

Согласовано  
Заведующий *В. П. Гурнина*  
Наименование учреждения  
ШКОЛА № 1  
Наименование района  
В. П.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Гурнина А. А.

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10-часовым пребыванием детей

| Наименование                                                          | Номер рецептуры по сборнику | Выход блюд, в гр. |          | Белки    |          | Жиры     |          | Углеводы |          | Энергетическая ценность |          | Витамин С |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|----------|-----------|----------|
|                                                                       |                             | 1-3 года          | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года                | 3- 7 лет | 1-3 года  | 3- 7 лет |
| Примерное двенадцатипятидневное меню для 1-3 лет                      |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| День 1/ Понедельник 1 неделя                                          |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Завтрак                                                               |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом                             | 101                         | 150               | 180      | 4,8      | 5,8      | 6,7      | 7,8      | 14       | 18,8     | 135,5                   | 168,6    | 1,6       | 1,95     |
| Какао с молоком                                                       | 416                         | 160               | 200      | 3,06     | 4,08     | 2,96     | 3,94     | 12,47    | 16,6     | 87,6                    | 116,8    | 0         | 0        |
| Бутерброд с сыром                                                     | 1                           | 40/10             | 50/10    | 0,34     | 0,45     | 0,19     | 0,24     | 13,22    | 16,53    | 55,95                   | 70       | 0         | 0        |
| Итого:                                                                |                             |                   |          | 8,2      | 10,33    | 9,85     | 11,98    | 39,69    | 51,93    | 279,05                  | 355,4    | 1,6       | 1,95     |
| 2-ой завтрак                                                          |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Кисломолочный продукт                                                 | 420                         | 150               | 180      | 4,35     | 5,2      | 3,75     | 4,5      | 6,3      | 7,56     | 76,35                   | 91,54    | 0         | 0        |
| Итого:                                                                |                             |                   |          | 4,35     | 5,2      | 3,75     | 4,5      | 6,3      | 7,56     | 76,35                   | 91,54    |           |          |
| Обед                                                                  |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Огурцы свежие (с 1 марта) | 21/13                       | 30                | 50       | 0,22     | 0,4      | 0,03     | 0,05     | 0,78     | 1,3      | 4,35                    | 7,25     | 3         | 5        |
| Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем                             | 88                          | 180/10            | 200/12   | 4,5      | 4,6      | 4,99     | 6,3      | 15,34    | 15,54    | 124,27                  | 137,26   | 9,5       | 10,22    |
| Каша гречневая со сливочным маслом                                    | 330                         | 110               | 130      | 4,45     | 5,85     | 4,78     | 6,55     | 25,8     | 33,54    | 148                     | 197,37   | 0         | 0        |
| Котлета куриная                                                       | 322                         | 50                | 70       | 3,62     | 4,63     | 5        | 5,56     | 7,08     | 8,15     | 87,8                    | 101,16   | 0,5       | 0,62     |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                 |                             | 30                | 50       | 2,46     | 4,1      | 0,81     | 1,35     | 14,4     | 23       | 74,73                   | 124,5    | 0,06      | 0,1      |
| Компот из свежих плодов                                               | 390                         | 150               | 180      | 0,128    | 0,152    | 0,128    | 0,152    | 11,1     | 13,7     | 46,1                    | 56,79    | 4,16      | 4,94     |
| Итого:                                                                |                             |                   |          | 15,378   | 19,732   | 15,738   | 19,962   | 74,5     | 95,23    | 485,25                  | 624,33   | 17,22     | 20,88    |
