

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
Центра развития ребёнка – детского сада №5  
«Теремок» города Новоалтайска Алтайского края  
\_\_\_\_\_ Н.П. Братанова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

## **Циклическое меню**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Центра развития ребёнка – детского сада №5 «Теремок»  
города Новоалтайска Алтайского края  
для детей от 3 – 7 лет  
2024-2025гг.

|             | <b>Понедельник</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Вторник</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Среда</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Четверг</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Пятница</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак 400 | Макаронны<br>отварные с<br>сыром <b>(12гр)</b><br><b>180/12</b><br>Чай с сахаром<br><b>180</b><br>Батон с маслом<br><b>30/5</b><br><br><b>407</b>                                                                                                                              | Каша молочная<br>ячневая <b>180</b><br>Какао на молоке<br><b>180</b><br>Батон с маслом с и<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                              | Омлет <b>190</b><br>Кофейный напиток<br>с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>411</b>                                                                                                                 | Вермишель в<br>молоке <b>180</b><br>Какао на молоке<br><b>180</b><br>Батон с маслом<br>с сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                       | Каша молочная<br>пшеничная <b>180</b><br>Кофейный<br>напиток с<br>молоком <b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                |
| 2           | Снежок <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | Снежок <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      | Яблоко <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Обед 600    | Морковь<br>отварная<br>порционная <b>60</b><br>Рассольник на<br>м/б со сметаной<br><b>180</b><br>Гречка отварная<br><b>130</b><br>Гуляш <b>70/20</b><br>Компот из кураги<br>и изюма с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>710</b> | Лук нарезной с<br>маслом <b>50</b><br>Борщ на м/б со<br>сметаной <b>180</b><br>Тефтели мясные с<br>овощным соусом<br><b>70/20</b><br>Картофельное<br>пюре <b>130</b><br>Компот из с/ф и<br>чернослива с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> | Свекла отварная<br>порционная <b>60</b><br>Суп Московский<br>на м/б со сметаной<br><b>180</b><br>Солянка мясная<br><b>200</b><br>Компот из с/ф с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> | Морковь<br>отварная<br>порционная <b>60</b><br>Щи на м/б со<br>сметаной<br><b>180</b><br>Пироги с мясом<br><b>180</b><br>Компот из с/ф с<br>витамином С<br><b>180</b><br>Хлеб: белый <b>20</b><br>ржаной <b>20</b><br><br><b>640</b> | Лук нарезной с<br>маслом <b>50</b><br>Суп Фасолевый на<br>м/б со сметаной<br><b>180</b><br>Котлета рыбная с<br>овощным соусом<br><b>70/20</b><br>Рис отварной <b>130</b><br>Компот из с/ф и<br>кураги с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> |
| Полдник 250 | Молоко <b>180</b><br>Калач творожный<br><b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                                                                            | Яблоко <b>100</b><br>Отвар<br>шиповника/сок<br><b>150</b><br>Печенье <b>35</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                                 | Молоко <b>150</b><br>Пряник <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                              | Отвар<br>шиповника <b>150</b><br>Вафля <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                              | Молоко <b>180</b><br>Расстегай с<br>повидлом <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| Ужин 450    | Свекла отварная<br>порционная <b>50</b><br>Каша молочная<br>«Дружба»<br><b>200</b><br>Кисель<br><b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                          | Морковь отварная<br>порционная <b>50</b><br>Запеканка<br>творожная со<br>сгущенным<br>молоком <b>180/20</b><br>Чай с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                               | Плов фруктовый<br><b>220</b><br>Чай с молоком и с<br>сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                                                                        | Бефстроганов из<br>печени <b>70/20</b><br>Картофельное<br>пюре <b>150</b><br>Чай с молоком и<br>с сахаром<br><b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>470</b>                                                                   | Суфле свекольное<br><b>50</b><br>Каша молочная 4<br>злака <b>200</b><br>Сок/отвар<br>шиповника <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                                             |

|             | Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                        | Вторник                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Среда                                                                                                                                                                                                                               | Четверг                                                                                                                                                                                                            | Пятница                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак 400 | Гречка отварная с сахаром <b>190</b><br>Чай с сахаром <b>180</b><br>Батон с маслом <b>30/5</b><br><br><b>405</b>                                                                                                                                                   | Суп молочный рисовый <b>180</b><br>Какао на молоке <b>180</b><br>Батон с маслом и с сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                                   | Каша молочная геркулесовая <b>180</b><br>Кофейный напиток с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом с сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                            | Каша молочная пшеничная <b>180</b><br>Какао на молоке <b>180</b><br>Батон с маслом и с сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                       | Каша молочная манная <b>180</b><br>Кофейный напиток с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом с сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                              |
| 2           | Снежок <b>150</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Яблоко <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | Яблоко <b>100</b>                                                                                                                                                                                                               |
| Обед 600    | Свекла отварная порционная <b>60</b><br>Суп Волна на м/б со сметаной <b>180</b><br>Котлета мясная с овощным соусом <b>70/20</b><br>Гороховое пюре <b>130</b><br>Компот из с/ф с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>710</b> | Морковь отварная порционная <b>60</b><br>Суп Харчо на м/б со сметаной <b>180</b><br>Кнели мясные с овощным соусом <b>70/20</b><br>Макароны отварные <b>130</b><br>Компот из кураги, чернослива и изюма с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>710</b> | Лук нарезной с маслом <b>50</b><br>Свекольник на м/б со сметаной <b>180</b><br>Рыба тушёная с овощами <b>70/20</b><br>Картофельное пюре <b>130</b><br>Кисель <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> | Суфле свекольное <b>60</b><br>Суп гороховый на м/б <b>180</b><br>Жаркое домашнему с мясом <b>200</b><br>Компот из с/ф и изюма с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> | Свекла отварная порционная <b>60</b><br>Суп Лапша на м/б <b>180</b><br>Капуста тушёная с мясом <b>200</b><br>Компот из чернослива и кураги с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> |
| Полдник 250 | Молоко <b>150</b><br>Печенье <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                      | Молоко <b>150</b><br>Пряник <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                                                | Отвар шиповника <b>180</b><br>Булочка венская <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                           | Молоко <b>150</b><br>Вафля <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                        | Молоко <b>180</b><br>Калач на сметане <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                               |
| Ужин 450    | Сборные овощи <b>220</b><br>Чай с молоком и с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                                                                                                        | Свекла отварная <b>50</b><br>Сырники из творога со сгущенным молоком <b>170/30</b><br>Сок/отвар шиповника <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                             | Морковь отварная <b>50</b><br>Каша кукурузная <b>200</b><br>Чай с молоком и с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                         | Морковь отварная <b>50</b><br>Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком <b>180/20</b><br>Сок/отвар шиповника <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                           | Уха из консервы рыбной <b>220</b><br>Чай с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                                                                        |

