



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

( 2-х недельное)

Категория: Сад ( с 3 до 7 лет)

МБДОУ д/с 170

### Меню на 1 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда                   | Выход блюда ( г ) | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|-------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |                   | Б                      | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 1</b>                                    |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                                   |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| Каша вязкая манная молочная                      | 210               | 6,19                   | 8,11         | 23,73         | 193                            | 0,83           | 168         |
| Кофейный напиток с молоком                       | 200               | 2,63                   | 2,82         | 13,36         | 89                             | 0,52           | 395         |
| Бутерброд с маслом                               | 41                | 2,84                   | 4,61         | 11,84         | 100                            |                | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>                          | <b>451</b>        | <b>11,66</b>           | <b>15,54</b> | <b>48,93</b>  | <b>382</b>                     | <b>1,35</b>    |             |
| <b>Второй завтрак</b>                            |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| Кисло-молочный напиток                           | 200               | 5,8                    | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4            | 401         |
| <b>Обед</b>                                      |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| Салат из репчатого лука                          | 50                | 0,59                   | 4,4          | 3,73          | 57                             | 1,8            | 11          |
| Суп картофельный с сухариками на курином бульоне | 200/20            | 3,98                   | 2,6          | 21,26         | 124                            | 7,4            | 78          |
| Гуляш из мяса птицы                              | 100               | 13,44                  | 15,9         | 5,01          | 232                            | 1,62           | 277         |
| Гречневая каша рассыпчатая                       | 150               | 5,96                   | 4,88         | 28,3          | 181                            |                | 186         |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 200               |                        |              | 9,08          | 36                             |                | 376         |
| Хлеб ржаной                                      | 50                | 3,1                    | 0,53         | 15,52         | 79                             |                | 1           |
| <b>Каша молочная пшеничная</b>                   | <b>770</b>        | <b>27,27</b>           | <b>28,4</b>  | <b>84,08</b>  | <b>717</b>                     | <b>10,7</b>    |             |
| <b>Кисель</b>                                    |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| Булочка ванильная                                | 50                | 5,24                   | 8,73         | 30,52         | 222                            | 0,1            | 467         |
| Сок яблочный                                     | 200               | 0,75                   |              | 20,57         | 85                             | 1,6            | 399         |
| <b>Всего в подник</b>                            | <b>250</b>        | <b>5,99</b>            | <b>8,73</b>  | <b>51,09</b>  | <b>307</b>                     | <b>1,7</b>     |             |
| <b>Ужин</b>                                      |                   |                        |              |               |                                |                |             |
| Рагу из овощей                                   | 250               | 10,9                   | 8,42         | 20,05         | 173                            | 19,72          | 137         |
| Кисель   | 200               |                        |              | 9,08          | 36                             |                | 385         |
| Хлеб пшеничный                                   | 50                | 2,78                   | 0,7          | 16,84         | 90                             |                | 3           |
| <b>Всего в ужин</b>                              | <b>500</b>        | <b>13,68</b>           | <b>9,12</b>  | <b>45,97</b>  | <b>299</b>                     | <b>19,72</b>   |             |
| <b>Всего за день</b>                             | <b>2161</b>       | <b>64,4</b>            | <b>66,7</b>  | <b>235,87</b> | <b>1805</b>                    | <b>34,87</b>   |             |

