265.82 | 1949.65 | 0.87  | 41.96 | 304.77 | 12.29 | 729.62 | 218.36 | 888.52 | 12.60 |

|                  |                 |                                          |        |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|------------------|-----------------|------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Пятница 1 неделя |                 |                                          |        |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
| 100              | Завтрак:        | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200    | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.00 | 0.09 | 0.91  | 30.6 | 0.44 | 161.6 | 24.14 | 138   | 0.51 |
| 3                |                 | Бутерброд с сыром российским             | 60     | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180    | 0.07 | 0.11  | 59   | 0.68 | 142.4 | 18.5  | 111.3 | 0.96 |
| 413              |                 | Чай с молоком                            | 180/10 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89     | 0.04 | 1.2   | 18   | 0.09 | 113.2 | 12.6  | 81    | 0.12 |
|                  |                 |                                          | 450    |      |      |       | 414.00 |      |       |      |      |       |       |       |      |
| 418              | Второй завтрак: | Сок фруктовый (в ассортименте)           | 120    | 0.60 | 0.00 | 12.12 | 50.66  | 0.02 | 2.40  |      | 0.18 | 12.6  | 7.2   | 12.6  | 2.52 |
|                  |                 |                                          |        |      |      |       | 50.66  |      |       |      |      |       |       |       |      |
| 21               |                 | Салат из белокочанной капусты            | 50     | 0.70 | 2.54 | 4.51  | 43.70  | 0.01 | 16.23 |      | 0.3  | 18.69 | 7.58  | 13.81 | 0.26 |
| 88               |                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 83.8   | 0.09 | 6.6   |      | 0.95 | 19.68 | 21.6  | 53.32 | 0.87 |
| 293              |                 | Гуляш из отварного мяса                  | 80     | 2.63 | 16.3 | 5.24  | 250    | 0.04 | 1.11  | 14.5 |      | 30    | 22.1  | 88.55 | 0.82 |

|                      |                  |                                                      |        |        |        |          |         |       |        |        |      |         |       |         |      |
|----------------------|------------------|------------------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|---------|-------|--------|--------|------|---------|-------|---------|------|
| 339                  | Обед:            | Картофельное пюре                                    | 150    | 3.06   | 0.50   | 20.44    | 137.25  | 0.14  | 18.16  | 25.5   | 1.36 | 36.98   | 27.75 | 86.6    | 1.01 |
|                      |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      |                  | Хлеб ржаной                                          | 25     | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 400                  |                  | Кисель из сока натурального                          | 180    | 0.51   | 0.05   | 27.18    | 111.24  | 0.005 | 0.99   |        | 0.09 | 14.13   | 3.02  | 14.69   | 0.33 |
|                      |                  |                                                      | 715    |        |        |          | 750.89  |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      | Полдник:         | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20     | 1.8    | 2.2    | 14.8     | 82      |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 432                  |                  | Оладьи с повидлом                                    | 65     | 4.56   | 4.06   | 27.75    | 166     | 0.09  | 0.24   | 11     | 0.75 | 51.1    | 19.7  | 71.3    | 0.85 |
| 420                  |                  | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180    | 5.2    | 4.5    | 7.2      | 90      | 0.07  | 1.26   | 36     | 0.18 | 216     | 25.2  | 162     | 0.18 |
|                      |                  |                                                      | 265    |        |        |          | 338     |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 321                  | Ужин:            | Плов из птицы                                        | 160    | 15.12  | 12.76  | 26.76    | 282     | 0.04  | 0.41   | 36     | 3.05 | 33.7    | 34.8  | 148.5   | 1.57 |
|                      |                  |                                                      |        |        |        |          |         |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 17                   |                  | Салат из капусты белокачанной, огурцов               | 50     | 0.64   | 3.54   | 1.91     | 42.05   | 0.06  | 34.50  |        | 0.27 | 14.15   | 6.2   | 14.6    | 0.27 |
|                      |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30     | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      |                  | Хлеб ржаной                                          | 30     | 2.08   | 0.40   | 12.28    | 62.4    |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 416                  |                  | Какао с молоком                                      | 180    | 3.15   | 2.72   | 12.96    | 89      | 0.05  | 1.43   | 22     | 0.15 | 137     | 19.21 | 112.1   | 0.43 |