|                    | <b>Понедельник</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Вторник</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Среда</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>Четверг</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Пятница</b>                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 400</b> | Лапша отварная с маслом <b>190</b><br>Чай с сахаром <b>180</b><br>Батон с маслом <b>30/5</b><br><br><b>405</b>                                                                                                                 | Гречка в молоке <b>180</b><br>Какао на молоке <b>180</b><br>Батон с маслом/сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                       | Каша молочная ячневая <b>180</b><br>Кофейный напиток с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом/сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                       | Каша молочная пшеничная <b>180</b><br>Какао на молоке <b>180</b><br>Батон с маслом/сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                             | Каша молочная 4 злака <b>180</b><br>Кофейный напиток с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом/сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                               |
| <b>2</b>           | <b>Яблоко 100</b>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Снежок 100</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Яблоко 100</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Обед 600</b>    | Морковь отварная порционная <b>60</b><br>Щи на м/б со сметаной <b>180</b><br>Плов с мясом <b>200</b><br>Компот из с/ф, чернослива и изюма с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> | Свекла отварная порционная <b>60</b><br>Рассольник на м/б со сметаной <b>180</b><br>Биточки мясные с овощным соусом <b>70/20</b><br>Картофельное пюре <b>130</b><br>Компот из с/ф с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>710</b> | Лук нарезной с маслом <b>50</b><br>Борщ на м/б со сметаной <b>180</b><br>Гуляш <b>70/20</b><br>Гороховое пюре <b>130</b><br>Компот из с/ф и кураги с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> | Морковь отварная <b>60</b><br>Суп Полевой на м/б со сметаной <b>180</b><br>Голубцы/или голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе <b>170/30</b><br>Компот из с/ф с витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> | Свёкла отварная <b>60</b><br>Суп с зелёным горошком на м/б со сметаной <b>180</b><br>Картофель по домашнему с мясом <b>200</b><br>Кисель <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b> ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> |
| <b>Полдник 250</b> | Молоко <b>180</b><br>Печенье из творога <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                            | Молоко <b>150</b><br>Пряник <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                           | Отвар шиповника/сок <b>150</b><br>Вафля <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                | Молоко <b>180</b><br>Булочка с сахаром <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                                                   | Молоко <b>150</b><br>Печенье <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                   |
| <b>Ужин 450</b>    | Свекла отварная <b>50</b><br>Каша молочная полтавская <b>200</b><br>Чай с молоком и с сахаром <b>200</b><br>Хлеб белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                             | Морковь отварная <b>50</b><br>Ленивые вареники <b>200</b><br>Сок/отвар шиповника <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                                 | Рыба заливная в яйце/сельдь с луком <b>70/50</b><br>Картофельное пюре <b>150/170</b><br>Чай с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                             | Суп Московский <b>220</b><br>Отвар шиповника <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                                                                                                   | Морковь отварная <b>50</b><br>Кулебяка с рисом и рыбной консервы/кулебяка с капустой <b>200</b><br>Чай с молоком и с сахаром <b>200</b><br><br><b>450</b>                                                       |

|             | Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вторник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Среда                                                                                                                                                                                                                                                         | Четверг                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пятница                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак 400 | Яйцо варёное <b>48</b><br>Суфле<br>свекольное/икра<br>кабачковая <b>140</b><br>Чай с сахаром<br><b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>409</b>                                                                                                                                            | Каша молочная<br>пшённая <b>180</b><br>Какао на молоке<br><b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                                                                                 | Каша молочная<br>геркулесовая <b>180</b><br>Кофейный напиток<br>с молоком <b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                             | Каша молочная<br>манная <b>180</b><br>Какао на молоке<br><b>180</b><br>Батон с маслом с<br>сыром <b>30/5/6</b><br><br><b>401</b>                                                                                                                                                                 | Морковь отварная<br><b>30</b> Каша молочная<br>рисовая <b>180</b><br>Кофейный<br>напиток с<br>молоком <b>180</b><br>Батон с маслом<br><b>30/5</b><br><br><b>425</b>                                                                      |
| 2           | Яблоко <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Снежок <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Яблоко <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| Обед 600    | Свекла отварная<br>порционная <b>60</b><br>Капустняк<br>украинский на м/б<br>со сметаной <b>180</b><br>Бефстроганов из<br>мяса <b>70/20</b><br>Макароны<br>отварные <b>130</b><br>Компот из кураги,<br>изюма и<br>чернослива с вит.<br>С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>710</b> | Лук нарезной с<br>маслом <b>50</b><br>Суп Харчо на м/б<br>со сметаной <b>180</b><br>Шницель по-<br>домашнему с<br>овощным соусом<br><b>70/20</b><br>Сложный гарнир:<br>капуста тушёная<br><b>65</b><br>картофельное<br>пюре <b>65</b><br>Компот из с/ф с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> | Морковь отварная<br><b>60</b><br>Свекольник на м/б<br>со сметаной <b>180</b><br>Запеканка рисовая<br>с мясом <b>200</b><br>Компот из с/ф,<br>чернослива и<br>изюма с витамином<br>С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> | Лук нарезной с<br>маслом <b>50</b><br>Суп с клёцками<br>на м/б со<br>сметаной <b>180</b><br>Котлета рыбная<br>с овощным<br>соусом <b>70/20</b><br>Картофельное<br>пюре <b>130</b><br>Компот из с/ф с<br>витамином С<br><b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>700</b> | Свекла отварная<br><b>60</b><br>Суп Волна на м/б<br>со сметаной <b>180</b><br>Бигус с мясом<br><b>200</b><br>Компот из с/ф,<br>кураги и изюма с<br>витамином С <b>180</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br>ржаной <b>40</b><br><br><b>690</b> |
| Полдник 250 | Молоко <b>180</b><br>Булочка дорожная<br><b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Сок/отвар<br>шиповника <b>150</b><br>Пряник <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | Молоко <b>150</b><br>Вафля <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                   | Отвар<br>шиповника <b>150</b><br>Печенье <b>35</b><br>Яблоко <b>100</b><br><br><b>285</b>                                                                                                                                                                                                        | Молоко <b>180</b><br>Булочка<br>домашняя <b>70</b><br><br><b>250</b>                                                                                                                                                                     |
| Ужин 450    | Морковь отварная<br><b>50</b><br>Каша молочная<br>кукурузная <b>200</b><br>Чай с молоком и с<br>сахаром <b>200</b><br>Хлеб белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                                                       | Свекла отварная<br><b>50</b><br>Запеканка<br>творожная со<br>сгущенным<br>молоком <b>180/20</b><br>Чай с сахаром<br><b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                                                                         | Картофель<br>запечённый с<br>сыром <b>210/12</b><br>Сок/отвар<br>шиповника <b>200</b><br>Хлеб белый <b>30</b><br><br><b>452</b>                                                                                                                               | Свекла отварная<br><b>50</b><br>Вермишель в<br>молоке <b>200</b><br>Чай с молоком и<br>с сахаром <b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>480</b>                                                                                                                                           | Суп Рыбный <b>220</b><br>Чай с сахаром<br><b>200</b><br>Хлеб: белый <b>30</b><br><br><b>450</b>                                                                                                                                          |

## Циклическое меню

День: понедельник.