| Полдник                                                               |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Оладьи со стуженным молоком                                           | 432                         | 70/10             | 100/10   | 4,55     | 6,2      | 6,8      | 7,33     | 23       | 28,43    | 171,4                   | 204,49   | 0,44      | 0,66     |
| Плоды или ягоды свежие                                                | 386                         | 85                | 85       | 0,34     | 0,34     | 0,34     | 0,34     | 8,33     | 8,33     | 37,74                   | 37,74    | 0,1       | 0,1      |
| Чай с сахаром                                                         | 411                         | 150/8             | 190/10   | 0,2      | 0,2      | 0,05     | 0,05     | 8        | 10       | 31,9                    | 41,3     | 0,09      | 0,1      |
| Итого:                                                                |                             |                   |          | 5,09     | 6,74     | 7,19     | 7,72     | 39,33    | 46,76    | 241,04                  | 283,53   | 0,63      | 0,86     |
| Итого за 1 день:                                                      |                             |                   |          | 33,018   | 42,002   | 36,528   | 44,162   | 159,82   | 201,48   | 1081,69                 | 1354,8   | 19,45     | 23,69    |
| День 2/вторник 1 неделя                                               |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Завтрак                                                               |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Запеканка творожная со стуженным молоком                              | 251                         | 110/20            | 130/20   | 4,1      | 4,84     | 5,35     | 6,32     | 17,62    | 20,8     | 135,03                  | 159,44   | 0,72      | 0,77     |

|                                                                                             |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| Кофейный напиток с молоком                                                                  | 414 | 180      | 200       | 2,52   | 2,8    | 2,59   | 2,87   | 13,68  | 15,2   | 87,14   | 96,82   | 1,17  | 1,75  |
| Бутерброд с маслом и сыром                                                                  | 3   | 55       | 70        | 2,2    | 3,7    | 1,82   | 3,3    | 11,31  | 17,79  | 70,42   | 115,66  | 0,02  | 0,02  |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 8,82   | 11,34  | 9,76   | 12,49  | 42,61  | 53,79  | 292,59  | 371,92  | 1,91  | 2,54  |
| 2-ой завтрак                                                                                |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Сок                                                                                         | 418 | 150      | 180       | 0      | 0      | 0      | 0      | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 0      | 0      | 0      | 0      | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |
| Обед                                                                                        |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (с 1 марта) | 41  | 30       | 50        | 0,37   | 0,58   | 3      | 5      | 5,87   | 7      | 51,96   | 75,7    | 1,2   | 2     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб                                             | 63  | 180/10/7 | 200/12/8  | 4,4    | 5,8    | 6,07   | 7,8    | 9,4    | 14,2   | 109,9   | 150,9   | 23    | 25,7  |
| Макаронные отварные со сливочным маслом                                                     | 335 | 110      | 130       | 3,65   | 3,68   | 4,06   | 4,13   | 24,4   | 28,38  | 148,74  | 165,41  | 0     | 0     |
| Кнели куриные                                                                               | 329 | 50       | 70        | 4,5    | 4,8    | 2,7    | 3,75   | 6      | 6,41   | 66,3    | 78,59   | 3,6   | 5     |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                                       |     | 30       | 50        | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из сухофруктов                                                                       | 394 | 150      | 180       | 0,045  | 0,054  | 0      | 0      | 13,15  | 15,7   | 52,8    | 63,36   | 0,03  | 0,04  |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 15,425 | 19,014 | 16,64  | 22,03  | 73,22  | 95,69  | 504,43  | 658,46  | 27,89 | 32,84 |
| Полдник                                                                                     |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Ватрушка с повидлом                                                                         | 441 | 60       | 60        | 8,2    | 8,2    | 9      | 9      | 12     | 12     | 161,8   | 161,8   | 0,25  | 0,25  |
| Плоды или ягоды свежие                                                                      | 386 | 85       | 85        | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 8,33   | 8,33   | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |
| Чай с сахаром и яблоками                                                                    | 412 | 150/8/8  | 180/10/10 | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055  | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3   | 1,7   |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 8,76   | 8,77   | 9,394  | 9,395  | 28,43  | 30,47  | 233,39  | 241,54  | 1,65  | 2,05  |
| Итого за 1 день:                                                                            |     |          |           | 33,005 | 39,124 | 35,794 | 43,915 | 159,26 | 197,95 | 1090,41 | 1343,92 | 31,45 | 37,43 |
| День 3 /Среда 1 неделя                                                                      |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Завтрак                                                                                     |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Омлет натуральный со сливочным маслом                                                       | 229 | 150      | 180       | 4,6    | 6,3    | 6      | 8,1    | 15,1   | 19     | 132,8   | 174,1   | 0,9   | 1,1   |
| Чай сладкий с молоком                                                                       | 413 | 160      | 200       | 1,32   | 1,7    | 1,33   | 1,8    | 9,9    | 12,5   | 56,9    | 73      | 0,62  | 0,8   |
| Бутерброд с повидлом                                                                        | 2   | 50/8/15  | 50/9/15   | 2,88   | 2,98   | 2,5    | 2,6    | 17,25  | 18,3   | 103,02  | 108,52  | 0,07  | 0,1   |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 8,8    | 10,98  | 9,83   | 12,5   | 42,25  | 49,8   | 292,72  | 355,62  | 1,59  | 2     |
| 2-ой завтрак                                                                                |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Кисломолочный продукт                                                                       | 420 | 150      | 180       | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Обед                                                                                        |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Салат из отварной свеклы                                                                    | 34  | 30       | 50        | 0,21   | 0,36   | 1,82   | 3,37   | 0,69   | 1,16   | 20      | 36,5    | 2,7   | 4,5   |
| Суп картофельный с крупной ( пшеничный) с курицей со сметаной                               | 86  | 180/10/7 | 200/12/8  | 4,03   | 5,1    | 3,6    | 4,5    | 24,3   | 26,2   | 145,72  | 165,7   | 7,87  | 8,82  |
| Рис отварной с маслом                                                                       | 332 | 110      | 130       | 4,5    | 5,32   | 6      | 7,4    | 13,8   | 16,3   | 127,2   | 153,08  |       |       |
| Гуляш из отварного мяса                                                                     | 293 | 35/25    | 40/35     | 3,1    | 3,3    | 3,38   | 4,8    | 10,1   | 10,15  | 83,22   | 97      | 0,4   | 0,6   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                                       |     | 30       | 50        | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из свежих яблок                                                                      | 390 | 150      | 180       | 0,128  | 0,152  | 0,128  | 0,152  | 11,1   | 13,7   | 46,1    | 56,79   | 4,16  | 4,94  |
| Итого:                                                                                      |     |          |           | 14,428 | 18,332 | 15,738 | 21,572 | 74,39  | 91,51  | 496,97  | 633,57  | 15,19 | 18,96 |



|                                                     |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
|-----------------------------------------------------|-----|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| Макаронник с мясом                                  | 309 | 150      | 180       | 6,48   | 8      | 7,3    | 9,6    | 33,2   | 41,96  | 224,42  | 286,24  | 1,2   | 1,5   |
| Хлеб ржано -пшеничный                               |     | 30       | 50        | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из сухофруктов                               | 394 | 150      | 180       | 0,045  | 0,054  | 0      | 0      | 13,15  | 15,7   | 52,8    | 63,36   | 0,03  | 0,04  |
| Итого:                                              |     |          |           | 15,415 | 19,844 | 16,98  | 21,86  | 73,22  | 95,86  | 511,46  | 659,85  | 9,55  | 12,99 |
| Полдник                                             |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Сырники из творога                                  | 245 | 50/10    | 80/20     | 4,3    | 6      | 6,8    | 8,9    | 19,6   | 31     | 141,84  | 228,1   | 0,22  | 0,36  |