## Меню на 1 неделю вторник

| Прим пищи, наименование блюда    | Выход (г)   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 2</b>                    |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Завтрак</b>                   |             |                      |              |               |                                |                |             |
| Омлет натуральный                | 138         | 9,82                 | 12,32        | 10,7          | 169                            | 0,52           | 215         |
| Горошек зеленый консервированный | 50          | 1,46                 | 0,09         | 2,96          | 18                             | 2              | 197         |
| Какао с молоком                  | 200         | 4,17                 | 4,38         | 15,84         | 120                            | 0,78           | 397         |
| Бутерброд с маслом               | 41          | 2,84                 | 4,61         | 11,84         | 100                            |                | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>          | <b>429</b>  | <b>18,29</b>         | <b>21,4</b>  | <b>40,34</b>  | <b>407</b>                     | <b>1,32</b>    |             |
| <b>Обед</b>                      |             |                      |              |               |                                |                |             |
| Салат из моркови                 | 50          | 0,58                 | 3,56         | 5,87          | 58                             | 0,96           | 41          |
| Борщ с маслом сметаной           | 220         | 7,34                 | 9,73         | 11,35         | 179                            | 11,55          | 62          |
| Плов из отварной говядины        | 200         | 12,84                | 16,02        | 35,22         | 309                            | 1,22           | 304         |
| Морс из св замороженной клюквы   | 200         | 0,09                 |              | 17,04         | 69                             | 1,2            | 372         |
| Хлеб ржаной                      | 50          | 3,1                  | 0,53         | 15,52         | 79                             |                | 1           |
| <b>Всего за обед</b>             | <b>720</b>  | <b>24,08</b>         | <b>30,72</b> | <b>85</b>     | <b>721</b>                     | <b>21,45</b>   |             |
| <b>Полдник</b>                   |             |                      |              |               |                                |                |             |
| Печенье сахарное                 | 50          | 5,18                 | 6,2          | 29,82         | 196                            |                | 447         |
| Кисло-молочный продукт           | 200         | 5,8                  | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4            | 401         |
| <b>Всего в полдник</b>           | <b>250</b>  | <b>10,98</b>         | <b>6,7</b>   | <b>35,62</b>  | <b>296</b>                     | <b>1,4</b>     |             |
| <b>Ужин</b>                      |             |                      |              |               |                                |                |             |
| Рыбная котлета                   | 68          | 9,77                 | 2,7          | 3,5           | 77                             | 0,77           | 255         |
| Макаронные изделия отварные      | 155         | 4,93                 | 3,92         | 31,76         | 182                            |                | 204         |
| Чай с сахаром лимон              | 207         | 0,06                 | 0,01         | 11,09         | 45                             | 1,06           | 393         |
| <b>Всего в ужин</b>              | <b>470</b>  | <b>17,96</b>         | <b>7,19</b>  | <b>59,82</b>  | <b>376</b>                     | <b>1,83</b>    |             |
| <b>Всего за день</b>             | <b>1869</b> | <b>71,31</b>         | <b>66,01</b> | <b>260,78</b> | <b>1800</b>                    | <b>26,08</b>   |             |

## Меню на 1 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда        | Выход блюда ( г ) | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|                                       |                   | Б                      | Ж            | У             |                                |                 |             |
| <b>День 3</b>                         |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>                        |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| Сырники из творога                    | 100               | 18,35                  | 12,6         | 24,9          | 286                            | 0,2             | 231         |
| Соус сметанный (сладкий)              | 30                | 0,69                   | 2,67         | 6,85          | 54                             | 0,02            | 354         |
| Кофейный напиток с молоком            | 200               | 2,63                   | 2,82         | 13,36         | 89                             | 0,52            | 395         |
| Батон                                 | 35                | 2,78                   | 0,35         | 16,92         | 82                             |                 | 2           |
| <b>Всего за завтрак</b>               | <b>365</b>        | <b>24,45</b>           | <b>18,44</b> | <b>62,03</b>  | <b>511</b>                     | <b>0,22</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт                | 200               | 5,8                    | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>                           |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| Салат из свежей капусты               | 50                | 0,71                   | 4,44         | 4,51          | 61                             | 7,56            | 67          |
| Рассольник на и/м/бульоне со сметаной | 200               | 2,75                   | 4,98         | 14,1          | 112                            | 5,6             | 74          |
| Картофельное пюре                     | 160               | 3,46                   | 4,54         | 23,74         | 150                            | 12,42           | 321         |
| Котлета из говядины                   | 80                | 12,21                  | 8,49         | 6,25          | 150                            | 0,42            | 282         |
| Компот из кураги                      | 200               | 0,31                   |              | 14,54         | 59                             | 0,22            | 376         |
| Хлеб ржаной                           | 50                | 3,1                    | 0,53         | 15,52         | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>                  | <b>740</b>        | <b>22,31</b>           | <b>22,98</b> | <b>78,66</b>  | <b>611</b>                     | <b>26,22</b>    |             |
| <b>Полдник</b>                        |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| Крендель сахарный                     | 65                | 5,74                   | 8,46         | 31,44         | 225                            | 0,1             | 460         |
| Молоко кипяченое                      | 200               | 5,26                   | 5,63         | 8,55          | 106                            | 1,04            | 400         |
| <b>Всего в полдник</b>                | <b>265</b>        | <b>11</b>              | <b>14,09</b> | <b>40</b>     | <b>331</b>                     | <b>1,05</b>     |             |
| <b>Ужин</b>                           |                   |                        |              |               |                                |                 |             |
| Каша молочная пшеничная               | 210               | 6,96                   | 8,23         | 25,72         | 205                            | 0,83            | 168         |
| Кисель                                | 200               |                        |              | 9,08          | 36                             |                 | 385         |
| Хлеб пшеничный                        | 40                | 3,2                    | 0,56         | 13,47         | 72                             |                 | 2           |
| <b>Всего в ужин</b>                   | <b>450</b>        | <b>10,16</b>           | <b>8,79</b>  | <b>48,27</b>  | <b>313</b>                     | <b>0,83</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>                  | <b>2020</b>       | <b>73,72</b>           | <b>69,3</b>  | <b>234,76</b> | <b>1866</b>                    | <b>29,72</b>    |             |