|                      |                  |                                                      | 450    |        |        |          | 548.35  |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      | Итого за 5 день: |                                                      | 2000   | 63.771 | 69.258 | 279.3246 | 2101.90 | 0.815 | 85.549 | 252.6  | 8.49 | 1001.23 | 249.6 | 1108.37 | 10.7 |
| Понедельник 2 неделя |                  |                                                      |        |        |        |          |         |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 229                  | Завтрак:         | Омлет натуральный с маслом сливочным                 | 95     | 8.85   | 15.84  | 1.78     | 184.71  | 0.06  | 0.18   | 224.71 | 0.18 | 73.88   | 12.24 | 164.24  | 1.81 |
| 57                   |                  | Икра кабачковая для детского питания                 | 60     | 0.72   | 2.82   | 4.62     | 47      |       | 4.5    |        |      |         |       |         |      |
| 386                  |                  | Свежие фрукты (яблоки)                               | 50     | 0.2    | 0.2    | 4.9      | 22      | 0.15  | 5      |        | 0.15 | 8       | 4.5   | 5.5     | 1.1  |
| 1                    |                  | Бутерброд с маслом                                   | 40     | 2.45   | 7.55   | 14.62    | 136     | 0.05  |        | 14.62  | 0.49 | 9.3     | 9.9   | 29.1    | 0.62 |
| 411                  |                  | Чай с сахаром                                        | 180/10 | 0.06   | 0.02   | 9.99     | 40      |       | 0.03   | 0.28   | 0.02 | 10      | 1.3   | 2.5     | 0.28 |
|                      |                  |                                                      | 435    |        |        |          | 429.71  |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      | Второй завтрак:  | Напиток витаминизированный "Витошка"                 | 100    |        |        | 9.70     | 39.00   | 0.02  | 0.03   | 0.02   | 0.02 |         |       |         |      |
| 46                   | Обед:            | Винегрет овощной                                     | 50     | 0.70   | 3.08   | 4.22     | 47.40   | 0.03  | 5.12   |        |      | 11.6    | 10.37 | 22.49   | 0.42 |
|                      |                  |                                                      |        |        |        |          |         |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 63                   |                  | Борщ со свежей капустой и картофелем                 | 180    | 1.31   | 3.54   | 9.17     | 73.80   | 0.05  | 6.33   |        | 0.58 | 26.37   | 18.5  | 46.39   | 0.96 |
| 0                    |                  | Сметана к блюду 15%                                  | 10     | 0.26   | 1.5    | 0.36     | 16      |       | 0      |        |      |         |       |         |      |
| 322                  |                  | Котлеты рубленые из птицы                            | 80     | 15.64  | 3.89   | 13.46    | 151     | 0.08  | 0.14   | 14     | 6.47 | 1.2     | 25.5  | 131     | 1.36 |
| 148                  |                  | Рагу из овощей                                       | 130    | 1.98   | 9.53   | 12.51    | 143.87  | 0.06  | 7.52   | 26.87  | 0.88 | 28.51   | 24.09 | 53.56   | 0.85 |
|                      |                  | Хлеб пшеничный                                       | 15     | 1.185  | 0.27   | 7.43     | 36.45   |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      |                  | Хлеб ржаной                                          | 25     | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 394                  |                  | Компот из с/фруктов                                  | 180    | 0.40   | 0.02   | 24.99    | 101.70  | 0.002 | 0.36   |        | 0.13 | 28.64   | 5.4   | 13.86   | 1.12 |
|                      |                  |                                                      | 670    |        |        |          | 622.22  |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 420                  | Полдник:         | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180    | 5.2    | 4.5    | 7.2      | 90      | 0.07  | 1.26   | 36     | 0.18 | 216     | 25.2  | 162     | 0.18 |
| 449                  |                  | Сдоба обыкновенная                                   | 50     | 3.88   | 2.36   | 26.15    | 141     | 0.07  |        | 13     | 0.79 | 11      | 14.5  | 37      | 0.69 |
|                      |                  | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20     | 1.8    | 2.2    | 14.8     | 82      |       |        |        |      |         |       |         |      |
|                      |                  |                                                      | 250    |        |        |          | 313     |       |        |        |      |         |       |         |      |
| 199                  |                  | Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом       | 210    | 3.18   | 3.89   | 26.38    | 153     | 0.04  |        | 20     | 0.36 | 8.2     | 5.5   | 27.6    | 0.34 |

|     |                  |                              |        |         |         |          |         |       |        |          |       |       |       |        |       |