| Чай с сахаром и яблоками                            | 412 | 150/8/8  | 180/10/10 | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055  | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3   | 1,7   |
| Итого:                                              |     |          |           | 4,52   | 6,23   | 6,854  | 8,955  | 27,7   | 41,14  | 175,69  | 270,1   | 1,52  | 2,06  |
| Итого за 1 день:                                    |     |          |           | 32,905 | 42,474 | 36,974 | 46,785 | 149,72 | 198,76 | 1051,52 | 1375,91 | 12,3  | 16,9  |
| День 6 / Суббота 1 неделя                           |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Завтрак                                             |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Суп молочный с клецками                             | 105 | 150      | 180       | 4,9    | 5,9    | 6,2    | 7,43   | 19     | 24     | 151,4   | 186,47  | 1,22  | 1,46  |
| Чай сладкий с молоком                               | 413 | 160      | 200       | 1,32   | 1,7    | 1,33   | 1,8    | 9,9    | 12,5   | 56,9    | 73      | 0,62  | 0,8   |
| Бутерброд с маслом и сыром                          | 3   | 55       | 70        | 2,2    | 3,7    | 1,82   | 3,3    | 11,31  | 17,79  | 70,42   | 115,66  | 0,02  | 0,02  |
| Итого:                                              |     |          |           | 8,42   | 11,3   | 9,35   | 12,53  | 40,21  | 54,29  | 278,72  | 375,13  | 1,86  | 2,28  |
| 2-ой завтрак                                        |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Кисломолочный продукт                               | 420 | 150      | 180       | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                              |     |          |           | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Обед                                                |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Винегрет овощной                                    | 46  | 30       | 50        | 0,43   | 0,6    | 2,01   | 2,8    | 2,63   | 3,65   | 30,5    | 42,4    | 2,89  | 4     |
| Суп картофельный с вермишелью с курицей со сметаной | 88  | 180/10/7 | 200/12/8  | 4,25   | 4,72   | 5,75   | 6,3    | 10,17  | 11,3   | 109,43  | 120,78  | 12,87 | 14,3  |
| Картофельное пюре                                   | 339 | 120      | 130       | 2,62   | 2,96   | 4,47   | 4,72   | 32     | 34,6   | 178,71  | 192,72  | 18,2  | 20,7  |
| Биточки рыбные запеченные                           | 271 | 50       | 70        | 5,5    | 6,3    | 4      | 5,13   | 3,9    | 5,46   | 73,6    | 93,21   | 1,8   | 2,36  |
| Хлеб ржано -пшеничный                               |     | 30       | 50        | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из свежих яблок                              | 390 | 150      | 180       | 0,128  | 0,152  | 0,128  | 0,152  | 11,1   | 13,7   | 46,1    | 56,79   | 4,16  | 4,94  |
| Итого:                                              |     |          |           | 15,388 | 18,832 | 17,168 | 20,452 | 74,2   | 92,71  | 513,07  | 630,4   | 39,98 | 46,4  |
| Полдник                                             |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Кондитерское изделие                                |     | 25       | 50        | 1,77   | 3,55   | 3,8    | 7,55   | 10,77  | 21,55  | 124,2   | 168,35  | 0,13  | 0,26  |
| Плоды или ягоды свежие                              | 386 | 85       | 85        | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 8,33   | 8,33   | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 412 | 150/8/3  | 185/10/4  | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055  | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3   | 1,7   |
| Итого:                                              |     |          |           | 2,33   | 4,12   | 4,194  | 7,945  | 27,2   | 40,02  | 195,79  | 248,09  | 1,53  | 2,06  |
| Итого за 1 день:                                    |     |          |           | 30,488 | 39,452 | 36,142 | 45,427 | 147,91 | 194,58 | 1063,93 | 1345,16 | 43,37 | 50,74 |
| День 7 / Понедельник 2 неделя                       |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Завтрак                                             |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом      | 199 | 150/5/5  | 180/7/7   | 3,8    | 4,2    | 4      | 5,1    | 12,05  | 14,2   | 99,4    | 119,5   | 1,52  | 1,75  |
| Какао с молоком                                     | 416 | 160      | 200       | 3,06   | 4,08   | 2,96   | 3,94   | 12,47  | 16,6   | 87,6    | 116,8   | 0     | 0     |
| Бутерброд с повидлом                                | 2   | 50       | 75        | 1,92   | 2,82   | 2,5    | 3,48   | 17,8   | 23,3   | 101,38  | 135,8   | 0,07  | 0,1   |
| Итого:                                              |     |          |           | 8,78   | 11,1   | 9,46   | 12,52  | 42,32  | 54,1   | 288,38  | 372,1   | 1,59  | 1,85  |