## Меню на 1 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда            | Выход блюда (г) | Пищевые вещества ( г ) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины Н С (мг) | № рецептуры |
|---|-----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------------|-------------|
|   |                 | Б                      | Ж            | У            |                                |                   |             |
| <b>День 4</b>                             |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| <b>Завтрак</b>                            |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| Каша пшеничная молочная вязкая            | 210             | 6,96                   | 8,67         | 26,56        | 212                            | 0,83              | 183         |
| Кофейный напиток с молоком                | 200             | 2,63                   | 2,82         | 13,36        | 89                             | 0,52              | 395         |
| Бутерброд с маслом                        | 41              | 2,84                   | 4,61         | 11,84        | 100                            |                   | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>                   | <b>451</b>      | <b>12,43</b>           | <b>16,1</b>  | <b>51,76</b> | <b>401</b>                     | <b>1,35</b>       |             |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| Кисло-молочный продукт                    | 200             | 5,8                    | 5            | 5,8          | 100                            | 1,4               | 401         |
| <b>Обед</b>                               |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| Салат из репчатого лука                   | 60              | 0,59                   | 4,4          | 13,66        | 87                             | 1,8               | 12          |
| Суп с мучными клёцками на курином бульоне | 230             | 3,79                   | 7,4          | 17,44        | 165                            | 4,94              | 86          |
| Калуста тушеная с курицей                 | 200             | 11,38                  | 13,59        | 21,44        | 218                            | 29,24             | 133         |
| Компот из свеж. замороженных ягод         | 200             | 0,13                   | 0,05         | 19,4         | 79                             | 6,88              | 373         |
| Хлеб ржаной                               | 50              | 3,1                    | 0,53         | 15,52        | 79                             |                   | 1           |
| <b>Всего за обед</b>                      | <b>740</b>      | <b>18,99</b>           | <b>25,97</b> | <b>87,46</b> | <b>628</b>                     | <b>42,86</b>      |             |
| <b>Полдник</b>                            |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| Гренки с сыром                            | 50              | 2,78                   | 0,35         | 20,92        | 182                            | 0,14              | 117         |
| Какао с молоком                           | 200             | 4,17                   | 4,38         | 15,84        | 120                            | 0,78              | 397         |
| <b>Всего в полдник</b>                    | <b>250</b>      | <b>13,06</b>           | <b>10,56</b> | <b>36,37</b> | <b>379</b>                     | <b>1,06</b>       |             |
| <b>Ужин</b>                               |                 |                        |              |              |                                |                   |             |
| Тефтели рыбные                            | 140             | 13,98                  | 3,96         | 29,71        | 180                            | 1,04              | 240         |
| Икра свекольная                           | 100             | 1,46                   | 4,47         | 9,2          | 83                             | 3,95              | 54          |
| Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2                    | 0,56         | 13,47        | 72                             |                   | 2           |
| Чай с сахаром                             | 200             | 0,18                   | 0,04         | 9,12         | 38                             | 0,02              | 392         |
| <b>Всего в ужин</b>                       | <b>480</b>      | <b>18,22</b>           | <b>9,03</b>  | <b>61,5</b>  | <b>373</b>                     | <b>4,87</b>       |             |
| <b>Всего за день</b>                      | <b>2021</b>     | <b>68,48</b>           | <b>66,66</b> | <b>260,1</b> | <b>1881</b>                    | <b>51,54</b>      |             |