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                                   |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 65            | Завтрак       | Макароны отварные с сыром (12гр)  | 180/12         | 7,5              | 6,03  | 37,5   | 255,65                    | 0,15      |
| 4             |               | Чай с сахаром                     | 180            | 0,15             | --    | 14,37  | 54,58                     | --        |
| 13            |               | Батон с маслом                    | 30/5           | 2,35             | 4,52  | 15,0   | 111,65                    | --        |
|               | 10 час.       | Снежок                            | 100            | 2,7              | 2,5   | 10,8   | 79,0                      | 0,9       |
| 73            | Обед          | Морковь отварная порционная       | 60             | 0.7              | 0.06  | 4.39   | 18.0                      | 3.0       |
| 197           |               | Щи на м\б                         | 180            | 3,62             | 6,34  | 13,08  | 88,39                     | 11,64     |
| 30            |               | Гуляш из мяса                     | 70/20          | 15,3             | 15,18 | 5,85   | 247,61                    | 4,33      |
| 31            |               | Гречка отварная                   | 130            | 3,54             | 3,54  | 22,9   | 149,8                     | --        |
| 1.9           |               | Компот из кураги и изюма с вит. С | 180            | 0,52             | 0,29  | 17,44  | 67,69                     | 0,30      |
|               |               | Хлеб: белый                       | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                            | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
|               | Полдник       | Молоко                            | 180            | 5,04             | 5,76  | 8,46   | 104,4                     | 2,34      |
| 82            |               | Калач творожный                   | 70             | 4,8              | 4,11  | 24,9   | 186,2                     | 0,08      |
| 74            | Ужин          | Свекла отварная порционная        | 50             | 0.75             | 0.05  | 3.67   | 18.5                      | 5.0       |
| 38            |               | Каша «Дружба»                     | 200            | 4,68             | 7,03  | 21,63  | 183,1                     | 1.18      |
| 3             |               | Кисель                            | 200            | 0,0007           | --    | 10,4   | 39,6                      | 0,42      |
|               |               | Хлеб белый                        | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
| Итого за день |               |                                   |                | 58,2307          | 57,69 | 253,95 | 1833,77                   | 29,34     |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                 | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С     |
|---------------|---------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|
|               |               |                                             |                | Б                | Ж             | У               |                           |               |
| 9             | Завтрак       | Каша ячневая молочная                       | 180            | 4,77             | 6,21          | 19,16           | 150,48                    | 1,41          |
| 2             |               | Какао с молоком                             | 180            | 4,1              | 4,5           | 17,55           | 126,0                     | 0,37          |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                       | 30/5/6         | 3,8              | 6,26          | 15,0            | 133,25                    | 0,09          |
|               | 10 час.       | Снежок                                      | 100            | 2,7              | 2,5           | 10,8            | 79,0                      | 0,9           |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом                       | 50             | 0.93             | 3.31          | 6.06            | 57.3                      | 6.66          |
| 176           |               | Борщ красный со сметаной                    | 180            | 2,81             | 4,76          | 6,28            | 74,1                      | 14,35         |
| 25            |               | Тефтели мясные с соусом                     | 70/20          | 16,2             | 18,34         | 15.3            | 252,0                     | 4,73          |
| 26            |               | Картофельное пюре                           | 130            | 2,1              | 3,7           | 13,7            | 37,7                      | 7,2           |
| 1.3           |               | Компот из с/ф и чернослива с<br>вит. С      | 180            | 0,35             | 0,01          | 16,2            | 62,77                     | 0,5           |
|               |               | Хлеб: белый                                 | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,94           | 78,6                      | --            |
|               |               | ржаной                                      | 40             | 1,96             | 0,48          | 13,68           | 72,4                      | --            |
| -/<br>100     | Полдник       | Сок/напиток отвар шиповника                 | 180            | 0.75/2.11        | --/--         | 13.65/20.92     | 57.0/91.85                | 3.3/14.25     |
|               |               | Печенье                                     | 35             | 2,62             | 4,13          | 26,04           | 152,6                     | --            |
|               |               | Яблоко                                      | 100            | 0.42             | 0.42          | 9.8             | 45.0                      | 13.0          |
| 73            | Ужин          | Морковь отварная порционная                 | 50             | 0.59             | 0.05          | 3.66            | 15.0                      | 2.5           |
| 50,1          |               | Запеканка творожная со<br>сгущённым молоком | 180/20         | 27,3             | 21,14         | 25,61           | 423,78                    | 1,21          |
| 4             |               | Чай с сахаром                               | 200            | 0,16             | --            | 15,96           | 60,64                     | --            |
|               |               | Хлеб белый                                  | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,99           | 78,6                      | --            |
| Итого за день |               |                                             |                | 76.18 / 77,54    | 77.61 / 77.61 | 258.46 / 265,65 | 1968,22 / 1991,07         | 56.22 / 67,17 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|----------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                            |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 53            | Завтрак       | Омлет                      | 190            | 10,73            | 12,47 | 6,1    | 190,43                    | 0,92      |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком | 180            | 2,5              | 2,9   | 17,64  | 103,3                     | 1,17      |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром      | 30/5/6         | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       |                            |                |                  |       |        |                           |           |
| 74            | Обед          | Свекла отварная порционная | 60             | 0.9              | 0.06  | 4.40   | 22.2                      | 6.0       |
| 22            |               | Суп «Московский»           | 180            | 4,0              | 6,63  | 14,1   | 92,1                      | 7,44      |
| 57.1          |               | Солянка мясная             | 200            | 11,92            | 14.4  | 26,9   | 233.68                    | 23,61     |
| 1.1           |               | Компот из с/ф с вит. С     | 180            | 0,38             | --    | 15,85  | 61,4                      | 0,68      |
|               |               | Хлеб: белый                | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                     | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
|               | Полдник       | Молоко                     | 150            | 4.2              | 4.8   | 7.05   | 87.0                      | 1.95      |
|               |               | Пряник                     | 35             | 1,6              | 0,95  | 21,05  | 112,8                     | --        |
|               |               | Яблоко                     | 100            | 042              | 042   | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 32            | Ужин          | Плов фруктовый             | 220            | 3,96             | 3,63  | 36,17  | 372,41                    | 0,55      |
| 4.1           |               | Чай с молоко и с сахаром   | 200            | 2,96             | 3,2   | 20,66  | 118,64                    | 1,3       |
|               |               | Хлеб белый                 | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | -         |
| Итого за день |               |                            |                | 53,95            | 58.0  | 238,33 | 1801.81                   | 56.71     |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-----------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                             |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 12            | Завтрак       | Вермишель молочная          | 180            | 4,17             | 6,12  | 14,1   | 135,29                    | 1,41      |
| 2             |               | Какао с молоком             | 180            | 4,1              | 4,5   | 17,55  | 126,0                     | 0,37      |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром       | 30/5/6         | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       |                             |                |                  |       |        |                           |           |
| 73            | Обед          | Морковь отварная порционная | 60             | 0.7              | 0.06  | 4.39   | 18.0                      | 3.0       |
| 197           |               | Щи на м/б                   | 180            | 3,49             | 5,17  | 7,83   | 70,45                     | 19,52     |
| 99            |               | Пирожки с мясом             | 180            | 14,31            | 9,81  | 33,66  | 356,61                    | 1,05      |
| 1.1           |               | Компот из с/ф с вит. С      | 180            | 0,38             | --    | 15,85  | 61,4                      | 0,68      |
|               |               | Хлеб: белый                 | 20             | 1,54             | 0,6   | 9,96   | 52,4                      | --        |
|               |               | ржаной                      | 20             | 0,98             | 0,24  | 6,84   | 36,2                      | --        |
| 100           | Полдник       | Напиток Отвар шиповника     | 180            | 2.11             | ---   | 20.92  | 91.85                     | 14.25     |
|               |               | Вафля                       | 35             | 1,19             | 10,57 | 22,64  | 198,65                    | --        |
|               |               | Яблоко                      | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 23            | Ужин          | Бефстроганов из печени      | 70/20          | 15,42            | 13,17 | 5,4    | 227.43                    | 19,69     |
| 26            |               | Картофельное пюре           | 150            | 2,3              | 4,25  | 5,75   | 52,0                      | 8,26      |
| 4.1           |               | Чай с молоком и с сахаром   | 200            | 2,96             | 3,2   | 20,66  | 118,64                    | 1,3       |
|               |               | Хлеб белый                  | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | --        |
| Итого за день |               |                             |                | 60.18            | 65.27 | 225.34 | 1801.77                   | 82.62     |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С    |
|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------|
|               |               |                                  |                | Б                | Ж            | У              |                           |              |
| 64.1          | Завтрак       | Каша пшеничная                   | 180            | 4,68             | 5,94         | 18,36          | 144,65                    | 1,41         |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком       | 180            | 2,5              | 2,9          | 17,64          | 103,3                     | 1,17         |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром            | 30/5/6         | 3,8              | 6,26         | 15,0           | 133,25                    | 0,09         |
|               | 10 час.       | Яблоко                           | 100            | 0.42             | 0.42         | 9.8            | 45.0                      | 0,9 13.0     |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом            | 50             | 0.93             | 3.31         | 7.27 6.06      | 57.3                      | 6.66         |
| 223           |               | Суп фасолевый на м/б со сметаной | 180            | 3,46             | 3,32         | 8,0            | 65,96                     | 9,35         |
| 78            |               | Котлета рыбная с овощным соусом  | 70/20          | 14,18            | 11,02        | 9,16           | 229,77                    | 0,82         |
| 31.1          |               | Рис отварной                     | 130            | 2,3              | 2,9          | 23,2           | 133,1                     | --           |
| 1.2           |               | Компот из с/ф и кураги с вит. С  | 180            | 0,52             | --           | 15,89          | 62,5                      | 0,61         |
|               |               | Хлеб: белый                      | 30             | 2,31             | 0,9          | 14,94          | 78,6                      | --           |
|               |               | ржаной                           | 40             | 1,96             | 0,48         | 13,68          | 72,4                      | --           |
|               | Полдник       | Молоко                           | 180            | 5,04             | 5,76         | 8,46           | 104,4                     | 2,34         |
| 90.2          |               | Расстегай с повидлом             | 70             | 4,2              | 6,21         | 37,45          | 204,57                    | 0,22         |
| 77            | Ужин          | Свекольное суфле                 | 50             | 0.96             | 4.2          | 5.49           | 63.0                      | 6.53         |
| 64.2          |               | Каша молочная 4 злака            | 200            | 5,28             | 4,44         | 21,24          | 148,97                    | 1,56         |
| -/<br>100     |               | Напиток/отвар шиповника          | 200            | 1,0/2,82         | --/--        | 18,2/27,9      | 76,0/ 122,46              | 4,4/19,0     |
|               |               | Хлеб белый                       | 30             | 2,31             | 0,9          | 14,99          | 78,6                      | -            |
| Итого за день |               |                                  |                | 55,85 / 57,67    | 58.96/ 58.96 | 257,56/ 267,26 | 1801.37 / 1847.83         | 48.16/ 49.29 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                                 |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 72            | Завтрак       | Гречка с сахаром                | 190            | 6,69             | 4,5   | 37,53  | 222,1                     | --        |
| 4             |               | Чай с сахаром                   | 180            | 0,15             | --    | 14,37  | 54,58                     | --        |
| 13            |               | Батон с маслом                  | 30/5           | 2,35             | 4,52  | 15,0   | 111,65                    | --        |
|               | 10 час.       | Снежок                          | 150            | 4.05             | 3.75  | 16.2   | 118.5                     | 1.35      |
| 74            | Обед          | Свекла отварная порционная      | 60             | 0.9              | 0.06  | 4.0    | 22.2                      | 6.0       |
| 200           |               | Суп волна                       | 180            | 4,61             | 5,18  | 13,91  | 107,47                    | 14,33     |
| 69            |               | Котлеты мясные с овощным соусом | 70/20          | 12,83            | 14,52 | 11,14  | 220,5                     | 4,78      |
| 42            |               | Гороховое пюре                  | 130            | 5,28             | 1,96  | 11,8   | 150,53                    | --        |
| 1.1           |               | Компот из с/ф с вит. С          | 180            | 0,38             | --    | 15,85  | 61,38                     | 0,68      |
|               |               | Хлеб: белый                     | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                          | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
|               |               | Полдник                         | Молоко         | 150              | 4.2   | 4.8    | 7.05                      | 87.0      |
|               | Печенье       |                                 | 35             | 2,62             | 4,13  | 26,04  | 152,6                     | --        |
|               | Яблоко        |                                 | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 17.1          | Ужин          | Сборные овощи                   | 220            | 4,05             | 7,13  | 17,2   | 192,66                    | 36,25     |
| 4.1           |               | Чай с молоком и с сахаром       | 200            | 2,96             | 3.2   | 20,66  | 118,64                    | 1.3       |
|               |               | Хлеб белый                      | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | --        |
| Итого за день |               |                                 |                | 58,07            | 56,45 | 264,16 | 1894,41                   | 79,64     |