| 2-ой завтрак                                        |     |          |           |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |

|                                                                       |                           |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|----------|-----|-------|--------|--------|-------|--------|--------|----|----|---------|---------|-------|-------|
| Сок                                                                   | Итого:                    | 418      | 150      | 180 | 0     | 0      | 0      | 0     | 0      | 0      | 15 | 18 | 60      | 72      | 0     | 0     |
|                                                                       | Обед                      |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Огурцы свежие (с 1 марта) | 21/13                     |          | 30       | 50  | 0,22  | 0,4    | 0,03   | 0,05  | 0,78   | 1,3    |    |    | 4,35    | 7,25    | 3     | 5     |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной              | 86                        | 180/10/7 | 200/12/8 |     | 5,52  | 6,13   | 9,45   | 11,8  | 8,41   | 9,34   |    |    | 140,77  | 168,08  | 21,06 | 23,4  |
| Картофель тушеный                                                     | 144                       | 120      | 150      |     | 2,42  | 2,66   | 5,1    | 6,5   | 26,3   | 31,08  |    |    | 160,78  | 193,46  | 20,9  | 27,7  |
| Тефтели рыбные с сметанным соусом                                     | 277                       | 50/10    | 70/10    |     | 4,6   | 5,3    | 1,8    | 2,1   | 3,2    | 3,7    |    |    | 47,4    | 54,9    | 0,88  | 1,3   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                 |                           | 30       | 50       |     | 2,46  | 4,1    | 0,81   | 1,35  | 14,4   | 24     |    |    | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Кисель                                                                | 400                       | 150      | 180      |     | 0     | 0      | 0      | 0     | 15,7   | 19,2   |    |    | 62,9    | 76,9    | 3,8   | 4,5   |
| Итого:                                                                |                           |          |          |     | 15,22 | 18,59  | 17,19  | 21,8  | 68,79  | 88,62  |    |    | 490,93  | 625,09  | 49,7  | 62    |
|                                                                       | Полдник                   |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Слоба обыкновенная                                                    | 449                       | 50       | 60       |     | 6,1   | 8,32   | 7,6    | 10,25 | 11,57  | 13,9   |    |    | 139,08  | 181,13  | 0,13  | 0,16  |
| Флоды или ягоды свежие                                                | 386                       | 85       | 85       |     | 0,34  | 0,34   | 0,34   | 0,34  | 8,33   | 8,33   |    |    | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |
| Чай с сахаром                                                         | 411                       | 150/8    | 190/10   |     | 0,2   | 0,2    | 0,05   | 0,05  | 8      | 10     |    |    | 31,9    | 41,3    | 0,1   | 0,1   |
| Итого:                                                                |                           |          |          |     | 6,64  | 8,86   | 7,99   | 10,64 | 27,9   | 32,23  |    |    | 208,72  | 260,17  | 0,33  | 0,36  |
| Итого за 1 день:                                                      |                           |          |          |     | 30,64 | 38,55  | 34,64  | 44,96 | 154,01 | 192,95 |    |    | 1048,03 | 1329,36 | 51,62 | 64,21 |
|                                                                       | День 8 / Вторник 2 неделя |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
|                                                                       | Завтрак                   |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом                            | 199                       | 130/5/5  | 180/7/7  |     | 3,02  | 4,2    | 6,4    | 8,2   | 12,96  | 17,94  |    |    | 121,52  | 162,36  | 1,62  | 1,95  |
| Кофейный напиток с молоком                                            | 414                       | 160      | 200      |     | 2,52  | 2,8    | 2,59   | 2,87  | 13,68  | 15,2   |    |    | 87,14   | 96,82   | 1,17  | 1,75  |
| Бутерброд с маслом                                                    | 1                         | 40/10    | 50/10    |     | 2,5   | 3,6    | 0,8    | 0,8   | 12,2   | 19,1   |    |    | 66      | 98      | 0,06  | 0,1   |
| Итого:                                                                |                           |          |          |     | 8,04  | 10,6   | 9,79   | 11,87 | 38,84  | 52,24  |    |    | 274,66  | 357,18  | 2,85  | 3,8   |