## Меню на 1 неделю пятница

| Прием пищи, наименование блюда    | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                 |             |
| <b>День 5</b>                     |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Пудинг из творога (запеченый)     | 160             | 18,9                 | 12,37        | 25,63         | 289                            | 0,3             | 235         |
| Соус молочный (сладкий)           | 25              | 0,76                 | 1,4          | 3,53          | 30                             | 0,13            | 351         |
| Какао с молоком                   | 200             | 4,17                 | 4,38         | 15,84         | 120                            | 0,78            | 397         |
| Батон                             | 35              | 2,78                 | 0,35         | 16,92         | 82                             |                 | 2           |
| <b>Всего за завтрак</b>           | <b>420</b>      | <b>26,61</b>         | <b>18,5</b>  | <b>61,92</b>  | <b>521</b>                     | <b>1,21</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>             |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт            | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>                       |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Салат из горошка зеленого с луком | 50              | 1,56                 | 3,61         | 3,62          | 53                             | 2,32            | 10          |
| Суп Харчо на и/м бульоне          | 200             | 3,25                 | 8,52         | 15,42         | 133                            | 5,34            | 80          |
| Запеканка картофельная с мясом    | 160             | 13,95                | 12,14        | 26,27         | 270                            | 13,61           | 291         |
| Морс из св. замороженной клюквы   | 200             | 0,09                 |              | 17,04         | 69                             | 1,2             | 372         |
| Хлеб ржаной                       | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52         | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>              | <b>660</b>      | <b>21,95</b>         | <b>22,8</b>  | <b>77,87</b>  | <b>604</b>                     | <b>22,47</b>    |             |
| <b>Полдник</b>                    |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Кух из дрожжевого теста           | 80              | 5,55                 | 10,52        | 36,4          | 263                            | 0,1             | 492         |
| Сок яблочный                      | 200             | 0,75                 |              | 20,57         | 85                             | 1,6             | 399         |
| <b>Всего в полдник</b>            | <b>280</b>      | <b>6,3</b>           | <b>10,52</b> | <b>56,97</b>  | <b>348</b>                     | <b>1,7</b>      |             |
| <b>Ужин</b>                       |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Каша молочная ячневая вязкая      | 210             | 6,02                 | 5,62         | 34,63         | 213                            | 0,33            | 168         |
| Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                 | 2           |
| Кисель                            | 200             |                      |              | 9,08          | 36                             |                 | 385         |
| <b>Всего в ужин</b>               | <b>450</b>      | <b>9,22</b>          | <b>6,18</b>  | <b>57,18</b>  | <b>321</b>                     | <b>0,33</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>              | <b>2010</b>     | <b>69,88</b>         | <b>63</b>    | <b>260,74</b> | <b>1894</b>                    | <b>27,11</b>    |             |

## Меню на 2 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда               | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У            |                                |                 |             |
| <b>День 1</b>                                |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Макаронные изделия отварные                  | 155             | 4,93                 | 3,92         | 31,76        | 182                            |                 | 204         |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 50              | 0,1                  | 0,11         |              | 21                             |                 | 205         |
| Яйцо вареное                                 | 40              | 4,78                 | 4,05         | 0,25         | 57                             |                 | 213         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 2,63                 | 0,04         | 13,36        | 89                             | 0,52            | 395         |
| Бутерброд с маслом                           | 41              | 2,84                 | 4,61         | 16,98        | 100                            |                 | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>                      | <b>486</b>      | <b>12,83</b>         | <b>12,73</b> | <b>62,34</b> | <b>449</b>                     | <b>0,02</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт                       | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8          | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>                                  |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Салат из репчатого лука                      | 60              | 0,59                 | 4,4          | 13,66        | 87                             | 1,8             | 12          |
| Суп с пшеном на курином бульоне              | 220             | 2,89                 | 4,46         | 21,9         | 115                            | 5,3             | 223         |
| Рагу овощное с отварной курицей              | 200             | 17,13                | 20,18        | 24,8         | 510                            | 18,78           | 61          |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200             |                      |              | 9,08         | 36                             |                 | 376         |
| Хлеб ржаной                                  | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52        | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>                         | <b>730</b>      | <b>23,71</b>         | <b>29,57</b> | <b>76,27</b> | <b>627</b>                     | <b>25,88</b>    |             |
| <b>Полдник</b>                               |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Рогалик с повидлом                           | 80              | 4,64                 | 3,72         | 40,59        | 214                            | 0,07            | 458         |
| Молоко кипяченое                             | 200             | 5,26                 | 5,63         | 8,55         | 106                            | 1,04            | 400         |
| <b>Всего в полдник</b>                       | <b>280</b>      | <b>9,9</b>           | <b>9,35</b>  | <b>49,14</b> | <b>320</b>                     | <b>1,11</b>     |             |
| <b>Ужин</b>                                  |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Каша молочная пшеничная                      | 210             | 6,96                 | 8,23         | 25,72        | 205                            | 0,83            | 168         |
| Кисель                                       | 200             |                      |              | 9,08         | 36                             |                 | 385         |
| Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47        | 72                             |                 | 2           |
| <b>Всего в ужин</b>                          | <b>450</b>      | <b>7,83</b>          | <b>7,36</b>  | <b>59,83</b> | <b>337</b>                     | <b>0,83</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>                         | <b>2146</b>     | <b>60,07</b>         | <b>63,96</b> | <b>260,9</b> | <b>1833</b>                    | <b>29,24</b>    |             |