День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                 | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С   |
|---------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|-------------|
|               |               |                                               |                | Б                | Ж             | У               |                           |             |
| 51            | Завтрак       | Суп молочный рисовый                          | 180            | 3,32             | 4,76          | 18,9            | 165,6                     | 1,22        |
| 2             |               | Какао с молоком                               | 180            | 4,1              | 4,5           | 17,55           | 126,0                     | 0,37        |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                         | 30/5/6         | 3,8              | 6,26          | 15,0            | 133,25                    | 0,09        |
|               | 10 час.       |                                               |                |                  |               |                 |                           |             |
| 73            | Обед          | Морковь отварная порционная                   | 60             | 0.7              | 0.06          | 4.39            | 18.0                      | 3.0         |
| 15            |               | Суп Харчо на м/б со сметаной                  | 180            | 4,31             | 6,1           | 14,0            | 91,95                     | 17,21       |
| 30.1          |               | Кнели мясные с овощным соусом                 | 70/20          | 12,52            | 12,42         | 5,32            | 202,59                    | 3,94        |
| 65.1          |               | Макароны отварные                             | 130            | 3,99             | 2,4           | 24,08           | 146,84                    | --          |
| 1.8           |               | Компот из кураги, чернослива и изюма с вит. С | 180            | 0,45             | 0,03          | 17,32           | 66,74                     | 0,23        |
|               |               | Хлеб: белый                                   | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,94           | 78,6                      | --          |
|               |               | ржаной                                        | 40             | 1,96             | 0,48          | 13,68           | 72,4                      | --          |
|               | Полдник       | Молоко                                        | 150            | 4.2              | 4.8           | 7.05            | 87.0                      | 1.95        |
|               |               | Пряник                                        | 35             | 1,6              | 0,95          | 21,05           | 112,8                     | --          |
|               |               | Яблоко                                        | 100            | 0.42             | 0.42          | 9.8             | 45.0                      | 13.0        |
| 74            | Ужин          | Свекла отварная порционная                    | 50             | 0.75             | 0.05          | 3.67            | 18.5                      | 4,0 5.0     |
| 46.1          |               | Сырники из творога с молочным соусом          | 170/30         | 26,36            | 20,42         | 37,57           | 369,87                    | 1,11        |
| -/<br>100     |               | Сок/напиток Отвар шиповника                   | 200            | 1,0/ 2,82        | --            | 18,2/ 27,9      | 76,0/ 122,46              | 4,4/ 19,0   |
|               |               | Хлеб белый                                    | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,99           | 78,6                      | --          |
| Итого за день |               |                                               |                | 74,1 / 75,92     | 65,45 / 65,45 | 257,51 / 267.51 | 1889,74 /1936,2           | 51.52/66,12 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                               |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 48            | Завтрак       | Каша молочная геркулесовая    | 180            | 4,54             | 6,57  | 18,72  | 198,4                     | 1,41      |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком    | 180            | 2,5              | 2,9   | 17,64  | 103,3                     | 1,17      |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром         | 30/5/6         | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       | Яблоко                        | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом         | 50             | 0.93             | 3.31  | 0.06   | 57.3                      | 6.66      |
| 18            |               | Свекольник на м/б со сметаной | 180            | 4,14             | 5,23  | 7,58   | 129,1                     | 9,1       |
| 21            |               | Рыба тушеная с овощами        | 70/20          | 9,0              | 0,56  | 2,91   | 139,37                    | 2,59      |
| 26            |               | Картофельное пюре             | 130            | 2,1              | 3,7   | 13,7   | 37,7                      | 7,2       |
| 3             |               | Кисель                        | 180            | 0,0007           | --    | 10,4   | 57,6                      | 0,42      |
|               |               | Хлеб: белый                   | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                        | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
| 100           | Полдник       | Напиток отвар шиповника       | 180            | 2,54             | --    | 25,11  | 110,22                    | 17,1      |
| 91.2          |               | Булочка венская               | 70             | 4,3              | 6,3   | 31,06  | 285,43                    | 0,16      |
| 73            | Ужин          | Морковь отварная              | 50             | 0.59             | 0.05  | 3.66   | 15.0                      | 2.5       |
| 49            |               | Каша молочная кукурузная      | 200            | 5,3              | 6,96  | 21,98  | 198,5                     | 1,45      |
| 4.1           |               | Чай с сахаром                 | 200            | 0.16             | --    | 15,96  | 60,64                     | 1,3       |
|               |               | Хлеб белый                    | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | -         |
| Итого за день |               |                               |                | 46,9007          | 44.54 | 237,19 | 1800.41                   | 79.95     |