|                                                                       | 2-ой завтрак              |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Кисломолочный продукт                                                 | 420                       | 150      | 180      |     | 4,35  | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   |    |    | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                                                |                           |          |          |     | 4,35  | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   |    |    | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
|                                                                       | Обед                      |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Салат картофельный с соевыми огурцами                                 | 23                        | 30       | 50       |     | 0,21  | 0,36   | 3,01   | 6     | 0,69   | 1,16   |    |    | 30,9    | 60,08   | 2,7   | 4,5   |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной                                   | 98                        | 180/10/7 | 190/12/8 |     | 5,32  | 6,2    | 2,8    | 2,8   | 15,8   | 17     |    |    | 109,68  | 118     | 12,1  | 16    |
| Макароны отварные со сливочным маслом                                 | 335                       | 110      | 130      |     | 3,65  | 3,68   | 4,06   | 4,13  | 24,4   | 28,38  |    |    | 148,74  | 165,41  | 0     | 0     |
| Котлета из говядины                                                   | 299                       | 50       | 70       |     | 4,1   | 5,1    | 5,58   | 7,9   | 6,7    | 11,24  |    |    | 93,42   | 136,46  | 0,4   | 0,6   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                 |                           | 30       | 50       |     | 2,46  | 4,1    | 0,81   | 1,35  | 14,4   | 24     |    |    | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из свежих плодов                                               | 390                       | 150      | 180      |     | 0,128 | 0,152  | 0,128  | 0,152 | 11,1   | 13,7   |    |    | 46,1    | 56,79   | 4,16  | 4,94  |
| Итого:                                                                |                           |          |          |     | 15,4  | 19,592 | 16,388 | 22,03 | 73,09  | 95,48  |    |    | 503,57  | 661,24  | 19,42 | 26,14 |
|                                                                       | Полдник                   |          |          |     |       |        |        |       |        |        |    |    |         |         |       |       |
| Пирожок печеный с картофелем                                          | 406                       | 60       | 60       |     | 4,9   | 4,9    | 6,3    | 6,3   | 13,1   | 13,1   |    |    | 128,7   | 128,7   | 4,2   | 4,2   |
| Флоды или ягоды свежие                                                | 386                       | 85       | 85       |     | 0,34  | 0,34   | 0,34   | 0,34  | 8,33   | 8,33   |    |    | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |
| Сок                                                                   | 418                       | 150      | 180      |     | 0     | 0      | 0      | 0     | 15     | 18     |    |    | 60      | 72      | 0     | 0     |

|                                                                          |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|
| Итого:                                                                   |     |          |          |        | 5,24   | 5,24   | 6,64   | 6,64   | 36,43  | 39,43   | 226,44  | 238,44 | 4,3   | 4,3   |
| Итого за 1 день:                                                         |     |          |          |        | 33,03  | 40,632 | 36,568 | 45,04  | 154,66 | 194,71  | 1081,02 | 1348,4 | 26,57 | 34,24 |
| <b>День 9 / Среда 2 недели</b>                                           |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                                           |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Пудинг из творога                                                        | 249 | 130      | 150      | 5      | 5,74   | 5,97   | 7,08   | 18,58  | 20,29  | 148,05  | 167,84  | 0,72   | 0,72  | 0,77  |
| Чай сладкий с молоком                                                    | 413 | 180      | 200      | 1,32   | 1,7    | 1,33   | 1,8    | 9,9    | 12,5   | 56,9    | 73      | 0,62   | 0,62  | 0,8   |
| Бутерброд с маслом и сыром                                               | 3   | 55       | 70       | 2,2    | 3,7    | 1,82   | 3,3    | 11,31  | 17,79  | 70,42   | 115,66  | 0,02   | 0,02  | 0,02  |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 8,52   | 11,14  | 9,12   | 12,18  | 39,79  | 50,58  | 275,37  | 356,5   | 1,36   | 1,36  | 1,59  |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                      |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Кисломолочный продукт                                                    | 420 | 150      | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0      | 0     | 0     |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0      | 0     | 0     |