## Меню на 2 неделю вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
| <b>День 2</b>                  |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| <b>Завтрак</b>                 |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| Каша молочная «дружба» вязкая  | 210             | 6,32                 | 8,36         | 27,23         | 209                            | 0,83          | 108         |
| Кофейный напиток с молоком     | 200             | 2,63                 | 2,82         | 13,36         | 89                             | 0,52          | 395         |
| Бутерброд с маслом             | 41              | 2,84                 | 4,61         | 11,84         | 100                            |               | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>        | <b>451</b>      | <b>16,54</b>         | <b>18,56</b> | <b>54,61</b>  | <b>496</b>                     | <b>3,87</b>   |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| Сок яблочный                   | 200             | 0,75                 |              | 20,57         | 85                             | 1,6           | 399         |
| <b>Обед</b>                    |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| Салат из моркови               | 50              | 0,58                 | 3,56         | 5,87          | 58                             | 0,96          | 41          |
| Свекольник с мясом сметаной    | 220             | 6,19                 | 10,6         | 40,67         | 219                            | 20,64         | 59          |
| Перловая каша рассыпчатая      | 130             | 3,8                  | 3,85         | 26,07         | 154                            |               | 313         |
| Бефстроганов из говядины       | 80              | 11,6                 | 8,43         | 4,48          | 140                            | 0,73          | 278         |
| Кисель из черной смородины     | 200             | 0,16                 | 0,03         | 21,64         | 87                             | 12,4          | 378         |
| Хлеб ржаной                    | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52         | 79                             |               | 1           |
| <b>Всего за обед</b>           | <b>730</b>      | <b>25,43</b>         | <b>27</b>    | <b>114,25</b> | <b>737</b>                     | <b>34,73</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                 |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| Печенье сахарное               | 50              | 5,18                 | 6,2          | 29,82         | 196                            |               | 447         |
| Кисло-молочный продукт         | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4           | 401         |
| <b>Всего в полдник</b>         | <b>250</b>      | <b>10,98</b>         | <b>6,7</b>   | <b>35,62</b>  | <b>296</b>                     | <b>1,4</b>    |             |
| <b>Ужин</b>                    |                 |                      |              |               |                                |               |             |
| Рыба тушеная с овощами         | 100             | 10,14                | 3,85         | 4,42          | 93                             | 1,98          | 247         |
| Картофельное пюре              | 160             | 3,46                 | 4,54         | 23,74         | 150                            | 12,42         | 321         |
| Чай с сахаром лимоном          | 207             | 0,06                 | 0,01         | 11,09         | 45                             | 1,06          | 393         |
| Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |               | 2           |
| <b>Всего в ужин</b>            | <b>500</b>      | <b>16,98</b>         | <b>8,99</b>  | <b>50,75</b>  | <b>353</b>                     | <b>14,42</b>  |             |
| <b>Всего за день</b>           | <b>2106</b>     | <b>70,68</b>         | <b>61,25</b> | <b>275,8</b>  | <b>1967</b>                    | <b>56,02</b>  |             |