|-----|------------------|------------------------------|--------|---------|---------|----------|---------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 3   | Ужин:            | Бутерброд с сыром российским | 60     | 6.68    | 8.45    | 19.39    | 180     | 0.07  | 0.11   | 59       | 0.68  | 142.4 | 18.5  | 111.3  | 0.96  |
|     |                  | Хлеб пшеничный               | 30     | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |       |        |          |       |       |       |        |       |
|     |                  | Хлеб ржаной                  | 25     | 1.73    | 0.33    | 10.23    | 52      |       |        |          |       |       |       |        |       |
| 413 |                  | Чай с молоком                | 180/10 | 2.67    | 2.34    | 14.31    | 89      | 0.04  | 1.2    | 18       | 0.09  | 113.2 | 12.6  | 81     | 0.12  |
|     |                  |                              | 515    |         |         |          | 546.9   |       |        |          |       |       |       |        |       |
|     | Итого за 6 день: |                              | 1970   | 62.9896 | 73.1932 | 261.2958 | 1950.83 | 0.794 | 31.777 | 426.5027 | 11.02 | 688.3 | 188.1 | 887.54 | 10.81 |

**Вторник 2 неделя**

|     |                  |                                                      |          |         |         |          |         |      |        |     |      |        |        |         |       |
|-----|------------------|------------------------------------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|------|--------|-----|------|--------|--------|---------|-------|
| 199 | Завтрак:         | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром    | 210      | 4.59    | 4.9     | 31.26    | 187     | 0.15 |        | 20  | 0.61 | 13.1   | 32.9   | 94      | 1.1   |
| 3   |                  | Бутерброд с сыром российским                         | 60       | 6.68    | 8.45    | 19.39    | 180     | 0.07 | 0.11   | 59  | 0.68 | 142.4  | 18.5   | 111.3   | 0.96  |
| 416 |                  | Какао с молоком                                      | 180      | 3.15    | 2.72    | 12.96    | 89      | 0.05 | 1.43   | 22  | 0.15 | 137    | 19.21  | 112.1   | 0.43  |
|     |                  |                                                      | 450      |         |         |          | 456     |      |        |     |      |        |        |         |       |
| 418 | Второй завтрак:  | Сок фруктовый (в ассортименте)                       | 120      | 0.60    | 0.00    | 12.12    | 50.66   | 0.02 | 2.40   |     | 0.18 | 12.6   | 7.2    | 12.6    | 2.52  |
| 37  | Обед:            | Салат из свеклы с соленым огурцом                    | 50       | 0.72    | 3.05    | 3.34     | 43.70   | 0.01 | 0.11   |     | 4.25 | 15.18  | 9.4    | 19.91   | 0.54  |
| 87  |                  | Суп картофельный с бобовыми                          | 180      | 3.95    | 3.79    | 11.75    | 97.02   | 0.16 | 4.19   |     | 0.83 | 27.41  | 25.42  | 62.77   | 1.46  |
| 259 |                  | Рыба припущенная                                     | 80       | 14.03   | 1.03    | 0.29     | 74      | 0.04 | 0.28   | 5   | 1.18 | 8.6    | 6.7    | 89.7    | 0.31  |
| 339 |                  | Картофельное пюре                                    | 150      | 3.06    | 0.50    | 20.44    | 137.25  |      | 18.16  |     |      |        |        |         |       |
|     |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |      |        |     |      |        |        |         |       |
|     |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73    | 0.33    | 10.23    | 52      |      |        |     |      |        |        |         |       |
| 390 |                  | Компот из свежих плодов                              | 180      | 0.14    | 0.14    | 21.31    | 87.84   | 0.01 | 1.55   |     | 0.09 | 13.03  | 3.24   | 3.96    | 0.85  |
|     |                  |                                                      | 695      |         |         |          | 564.71  |      |        |     |      |        |        |         |       |
| 420 | Полдник:         | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180      | 5.2     | 4.5     | 7.2      | 90      | 0.07 | 1.26   | 36  | 0.18 | 216    | 25.2   | 162     | 0.18  |
| 432 |                  | Оладьи с повидлом                                    | 65       | 4.56    | 4.06    | 27.75    | 166     | 0.09 | 0.24   | 11  | 0.75 | 51.1   | 19.7   | 71.3    | 0.85  |
|     |                  | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20       | 1.8     | 2.2     | 14.8     | 82      |      |        |     |      |        |        |         |       |
|     |                  |                                                      | 265      |         |         |          | 338     |      |        |     |      |        |        |         |       |
| 366 | Ужин:            | Вареники ленивые отварные                            | 150      | 25.11   | 12.33   | 24.56    | 309.00  | 0.11 | 0.62   | 87  | 0.89 | 212.4  | 37     | 307.95  | 1.11  |
| 369 |                  | Молочно-сладкий соус                                 | 50       | 0.97    | 2.26    | 6.63     | 50.90   |      | 0.16   |     |      |        |        |         |       |
|     |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37    | 0.54    | 14.85    | 72.9    |      |        |     |      |        |        |         |       |