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                 | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С   |
|---------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-----------------|---------------------------|-------------|
|               |               |                                                 |                | Б                | Ж            | У               |                           |             |
| 8             | Завтрак       | Каша молочная пшениная                          | 180            | 4,38             | 4,85         | 15,56           | 128,68                    | 1,12        |
| 2             |               | Какао на молоке                                 | 180            | 4,1              | 4,5          | 17,55           | 126,0                     | 0,37        |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                           | 30/5/6         | 3,8              | 6,26         | 15,0            | 133,25                    | 0,09        |
|               | 10 час.       |                                                 |                |                  |              |                 |                           |             |
| 77            | Обед          | Свекольное суфле                                | 60             | 1.15             | 5.04         | 6.59            | 75.6                      | 7.83        |
| 221           |               | Суп гороховый с гренками                        | 180            | 4,2              | 3,76         | 10,82           | 74,71                     | 9,32        |
| 33            |               | Жаркое по-домашнему с мясом                     | 200            | 12,54            | 13,84        | 18,63           | 185,72                    | 5,28        |
| 1.4           |               | Компот из с/ф и изюмом с вит. С                 | 180            | 0,38             | 0,01         | 16,74           | 64,35                     | 0,5         |
|               |               | Хлеб: белый                                     | 30             | 2,31             | 0,9          | 14,94           | 78,6                      | --          |
|               |               | ржаной                                          | 40             | 1,96             | 0,48         | 13,68           | 72,4                      | --          |
|               | Полдник       | Молоко                                          | 150            | 4.2              | 4.8          | 7.05            | 87.0                      | 1.95        |
|               |               | Вафля                                           | 35             | 1,19             | 10,57        | 22,64           | 198,65                    | --          |
|               |               | Яблоко                                          | 100            | 0.42             | 0.42         | 9.8             | 45.0                      | 13.0        |
| 73            | Ужин          | Морковь порционная отварная                     | 50             | 0.59             | 0.05         | 3.66            | 15.0                      | 2.5         |
| 71.1          |               | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 180/20         | 26,53            | 9,94         | 33,4            | 386,3                     | 1,15        |
| -<br>/100     |               | Сок/напиток Отвар шиповника                     | 200            | 1,0/ 2.82        | --/--        | 18,2/ 27,9      | 76,0/ 122.46              | 4,4/ 19,0   |
|               |               | Хлеб белый                                      | 30             | 2,31             | 0,9          | 14,99           | 78,6                      | -           |
| Итого за день |               |                                                 |                | 71.06 / 72.88    | 66,32 /66,32 | 239,25 / 248,95 | 1825,86 / 1872,32         | 47.51/62.11 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                                           |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 19            | Завтрак       | Каша молочная манная                      | 180            | 4,68             | 5,22  | 22,54  | 176,33                    | 1,88      |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком                | 180            | 2,5              | 2.9   | 17,64  | 103,3                     | 1,17      |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                     | 30/5/6         | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       | Яблоко                                    | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 74            | Обед          | Свекла порционная\отварная                | 60             | 0.9              | 0.06  | 4.40   | 22.2                      | 6.0       |
| 20            |               | Суп лапша на м/б                          | 180            | 2,81             | 4,79  | 13,32  | 199,35                    | 5,26      |
| 76            |               | Капуста тушеная с мясом                   | 200            | 12,6             | 7,91  | 17,0   | 175,7                     | 17,14     |
| 1.7           |               | Компот из чернослива и кураги<br>с вит. С | 180            | 0,54             | 0,01  | 16,24  | 63,81                     | 0,40      |
|               |               | Хлеб: белый                               | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                                    | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
|               | Полдник       | Молоко                                    | 180            | 5,04             | 5,76  | 8,46   | 104,4                     | 2,34      |
| 81            |               | Калач на сметане                          | 70             | 5,2              | 7,0   | 33,68  | 290,73                    | 0,11      |
| 297           | Ужин          | Суп рыбный с консервы<br>«Сайра»          | 220            | 4,37             | 6,0   | 14.4   | 197,52                    | 1,1       |
| 4             |               | Чай с сахаром                             | 200            | 0,16             | -     | 15,96  | 60,64                     | -         |
|               |               | Хлеб белый                                | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | -         |
| Итого за день |               |                                           |                | 49.6             | 46,61 | 232,05 | 1801.83                   | 48,49     |

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг.Ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------|-----------|
|               |               |                                               |                | Б                | Ж     | У      |                          |           |
| 65.1          | Завтрак       | Макароны отварные                             | 190            | 6,48             | 3,9   | 39,1   | 234,45                   | --        |
| 4             |               | Чай с сахаром                                 | 180            | 0,15             | --    | 14,37  | 54.58                    | --        |
| 14            |               | Батон с маслом                                | 30/5           | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                   | 0,09      |
|               | 10 час.       | Яблоко                                        | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                     | 13.0      |
| 73            | Обед          | Морковь<br>порционная/отварная                | 60             | 0.7              | 0.06  | 4.39   | 18.0                     | 2,5 3.0   |
| 197           |               | Щи на м/б со сметаной                         | 180            | 3,49             | 5,17  | 7,83   | 70,45                    | 19,52     |
| 75            |               | Плов из мяса и риса                           | 200            | 14,6             | 14,32 | 30,2   | 302,18                   | 4,0       |
| 1.5           |               | Компот из с/ф, чернослива и<br>изюма с вит. С | 180            | 0,39             | 0,03  | 21,94  | 84,09                    | 0,55      |
|               |               | Хлеб: белый                                   | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                     | --        |
|               |               | ржаной                                        | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                     | --        |
|               | Полдник       | Молоко                                        | 180            | 5,04             | 5,76  | 8,46   | 104,4                    | 2,34      |
| 37.1          |               | Печенье из творога                            | 70             | 12,31            | 11,03 | 36,4   | 316,14                   | 0,2       |
| 74            | Ужин          | Свекла порционная/отварная                    | 50             | 0.75             | 0.05  | 3.67   | 18.5                     | 5.0       |
| 64            |               | Каша молочная Полтавская                      | 200            | 5,2              | 6,64  | 20,4   | 167,2                    | 1,56      |
| 4.1           |               | Чай с молоком и с сахаром                     | 200            | 2,96             | 3.2   | 20,60  | 118,64                   | 1,3       |
|               |               | Хлеб белый                                    | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                     | --        |
| Итого за день |               |                                               |                | 62,87            | 59.12 | 275,72 | 1896,48                  | 50,56     |