### Меню на 2 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда       | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|                                      |                 | Б                    | Ж            | У            |                                |                 |             |
| <b>День 3</b>                        |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Запеканка из творога с морковью      | 160             | 19,04                | 12,58        | 25,23        | 290                            | 0,5             | 238         |
| Соус сметанный (сладкий)             | 30              | 0,69                 | 2,67         | 6,85         | 54                             | 0,02            | 354         |
| Какао с молоком                      | 200             | 4,17                 | 4,38         | 15,84        | 120                            | 0,78            | 397         |
| Батон                                | 35              | 2,78                 | 0,35         | 16,92        | 82                             |                 | 2           |
| <b>Всего за завтрак</b>              | <b>425</b>      | <b>26,68</b>         | <b>19,98</b> | <b>64,84</b> | <b>546</b>                     | <b>1,3</b>      |             |
| <b>Второй завтрак</b>                |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт               | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8          | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>                          |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Салат из репчатого лука              | 50              | 0,59                 | 4,4          | 3,73         | 57                             | 1,8             | 11          |
| Щи со свежей капустой на ю/м бульоне | 200             | 5,05                 | 7,44         | 9,74         | 126                            | 12,65           | 58          |
| Котлета из говядины                  | 80              | 12,21                | 8,49         | 6,25         | 150                            | 0,42            | 282         |
| Гороховое пюре                       | 130             | 10,64                | 7,04         | 41,9         | 203                            |                 | 213         |
| Чай с сахаром лимоном                | 207             | 0,06                 | 0,01         | 11,09        | 45                             | 1,06            | 393         |
| Хлеб ржаной                          | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52        | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>                 | <b>717</b>      | <b>31,65</b>         | <b>27,91</b> | <b>88,23</b> | <b>660</b>                     | <b>15,93</b>    |             |
| <b>Полдник</b>                       |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Плюшка с сахаром                     | 60              | 5,74                 | 8,46         | 31,44        | 225                            | 0,1             | 467         |
| Сок яблочный                         | 200             | 0,75                 |              | 20,57        | 85                             | 1,6             | 399         |
| <b>Всего в полдник</b>               | <b>260</b>      | <b>6,49</b>          | <b>8,46</b>  | <b>52,01</b> | <b>310</b>                     | <b>1,7</b>      |             |
| <b>Ужин</b>                          |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Каша молочная рисовая                | 210             | 5,89                 | 8,16         | 27,67        | 208                            | 0,83            | 178         |
| Кисель                               | 200             |                      |              | 9,08         | 36                             |                 | 385         |
| Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,2                  | 0,66         | 13,47        | 72                             |                 | 2           |
| <b>Всего в ужин</b>                  | <b>450</b>      | <b>9,09</b>          | <b>8,72</b>  | <b>50,22</b> | <b>316</b>                     | <b>0,83</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>                 | <b>2052</b>     | <b>79,71</b>         | <b>70,07</b> | <b>261,1</b> | <b>1932</b>                    | <b>21,16</b>    |             |



### Меню на 2 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |                 |             |
| <b>День 4</b>  |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>   |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Каша жидкая пшеничная молочная                                 | 210             | 6,41                 | 8,52         | 23,53         | 196                            | 0,83            | 185         |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 200             | 2,63                 | 2,82         | 13,36         | 89                             | 0,52            | 395         |
| Бутерброд с маслом   | 41              | 2,84                 | 4,61         | 16,97         | 100                            |                 | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>  | <b>451</b>      | <b>11,88</b>         | <b>15,95</b> | <b>53,86</b>  | <b>385</b>                     | <b>1,35</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>  |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт   | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8           | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>  |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Салат из свежей капусты  | 50              | 0,71                 | 4,44         | 4,51          | 61                             | 7,56            | 67          |
| Суп картофельный с гречневой крупой на к/м бульоне со сметаной | 200/10          | 2,95                 | 4,58         | 15,41         | 114                            | 5,3             | 80          |
| Макаронник с мясом   | 164             | 23,03                | 13,2         | 79,71         | 530                            | 0,56            | 292         |
| Компот из св.замороженной вишни                                | 200             | 0,19                 | 0,11         | 13,25         | 55                             | 1,5             | 372         |
| Хлеб ржаной  | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52         | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>   | <b>674</b>      | <b>29,98</b>         | <b>22,86</b> | <b>128,4</b>  | <b>839</b>                     | <b>14,92</b>    |             |
| <b>Полдник</b>   |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Бутерброд с сыром  | 59              | 8,79                 | 6,2          | 11,78         | 138                            | 0,28            | 3           |
| Какао с молоком  | 200             | 4,17                 | 4,38         | 15,84         | 120                            | 0,78            | 397         |
| <b>Всего в полдник</b>   | <b>259</b>      | <b>9,41</b>          | <b>13,11</b> | <b>46,36</b>  | <b>342</b>                     | <b>0,79</b>     |             |
| <b>Ужин</b>  |                 |                      |              |               |                                |                 |             |
| Рыба запеченная в омлете                                       | 160             | 13                   | 7,06         | 2,54          | 128                            | 1,3             | 250         |
| Кукуруза консервированная                                      | 50              | 1,03                 | 0,18         | 5,1           | 26                             | 0,96            | 198         |
| Хлеб пшеничный   | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47         | 72                             |                 | 2           |
| Чай с сахаром  | 200             | 0,18                 | 0,04         | 9,12          | 38                             | 0,02            | 392         |
| <b>Всего в ужин</b>  | <b>450</b>      | <b>17,41</b>         | <b>7,84</b>  | <b>30,23</b>  | <b>264</b>                     | <b>2,28</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>   | <b>2034</b>     | <b>75,11</b>         | <b>64,76</b> | <b>264,65</b> | <b>1927</b>                    | <b>154,39</b>   |             |