|     |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73    | 0.33    | 10.23    | 52      |      |        |     |      |        |        |         |       |
| 412 |                  | Чай с лимоном                                        | 180/10/7 | 0.12    | 0.2     | 10.2     | 41      |      | 2.83   |     | 0.03 | 12.8   | 2.2    | 4       | 0.32  |
|     |                  |                                                      | 452      |         |         |          | 525.8   |      |        |     |      |        |        |         |       |
|     | Итого за 7 день: |                                                      | 1982     | 82.8928 | 51.8804 | 274.1557 | 1935.17 | 0.78 | 33.331 | 240 | 9.82 | 861.62 | 206.67 | 1051.59 | 10.63 |

**Среда 2 неделя**

|     |                 |                                       |     |      |      |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |
|-----|-----------------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 199 | Завтрак:        | Каша манная молочная жидкая с сахаром | 205 | 2.36 | 0.23 | 20.97 | 95    | 0.03 |      | 20    | 0.26 | 5.5   | 4.2  | 19.6  | 0.25 |
|     |                 | Хлеб пшеничный                        | 30  | 2.37 | 0.54 | 14.85 | 72.9  |      |      |       |      |       |      |       |      |
| 1   |                 | Бутерброд с маслом                    | 40  | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136   | 0.05 |      | 14.62 | 0.49 | 9.3   | 9.9  | 29.1  | 0.62 |
| 419 |                 | Молоко кипяченое                      | 180 | 5.48 | 4.88 | 9.07  | 102   |      | 2.46 |       |      |       |      |       |      |
|     |                 |                                       | 455 |      |      |       | 405.9 |      |      |       |      |       |      |       |      |
| 418 | Второй завтрак: | Сок фруктовый (в ассортименте)        | 120 | 0.60 | 0.00 | 12.12 | 50.66 | 0.02 | 2.40 |       | 0.18 | 12.6  | 7.2  | 12.6  | 2.52 |
|     |                 |                                       |     |      |      |       | 50.66 |      |      |       |      |       |      |       |      |
| 34  |                 | Салат из свеклы                       | 50  | 0.71 | 3.04 | 4.18  | 46.95 |      | 4.75 |       |      |       |      |       |      |
| 82  |                 | Рассольник Ленинградский (с рисом)    | 180 | 1.44 | 3.68 | 12.18 | 87.66 | 0.07 | 5.43 |       | 0.85 | 19.96 | 21.1 | 50.64 | 0.75 |
| 0   |                 | Сметана к блюду 15%                   | 10  | 0.26 | 1.5  | 0.36  | 16    |      | 0    |       |      |       |      |       |      |

|                  |                  |                                                      |          |        |        |          |         |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|------------------|------------------|------------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|---------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|--|
| 219              | Обед:            | Макаронные изделия отварные                          | 150      | 5.68   | 4.36   | 27.25    | 171     | 0.06  | 0     | 20     | 0.8  | 5     | 21.8   | 38.2   | 1.14  |  |
| 299              |                  | Шницель рубленный                                    | 80       | 8.33   | 25.63  | 11.64    | 311     | 0.36  | 0.12  | 23     | 1.81 | 34.5  | 21.7   | 105    | 1.31  |  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 394              |                  | Компот из с/фруктов                                  | 180      | 0.40   | 0.02   | 24.99    | 101.70  |       | 0.36  |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  |                                                      | 705      |        |        |          | 859.21  |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  | Полдник:         | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20       | 1.8    | 2.2    | 14.8     | 82      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 386              |                  | Свежие фрукты (яблоки)                               | 100      | 0.4    | 0.4    | 9.8      | 44      | 0.3   | 10    |        | 0.3  | 16    | 9      | 11     | 2.2   |  |
| 420              |                  | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180      | 5.2    | 4.5    | 7.2      | 90      | 0.07  | 1.26  | 36     | 0.18 | 216   | 25.2   | 162    | 0.18  |  |
|                  |                  |                                                      | 300      |        |        |          | 216     |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 259              | Ужин:            | Голубцы ленивые                                      | 80       | 7.06   | 4.52   | 10.13    | 109.5   | 0.04  | 10.01 | 14.5   | 1.65 | 30    | 22     | 88.55  | 0.81  |  |
| 227              |                  | Соус сметанный с луком                               | 30       | 0.53   | 1.15   | 2.11     | 24.03   |       | 0.4   | 10.14  | 0.06 | 8.77  | 2.94   | 8.81   | 0.12  |  |
| 143              |                  | Вермшель отварная                                    | 110      | 4.17   | 3.2    | 19.98    | 125.4   | 0.04  |       | 14.64  | 0.59 | 3.67  | 15.99  | 28.01  | 0.87  |  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 411              |                  | Чай с сахаром                                        | 180/10   | 0.06   | 0.02   | 9.99     | 40      |       | 0.03  | 0.28   | 0.02 | 10    | 1.3    | 2.5    | 0.28  |  |