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                 | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С     |
|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|
|               |               |                                 |                | Б                | Ж             | У               |                           |               |
| 7             | Завтрак       | Каша гречневая в молоке         | 180            | 5,0              | 6,03          | 17,55           | 177,4                     | 1,69          |
| 2             |               | Какао на молоке                 | 180            | 4,1              | 4,5           | 17,55           | 126,0                     | 0,37          |
| 14            |               | Батон с маслом/сыром            | 30/5/6         | 3,8              | 6,26          | 15,0            | 133,25                    | 0,09          |
|               | 10 час.       |                                 |                |                  |               |                 |                           |               |
| 74            | Обед          | Свекла отварная порционная      | 60             | 0.9              | 0.06          | 4.4             | 22.2                      | 6,0           |
| 208           |               | Рассольник на м/б со сметаной   | 180            | 3,62             | 6.34          | 13,08           | 108,39                    | 11.64         |
| 69.1          |               | Биточки мясные с овощным соусом | 70/20          | 12,83            | 14,52         | 11,14           | 230,5                     | 4,78          |
| 26            |               | Картофельное пюре               | 130            | 2,1              | 3,7           | 13,7            | 37,7                      | 7,2           |
| 1.1           |               | Компот из с/ф с вит. С          | 180            | 0,38             | --            | 15.85           | 61.38                     | 0,68          |
|               |               | Хлеб: белый                     | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,94           | 78,6                      | --            |
|               |               | ржаной                          | 40             | 1,96             | 0,48          | 13,68           | 72,4                      | --            |
|               | Полдник       | Молоко                          | 150            | 4.2              | 4.8           | 7.05            | 87.0                      | 1.95          |
|               |               | Пряник                          | 35             | 1,6              | 0,95          | 21,05           | 112,8                     | --            |
|               |               | Яблоко                          | 100            | 0.42             | 0.42          | 9.8             | 45.0                      | 13.0          |
| 73            | Ужин          | Морковь отварная порционная     | 50             | 0.59             | 0.05          | 3.66            | 15.0                      | 2.5           |
| 41            |               | Ленивые вареники                | 200            | 24,3             | 6,0           | 23,68           | 349,1                     | 0,75          |
| -/<br>100     |               | Сок/напиток отвар шиповника     | 200            | 1,0/ 2.82        | --/--         | 18,2/ 27,9      | 76,0/ 122.46              | 4,4/ 19,0     |
|               |               | Хлеб белый                      | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,94           | 78,6                      | --            |
| Итого за день |               |                                 |                | 71,42/ 73,24     | 55,91 / 55,91 | 235,27 / 244,97 | 1811.3/1857.78            | 57,55 / 72.15 |

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |                 | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С    |
|---------------|---------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------------|-----------------|---------------------------|--------------|
|               |               |                                      |                | Б                | Ж           | У               |                           |              |
| 9             | Завтрак       | Каша молочная ячневая                | 180            | 4,77             | 6,21        | 19,16           | 150,48                    | 1,41         |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,5              | 2.9         | 17,64           | 103,3                     | 1,17         |
| 14            |               | Батон с маслом/сыром                 | 30/5/6         | 3,8              | 6,26        | 15,0            | 133,25                    | 0,09         |
|               | 10 час.       | Снежок                               | 100            | 2,7              | 2,5         | 10,8            | 79,0                      | 0,9          |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом                | 50             | 0.93             | 3.31        | 6.06            | 57.3                      | 6.66         |
| 176           |               | Борщ красный со сметаной             | 180            | 2,81             | 4,76        | 6,28            | 74,1                      | 14,35        |
| 30            |               | Гуляш из мяса                        | 70/20          | 15,3             | 15,18       | 5,85            | 247,61                    | 4,33         |
| 42            |               | Гороховое пюре                       | 130            | 5,28             | 1,96        | 11,8            | 140,53                    | --           |
| 1.2           |               | Компот из с/ф и кураги с вит. С      | 180            | 0,57             | -           | 17,65           | 69,44                     | 0,68         |
|               |               | Хлеб: белый                          | 30             | 2,31             | 0,9         | 14,94           | 78,6                      | --           |
|               |               | ржаной                               | 40             | 1,96             | 0,48        | 13,68           | 72,4                      | --           |
| -/<br>100     | Полдник       | Сок/напиток отвар шиповника          | 180            | 0.75/ 2.11       | --/ --      | 13.65/20.92     | 57.0/91.85                | 3.3/ 14.41   |
|               |               | Вафля                                | 35             | 1,19             | 10,57       | 22,64           | 198,65                    | --           |
|               |               | Яблоко                               | 100            | 0.42             | 0.42        | 9.8             | 45.0                      | 13.0         |
| 21.3<br>/55   | Ужин          | Рыба заливная в яйце /сельдь с луком | 70/50          | 26,65/5,0        | 14,59/3,9   | 3,4/1,36        | 251,12/64,45              | 1,65/1,72    |
| 26            |               | Картофельное пюре                    | 150/170        | 2,3/2,65         | 4,25/4,82   | 15,75/17,85     | 52,0/58,93                | 8,26/9,36    |
| 4             |               | Чай с сахаром                        | 200            | 0,16             | --          | 15,96           | 60,64                     | --           |
|               |               | Хлеб белый                           | 30             | 2,31             | 0,9         | 14,99           | 78,6                      | -            |
| Итого за день |               |                                      |                | 76,71 / 56,77    | 75,19/65,22 | 235,05 / 242,38 | 1949,0 / 1804,13          | 55.8 / 67.88 |

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.         | Прием<br>пищи | Наименование блюда                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |                |                 | Энерг.<br>ценность (ккал) | Витамин С      |
|-------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|---------------------------|----------------|
|                   |               |                                                                              |                | Б                | Ж              | У               |                           |                |
| 64.1              | Завтрак       | Каша молочная пшеничная                                                      | 180            | 4,68             | 5,94           | 18,36           | 144,65                    | 1,41           |
| 2                 |               | Какао на молоке                                                              | 180            | 4,1              | 4,5            | 17,55           | 126,0                     | 0,37           |
| 14                |               | Батон с маслом, сыром                                                        | 30/5/6         | 3,8              | 6,26           | 15,0            | 133,25                    | 0,09           |
|                   | 10 час.       | Яблоко                                                                       | 100            | 0.42             | 0.42           | 9.8             | 45.0                      | 13.0           |
| 73                | Обед          | Морковь отварная порционная                                                  | 60             | 0.7              | 0.06           | 4.39            | 18.0                      | 3.0            |
| 34                |               | Суп Полевой на м/б со сметаной                                               | 180            | 3,9              | 5,51           | 13,11           | 138,1                     | 11,19          |
| 29.1<br>/29.<br>2 |               | Голубцы в томатно-сметанном соусе /голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе | 170/30         | 14,3/<br>14,46   | 17,6/<br>17,76 | 12,43/<br>12,52 | 363,3/<br>363,73          | 34,0/<br>34,86 |
| 1.1               |               | Компот из с/ф с вит. С                                                       | 180            | 0,38             | --             | 15.85           | 61.38                     | 0,68           |
|                   |               | Хлеб: белый                                                                  | 30             | 1,54             | 0,6            | 9,96            | 52,4                      | --             |
|                   |               | ржаной                                                                       | 40             | 0,98             | 0,24           | 6,84            | 36,2                      | --             |
|                   | Полдник       | Молоко                                                                       | 180            | 5,04             | 5,76           | 8,46            | 104,4                     | 2,34           |
| 91.4              |               | Булочка слоенная                                                             | 70             | 4,9              | 6,56           | 32,21           | 199,0                     | 0,16           |
| 22                | Ужин          | Суп Московский                                                               | 220            | 4,86             | 8,1            | 27,2            | 177,9                     | 10,3           |
| 100               |               | Напиток отвар шиповника                                                      | 200            | 2.82             | --             | 27,9            | 122.46                    | 4,4/ 19,0      |
|                   |               | Хлеб белый                                                                   | 30             | 2,31             | 0,9            | 14,99           | 78,6                      | --             |
| Итого за день     |               |                                                                              |                | 51,91 / 54,89    | 62,45 / 62,61  | 206,15 / 234,14 | 1800.64 / 1801,07         | 76.63 / 96.4   |