| <b>Обед</b>                                                              |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови (с 1 марта) | 42  | 30       | 50       | 0,95   | 1,58   | 4      | 5,5    | 0,6    | 1      | 42,2    | 59,82   | 1,46   | 1,46  | 2,25  |
| Щи из свежей капусты на мкб со сметаной                                  | 73  | 180/10/7 | 200/12/8 | 4,18   | 5,75   | 6,09   | 7,89   | 6,8    | 12     | 98,73   | 142,01  | 21,8   | 21,8  | 33,2  |
| Плов из курицы                                                           | 321 | 150      | 180      | 7,78   | 8,27   | 6,17   | 7,12   | 36,5   | 42,11  | 232,65  | 265,6   | 1,15   | 1,15  | 1,3   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                    |     | 30       | 50       | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06   | 0,06  | 0,1   |
| Компот из сухофруктов                                                    | 394 | 150      | 180      | 0,045  | 0,054  | 0      | 0      | 13,15  | 15,7   | 52,8    | 63,36   | 0,03   | 0,03  | 0,04  |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 15,415 | 19,754 | 17,07  | 21,86  | 71,45  | 94,81  | 501,11  | 655,29  | 24,5   | 24,5  | 36,89 |
| <b>Полдник</b>                                                           |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Кондитерское изделие                                                     |     | 25       | 50       | 1,77   | 3,55   | 5,65   | 8,2    | 10,77  | 21,55  | 124,2   | 174,2   | 0,13   | 0,13  | 0,26  |
| Флоды или ягоды свежие                                                   | 386 | 85       | 85       | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 8,33   | 8,33   | 37,74   | 37,74   | 0,1    | 0,1   | 0,1   |
| Чай с сахаром и лимоном                                                  | 412 | 150/8/3  | 185/10/4 | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055  | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3    | 1,3   | 1,7   |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 2,33   | 4,12   | 6,044  | 8,595  | 27,2   | 40,02  | 195,79  | 253,94  | 1,53   | 1,53  | 2,06  |
| Итого за 1 день:                                                         |     |          |          | 30,615 | 40,214 | 35,984 | 47,135 | 144,74 | 192,97 | 1048,62 | 1357,27 | 27,39  | 27,39 | 40,54 |
| <b>День 10 / Четверг 2 недели</b>                                        |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                                           |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Каша манная молочная со сливочным маслом                                 | 199 | 145/5/5  | 175/7/7  | 3,8    | 4,4    | 4,4    | 5,15   | 10,9   | 14,3   | 98,4    | 121,15  | 1,79   | 1,79  | 2,14  |
| Какао с молоком                                                          | 416 | 160      | 200      | 3,06   | 4,08   | 2,96   | 3,94   | 12,47  | 16,6   | 87,6    | 116,8   | 0      | 0     | 0     |
| Бутерброд с повидлом                                                     | 2   | 50       | 75       | 1,92   | 2,82   | 2,5    | 3,48   | 17,8   | 23,3   | 101,38  | 135,8   | 0,07   | 0,07  | 0,1   |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 8,78   | 11,3   | 9,86   | 12,57  | 41,17  | 54,2   | 287,38  | 373,75  | 1,86   | 1,86  | 2,24  |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                      |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Кисломолочный продукт                                                    | 420 | 150      | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0      | 0     | 0     |
| Итого:                                                                   |     |          |          | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0      | 0     | 0     |
| <b>Обед</b>                                                              |     |          |          |        |        |        |        |        |        |         |         |        |       |       |
| Винегрет овощной                                                         | 46  | 30       | 50       | 0,43   | 0,6    | 2,01   | 2,8    | 2,63   | 3,65   | 30,5    | 42,4    | 2,89   | 2,89  | 4     |
| Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем                                | 88  | 180/10   | 200/12   | 4,5    | 4,6    | 4,99   | 6,3    | 15,34  | 15,54  | 124,27  | 137,26  | 9,5    | 9,5   | 10,22 |