|                  |                  |                                                      | 465      |        |        |          | 399.80  |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  | Итого за 8 день: |                                                      | 2045     | 57.496 | 69.158 | 276.4012 | 1931.57 | 1.04  | 37.22 | 153.18 | 7.19 | 371.3 | 162.33 | 556.01 | 11.05 |  |
| Четверг 2 неделя |                  |                                                      |          |        |        |          |         |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 252              | Завтрак:         | Запеканка из творога с морковью                      | 150      | 17.49  | 15.44  | 35.67    | 351.00  | 0.09  | 1.07  | 66     | 0.84 | 170.4 | 34.05  | 232.8  | 1.04  |  |
| 369              |                  | Молочно-сладкий соус                                 | 50       | 0.97   | 2.26   | 6.63     | 50.90   |       | 0.16  |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1.58   | 0.36   | 9.9      | 48.6    |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 1                |                  | Бутерброд с маслом                                   | 40       | 2.45   | 7.55   | 14.62    | 136     | 0.05  |       | 14.62  | 0.49 | 9.3   | 9.9    | 29.1   | 0.62  |  |
| 412              |                  | Чай с лимоном                                        | 180/10/7 | 0.12   | 0.2    | 10.2     | 41      |       | 2.83  |        | 0.03 | 12.8  | 2.2    | 4      | 0.32  |  |
|                  |                  |                                                      | 457      |        |        |          | 627.5   |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 418              | Второй завтрак:  | Сок фруктовый (в ассортименте)                       | 120      | 0.60   | 0.00   | 12.12    | 50.66   | 0.02  | 2.40  |        | 0.18 | 12.6  | 7.2    | 12.6   | 2.52  |  |
|                  |                  |                                                      |          |        |        |          | 50.66   |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 21               | Обед:            | Салат из белокачанной капусты                        | 50       | 0.70   | 2.54   | 4.51     | 43.70   | 0.01  | 16.23 |        | 0.3  | 18.69 | 7.58   | 13.81  | 0.26  |  |
| 73               |                  | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 180      | 6.96   | 19.54  | 33.93    | 339     | 0.04  | 13.29 |        | 0.58 | 31.19 | 16.02  | 34.29  | 0.57  |  |
| 0                |                  | Сметана к блюду 15%                                  | 10       | 0.26   | 1.5    | 0.36     | 16      |       | 0     |        |      |       |        |        |       |  |
| 319              |                  | Птица, тушенная в соусе с овощами                    | 230      | 12.08  | 8.64   | 21.29    | 211     | 0.24  | 9.59  | 30     | 3.63 | 53.6  | 49     | 157.6  | 1.97  |  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  |                                                      |          |        |        |          |         |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Кисель витаминизированный "Витошка"                  | 180      |        |        | 9.00     | 4.00    | 0.400 |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  |                                                      | 705      |        |        |          | 738.60  |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 420              | Полдник:         | Кисломолочный продукт (кефир)                        | 180      | 5.2    | 4.5    | 7.2      | 90      | 0.07  | 1.26  | 36     | 0.18 | 216   | 25.2   | 162    | 0.18  |  |
| 449              |                  | Сдоба обыкновенная                                   | 50       | 3.88   | 2.36   | 26.15    | 141     | 0.07  |       | 13     | 0.79 | 11    | 14.5   | 37     | 0.69  |  |
|                  |                  | Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное | 20       | 1.8    | 2.2    | 14.8     | 82      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  |                                                      | 250      |        |        |          | 313     |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
| 271              | Ужин:            | Котлеты рыбные запеченные                            | 80       | 10.64  | 3.76   | 7.68     | 107     | 0.07  | 0.34  | 21     | 1.47 | 42.7  | 24     | 146.8  | 0.59  |  |
| 136              |                  | Картофель отварной с маслом                          | 155      | 3.05   | 0.62   | 24.08    | 146     | 0.16  | 21.98 | 20     | 1.64 | 16.2  | 30.7   | 83.5   | 1.36  |  |
| 12.6             |                  | Хлеб ржаной                                          | 25       | 1.73   | 0.33   | 10.23    | 52      |       |       |        |      |       |        |        |       |  |
|                  |                  | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2.37   | 0.54   | 14.85    | 72.9    |       |       |        |      |       |        |        |       |  |