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |              |                 | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С     |
|---------------|---------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|
|               |               |                                                        |                | Б                 | Ж            | У               |                           |               |
| 64,2          | Завтрак       | Каша молочная 4 злака                                  | 180            | 4,8               | 4,0          | 19,2            | 196,22                    | 1,95          |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком                             | 180            | 2,5               | 2.9          | 17,64           | 103,3                     | 1,17          |
| 14            |               | Батон с маслом                                         | 30/5/6         | 3,8               | 6,26         | 15,0            | 133,25                    | 0,09          |
|               | 10 час.       |                                                        |                |                   |              |                 |                           |               |
| 74            | Обед          | Свёкла отварная порционная                             | 60             | 0.9               | 0.06         | 4.4             | 22.2                      | 6.0           |
| 222           |               | Суп с зеленым горошком на м/б со сметаной              | 180            | 3,12              | 5,29         | 6,98            | 92,32                     | 15,95         |
| 33.1          |               | Картофель по-домашнему с мясом                         | 200            | 12,5              | 13,84        | 18,22           | 199,4                     | 7,76          |
| 3             |               | Кисель                                                 | 180            | 0,0007            | --           | 10,4            | 39,6                      | 0,42          |
|               |               | Хлеб: белый                                            | 30             | 2,31              | 0,9          | 14,94           | 78,6                      | --            |
|               |               | ржаной                                                 | 40             | 1,96              | 0,48         | 13,68           | 72,4                      | --            |
|               | Полдник       | Молоко                                                 | 150            | 4.2               | 4.8          | 7.05            | 87.0                      | 1.95          |
|               |               | Печенье                                                | 35             | 2,62              | 4,13         | 26,04           | 162,6                     | --            |
|               |               | Яблоко                                                 | 100            | 0.42              | 0.42         | 9.8             | 45.0                      | 13.0          |
| 73            | Ужин          | Морковь отварная порционная                            | 50             | 0,59              | 0,05         | 3,66            | 15,0                      | 2,5           |
| 44            |               | Кулебяка с рисом и рыбной консервы/кулебяка с капустой | 200            | 16,38 / 12,32     | 15,27 / 8,24 | 73,36 / 66.85   | 497,12 / 434.9            | 1,4 / 47.39   |
| 4.1           |               | Чай с молоком и с сахаром                              | 200            | 2,96              | 3,2          | 20,66           | 118,64                    | 1,3           |
| Итого за день |               |                                                        |                | 59.0607 / 55,0007 | 61,6 / 54,57 | 261,03 / 254,52 | 1862.65/1800.19           | 56.49 / 99.48 |

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи    | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |                | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С    |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|----------------|---------------------------|--------------|
|               |                  |                                               |                | Б                | Ж           | У              |                           |              |
| 10            | Завтрак          | Яйцо вареное                                  | 48             | 5,0              | 4,6         | 0,28           | 62,8                      | --           |
| 77            |                  | Суфле свекольное/икра кабачковая              | 140/140        | 2,88/0,16        | 12,6/1,54   | 16,47/10,27    | 186,0/86,5                | 19,59/--     |
| 4             |                  | Чай с сахаром                                 | 180            | 0,15             | --          | 14,37          | 54.58                     | --           |
| 14            |                  | Батон с маслом, сыром                         | 30/5/6         | 3,8              | 6,26        | 15,0           | 133,25                    | 0,09         |
|               | 10 час.          | Яблоко                                        | 100            | 0.42             | 0.42        | 9.8            | 45.0                      | 13.0         |
|               | Обед             | Свекла отварная порционная                    | 60             | 0.9              | 0.06        | 4.4            | 22.2                      | 6.0          |
| 17            |                  | Капустняк украинский на м/б со сметаной       | 180            | 6,05             | 5,7         | 14,19          | 133,35                    | 19,52        |
| 23.1          |                  | Бефстроганов из мяса                          | 70/20          | 17,6             | 23,98       | 6,61           | 211,4                     | 3,01         |
| 65.1          |                  | Макароны отварные                             | 130            | 3,99             | 2,4         | 24,08          | 146,84                    | --           |
| 1.8           |                  | Компот из кураги, изюма и чернослива с вит. С | 180            | 0,45             | 0,03        | 17,32          | 66,74                     | 0,23         |
|               |                  | Хлеб: белый                                   | 30             | 2,31             | 0,9         | 14,94          | 78,6                      | --           |
|               |                  | ржаной                                        | 40             | 1,96             | 0,48        | 13,68          | 72,4                      | --           |
|               |                  | Полдник                                       | Молоко         | 180              | 5,04        | 5,76           | 8,46                      | 104,4        |
| 91.3          | Булочка дорожная |                                               | 70             | 4,45             | 6,56        | 31,32          | 193,84                    | 0,16         |
| 73            | Ужин             | Морковь отварная/порционная                   | 50             | 0.59             | 0.05        | 3.66           | 15,0                      | 2,5          |
| 49            |                  | Каша молочная кукурузная                      | 200            | 5,3              | 6,96        | 21,98          | 176,3                     | 1,45         |
| 4.1           |                  | Чай с молоком и с сахаром                     | 200            | 2,96             | 3,2         | 20,66          | 118,64                    | 1,3          |
|               |                  | Хлеб белый                                    | 30             | 2,31             | 0,9         | 14,99          | 78,6                      | --           |
| Итого за день |                  |                                               |                | 61,16 58.44      | 76,26/ 65,2 | 251,93/ 245,73 | 1899,94 /1800,44          | 69,19 / 49,6 |

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                                                                   | Выход<br>блюда         | Пищевые вещества |              |                    | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С     |
|---------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------------|---------------------------|---------------|
|               |               |                                                                                      |                        | Б                | Ж            | У                  |                           |               |
| 8             | Завтрак       | Каша молочная пшеничная                                                              | 180                    | 4,38             | 4,85         | 15,56              | 128,68                    | 1,12          |
| 2             |               | Какао на молоке                                                                      | 180                    | 4,1              | 4,5          | 17,55              | 126,0                     | 0,37          |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                                                                | 30/5/6                 | 3,8              | 6,26         | 15,0               | 133,25                    | 0,09          |
|               | 10 час.       | Снежок                                                                               | 100                    | 2,7              | 2,5          | 10,8               | 79,0                      | 0,9           |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом                                                                | 50                     | 0.93             | 3.31         | 6.06               | 57.3                      | 6.66          |
| 15            |               | Суп Харчо на м/б со сметаной                                                         | 180                    | 4,31             | 6,1          | 14,0               | 91,95                     | 17,21         |
| 30.1          |               | Шницель по-домашнему с<br>овощным соусом                                             | 70/20                  | 12,83            | 14,52        | 11,14              | 220,5                     | 4,78          |
| 65.1          |               | Сложный гарнир:<br>Капуста тушеная<br>Картофельное пюре<br>Макароны отварные с сыром | 65                     | 1,62             | 3,03         | 5,15               | 54,71                     | 8,79          |
|               |               |                                                                                      | 65                     | 1,0              | 1,84         | 6,83               | 22,56                     | 3,56          |
|               |               |                                                                                      | Компот из с/ф с вит. С | 180              | 0,38         | --                 | 15.85                     | 61.38         |
| 1.1           |               | Хлеб: белый                                                                          | 30                     | 2,31             | 0,9          | 14,94              | 78,6                      | --            |
|               |               | ржаной                                                                               | 40                     | 1,96             | 0,48         | 13,68              | 72,4                      | --            |
| -/<br>100     | Полдник       | Сок/напиток отвар шиповника                                                          | 180                    | 0.75/2.11        | --/ --       | 13.65/20.92        | 57.0/91.85                | 3.3/14.41     |
|               |               | Пряник                                                                               | 35                     | 1,6              | 0,95         | 21,05              | 112,8                     | --            |
|               |               | Яблоко                                                                               | 100                    | 0.42             | 0.42         | 9.8                | 45.0                      | 13.0          |
| 74            | Ужин          | Свекла отварная/порционная                                                           | 50                     | 0.75             | 0.05         | 3.67               | 18.5                      | 5.0           |
| 50.1          |               | Запеканка творожная со<br>сгущенным молоком                                          | 180/20                 | 27,3             | 21,14        | 25,61              | 435,78                    | 1,21          |
| 4             |               | Чай с сахаром                                                                        | 200                    | 0,16             | -            | 15,96              | 60,64                     | --            |
|               |               | Хлеб белый                                                                           | 30                     | 2,31             | 0,9          | 14,99              | 78,6                      | --            |
| Итого за день |               |                                                                                      |                        | 73,61 / 74.97    | 71.75/ 71.75 | 251.29 /<br>258,56 | 1954.65/ 1969,5           | 66.67 / 77.78 |