### Меню на 2 неделю пятница

| Прием пищи, наименование блюда            | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
|   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                |                 |             |
| <b>День 5</b>                             |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| <b>Завтрак</b>                            |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Каша молочная овсянная вязкая             | 210             | 6,57                 | 9,02         | 22,45        | 197                            | 0,78            | 185         |
| Какао с молоком                           | 200             | 4,17                 | 4,38         | 15,84        | 120                            | 0,78            | 397         |
| Бутерброд с маслом                        | 41              | 2,84                 | 4,61         | 11,84        | 100                            |                 | 1           |
| <b>Всего за завтрак</b>                   | <b>451</b>      | <b>13,58</b>         | <b>18,01</b> | <b>50,13</b> | <b>417</b>                     | <b>1,56</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Кисло-молочный продукт                    | 200             | 5,8                  | 5            | 5,8          | 100                            | 1,4             | 401         |
| <b>Обед</b>                               |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Салат из репчатого лука                   | 60              | 0,59                 | 4,4          | 13,66        | 87                             | 1,8             | 12          |
| Суп картофельный с горохом на к/м бульоне | 210             | 4,95                 | 3,23         | 15,82        | 112                            | 4,2             | 81          |
| Картофель тушеный с отварной говядиной    | 200             | 12,89                | 13,06        | 24,35        | 266                            | 12,88           | 125         |
| Компот из свеж. замороженных ягод         | 200             | 0,13                 | 0,05         | 19,4         | 79                             | 6,88            | 373         |
| Хлеб ржаной                               | 50              | 3,1                  | 0,53         | 15,52        | 79                             |                 | 1           |
| <b>Всего за обед</b>                      | <b>710</b>      | <b>19,18</b>         | <b>21,38</b> | <b>83,19</b> | <b>592</b>                     | <b>29,16</b>    |             |
| <b>Полдник</b>                            |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Ватрушка с творогом                       | 90              | 8,96                 | 6,79         | 28,8         | 212                            | 0,04            | 458         |
| Чай с сахаром                             | 200             | 2,37                 | 2,53         | 12,98        | 84                             | 0,47            | 394         |
| <b>Всего в полдник</b>                    | <b>290</b>      | <b>11,33</b>         | <b>9,32</b>  | <b>41,78</b> | <b>296</b>                     | <b>0,51</b>     |             |
| <b>Ужин</b>                               |                 |                      |              |              |                                |                 |             |
| Гречневая каша с молоком                  | 220             | 6,1                  | 5,1          | 56,55        | 287                            |                 | 187         |
| Кисель                                    | 200             |                      |              | 9,08         | 36                             |                 | 385         |
| Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2                  | 0,56         | 13,47        | 72                             |                 | 2           |
| <b>Всего за день</b>                      | <b>2111</b>     | <b>60,1</b>          | <b>60</b>    | <b>260</b>   | <b>1800</b>                    | <b>32,59</b>    |             |