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                                                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                    | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С     |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------------------|---------------------------|---------------|
|               |               |                                                                                 |                | Б                | Ж             | У                  |                           |               |
| 48            | Завтрак       | Каша молочная геркулесовая                                                      | 180            | 5,04             | 7,3           | 20,8               | 171,4                     | 1,56          |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком                                                      | 180            | 2,5              | 2,9           | 17,64              | 103,3                     | 1,17          |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром                                                           | 30/5/6         | 2,35             | 4,52          | 15,0               | 111,65                    | --            |
|               | 10 час.       |                                                                                 |                |                  |               |                    |                           |               |
| 73            | Обед          | Морковь отварная порционная                                                     | 60             | 0.7              | 0.06          | 4.39               | 18.0                      | 3.0           |
| 18            |               | Свекольник со сметаной на м/б                                                   | 180            | 4,14             | 5,23          | 7,58               | 85,1                      | 9,1           |
| 83            |               | Запеканка рисовая с мясом                                                       | 200            | 11,22            | 12,24         | 17,9               | 245,06                    | 1,1           |
| 1.5           |               | Компот из с/ф, чернослива и<br>изюма с вит. С                                   | 180            | 0,39             | 0,03          | 21,94              | 84,09                     | 0,55          |
|               |               | Хлеб: белый                                                                     | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,94              | 78,6                      | --            |
|               |               | ржаной                                                                          | 40             | 1,96             | 0,48          | 13,68              | 72,4                      | --            |
|               | Полдник       | Молоко                                                                          | 150            | 4.2              | 4.8           | 7.05               | 87.0                      | 1.95          |
|               |               | Вафля                                                                           | 35             | 1,19             | 10,57         | 22,64              | 198,65                    | --            |
|               |               | Яблоко                                                                          | 100            | 0.42             | 0.42          | 9.8                | 45.0                      | 13.0          |
| 71            | Ужин          | Картофель запеченный с сыром<br>Запеканка творожно-рисовая с<br>молочным соусом | 210/12         | 5,24             | 12,87         | 33,93              | 345,77                    | 11,5          |
| -/<br>100     |               | Сок/напиток отвар шиповника                                                     | 200            | 1,0/ 2.82        | --/--         | 18,2/ 27,9         | 76,0/ 122.46              | 4,4/ 19,0     |
|               |               | Хлеб белый                                                                      | 30             | 2,31             | 0,9           | 14,99              | 78,6                      | -             |
| Итого за день |               |                                                                                 |                | 44.97 / 46,79    | 63,22 / 63,22 | 240,48 /<br>250,18 | 1800.62/1847.08           | 47,33 / 61,93 |

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                                   |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 19            | Завтрак       | Каша молочная манная              | 180            | 4,68             | 5,22  | 22,54  | 177,33                    | 1,88      |
| 2             |               | Какао на молоке                   | 180            | 4,1              | 4,5   | 17,55  | 126,0                     | 0,37      |
| 14            |               | Батон с маслом, сыром             | 30/5/6         | 3,8              | 6,26  | 15,0   | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       |                                   |                |                  |       |        |                           |           |
|               | Обед          | Лук нарезной с маслом             | 50             | 0.93             | 3.31  | 6.06   | 57.3                      | 6.66      |
| 16            |               | Суп с клецками на м/б со сметаной | 180            | 6,0              | 7,13  | 17,21  | 141,6                     | 11,5      |
| 78            |               | Котлета рыбная с овощным соусом   | 70/20          | 14,18            | 11,02 | 9,16   | 259,77                    | 0,82      |
| 26            |               | Картофельное пюре                 | 130            | 2,1              | 3,7   | 13,7   | 37,7                      | 7,2       |
| 1.1           |               | Компот из с/ф с вит. С            | 180            | 0,38             | --    | 15.85  | 61.38                     | 0,68      |
|               |               | Хлеб: белый                       | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                            | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
| 100           | Полдник       | Напиток отвар шиповника           | 180            | 2.11             | --    | 20.92  | 91.85                     | 14.41     |
|               |               | Печенье                           | 35             | 2,62             | 4,13  | 26,04  | 152,6                     | --        |
|               |               | Яблоко                            | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 74            | Ужин          | Свекла отварная/порционная        | 50             | 0.75             | 0.05  | 3.66   | 18.5                      | 5.0       |
| 12            |               | Вермишель в молоке                | 200            | 4,64             | 6,8   | 15,6   | 150,32                    | 1,56      |
| 4.1           |               | Чай с молоком и с сахаром         | 200            | 2,96             | 3,2   | 20,66  | 118,64                    | 1,3       |
|               |               | Хлеб белый                        | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | -         |
| Итого за день |               |                                   |                | 56,25            | 58.02 | 257,36 | 1800.84                   | 64.47     |

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

| №<br>реп.     | Прием<br>пищи | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|---------------|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|-----------|
|               |               |                                   |                | Б                | Ж     | У      |                           |           |
| 73            | Завтрак       | Морковь отварная /порционная      | 30             | 0,35             | 0,03  | 2,15   | 9,0                       | 1,5       |
| 6             |               | Каша молочная рисовая             | 200            | 4,9              | 6,9   | 23,58  | 198,77                    | 1,56      |
| 5             |               | Кофейный напиток с молоком        | 180            | 2,5              | 2,9   | 17,64  | 103,3                     | 1,17      |
| 13            |               | Батон с маслом                    | 30/5           | 3,8              | 6,24  | 14,96  | 133,25                    | 0,09      |
|               | 10 час.       | Яблоко                            | 100            | 0.42             | 0.42  | 9.8    | 45.0                      | 13.0      |
| 74            | Обед          | Свёкла отварная порционная        | 60             | 0.9              | 0.06  | 4.4    | 2.22                      | 6.0       |
| 200           |               | Суп Волна на м/б со сметаной      | 200            | 4,61             | 5,12  | 13,91  | 149,26                    | 19,9      |
| 59            |               | Бигус с мясом                     | 200            | 7,0              | 10,7  | 7,48   | 272,92                    | 10,81     |
| 1.6           |               | Компот из кураги и изюма с вит. С | 180            | 0,53             | 0,01  | 21,34  | 83,2                      | 0,75      |
|               |               | Хлеб: белый                       | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,94  | 78,6                      | --        |
|               |               | ржаной                            | 40             | 1,96             | 0,48  | 13,68  | 72,4                      | --        |
|               | Полдник       | Молоко                            | 180            | 5,04             | 5,76  | 8,46   | 104,4                     | 2,34      |
| 91.1          |               | Булочка домашняя                  | 70             | 4,45             | 6,56  | 31,32  | 193,84                    | 0,16      |
| 296           | Ужин          | Суп уха рыбная                    | 220            | 6,82             | 10,46 | 22,5   | 214,88                    | 1,73      |
| 4             |               | Чай с сахаром                     | 200            | 0,16             | -     | 15,96  | 60,64                     | -         |
|               |               | Хлеб белый                        | 30             | 2,31             | 0,9   | 14,99  | 78,6                      | -         |
| Итого за день |               |                                   |                | 48.06            | 57,44 | 237,11 | 1800.28                   | 59.01     |

Цикличное меню составил \_\_\_\_\_

Ответственный за цикличное меню \_\_\_\_\_

подпись

расшифровка подписи

## Литература:

- I. Л.Л. Таранская, Н.Г. Бутейская «Детское питание»
- II. М.И. Снегур, З.Т. Корешкова «Питание детей»
- III. Сборник рецептур кулинарных изделий – рецептуры
- IV. Сборник рецептов том 8
- V. Сборник рецептур блюд для общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях
- VI. Н.А. Таргонская «Азбука питания»
- VII. Л.С. Ладоза, Т.В. Дружинина, Л.С. Алексеева «Организация питания детей дошкольников в дошкольных учреждениях»