| Запеканка картофельная с мясом                                           | 308 | 150      | 180      | 6,6    | 8,7    | 8,3    | 9,6    | 20,4   | 24,6   | 182,7   | 219,6   | 24,8   | 24,8  | 28,5  |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                    |     | 30       | 50       | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35   | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06   | 0,06  | 0,1   |

|                                                |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
|------------------------------------------------|-----|---------|-----------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|-----|
| Кисель                                         | 400 | 150     | 180       | 0      | 0      | 0      | 0     | 0      | 0      | 15,7    | 19,2    | 62,9  | 76,9  | 3,8 | 4,5 |
| Итого:                                         |     |         |           | 13,99  | 18     | 16,11  | 20,05 | 68,47  | 86,99  | 475,1   | 600,66  | 41,05 | 47,32 |     |     |
| <b>Полдник</b>                                 |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Оладьи со стуженным молоком                    | 432 | 80/10   | 120/10    | 5,4    | 7,45   | 6,8    | 8,8   | 25,1   | 34,12  | 183,2   | 245,48  | 0,44  | 0,66  |     |     |
| Плоды или ягоды свежие                         | 386 | 85      | 85        | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 0,34  | 8,33   | 8,33   | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |     |     |
| Чай с сахаром                                  | 411 | 150/8   | 190/10    | 0,2    | 0,2    | 0,05   | 0,05  | 8      | 10     | 31,9    | 41,3    | 0,09  | 0,1   |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 5,94   | 7,99   | 7,19   | 9,19  | 41,43  | 52,45  | 252,84  | 324,52  | 0,63  | 0,86  |     |     |
| Итого за 1 день:                               |     |         |           | 33,06  | 42,49  | 36,91  | 46,31 | 157,37 | 201,2  | 1091,67 | 1390,47 | 43,54 | 50,42 |     |     |
| <b>День 11/ Пятница 2 неделя</b>               |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| <b>Завтрак</b>                                 |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Омлет натуральный со сливочным маслом          | 229 | 150     | 180       | 4,6    | 6,3    | 6      | 8,1   | 15,1   | 19     | 132,8   | 174,1   | 0,9   | 1,1   |     |     |
| Кофейный напиток с молоком                     | 414 | 180     | 200       | 2,52   | 2,8    | 2,59   | 2,87  | 13,68  | 15,2   | 87,14   | 96,82   | 1,17  | 1,75  |     |     |
| Бутерброд с маслом                             | 1   | 40/8    | 50/8      | 1,6    | 2,2    | 0,64   | 0,64  | 9,8    | 15,5   | 51,36   | 76,56   | 0,06  | 0,1   |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 8,72   | 11,3   | 9,23   | 11,61 | 38,58  | 49,7   | 271,3   | 347,48  | 2,13  | 2,95  |     |     |
| <b>2-ой завтрак</b>                            |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Сок                                            | 418 | 150     | 180       | 0      | 0      | 0      | 0     | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 0      | 0      | 0      | 0     | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |     |     |
| <b>Обед</b>                                    |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Салат из свежих огурцов (с луком)              | 13  | 30      | 50        | 0,37   | 0,58   | 3      | 5     | 5,87   | 7      | 51,96   | 75,7    | 1,2   | 2     |     |     |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 87  | 180/10  | 200/12    | 5,48   | 6,11   | 4,87   | 5,41  | 11,87  | 13,2   | 117,31  | 135,93  | 6,8   | 9,1   |     |     |
| Каша гречневая со сливочным маслом             | 330 | 110     | 130       | 4,45   | 5,85   | 4,78   | 6,55  | 25,8   | 33,54  | 148     | 197,37  | 0     | 0     |     |     |
| Курица тушеная в сметанно-томатном соусе       | 318 | 35/25   | 40/30     | 2,55   | 2,9    | 3,58   | 4,1   | 1,67   | 1,71   | 49,1    | 55,34   | 0,11  | 0,11  |     |     |
| Хлеб ржаной -пшеничный                         |     | 30      | 50        | 2,46   | 4,1    | 0,81   | 1,35  | 14,4   | 24     | 74,73   | 124,5   | 0,06  | 0,1   |     |     |
| Компот из свежих плодов                        | 390 | 150     | 180       | 0,128  | 0,152  | 0,128  | 0,152 | 11,1   | 13,7   | 46,1    | 56,79   | 4,16  | 4,94  |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 15,438 | 19,692 | 17,168 | 22,05 | 70,71  | 93,15  | 487,2   | 635,63  | 12,33 | 16,25 |     |     |
| <b>Полдник</b>                                 |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Ватрушка с творогом                            | 441 | 60      | 60        | 8      | 8      | 6,79   | 6,79  | 19     | 19     | 169,11  | 169,11  | 0,23  | 0,23  |     |     |
| Плоды или ягоды свежие                         | 386 | 85      | 85        | 0,34   | 0,34   | 0,34   | 0,34  | 8,33   | 8,33   | 37,74   | 37,74   | 0,1   | 0,1   |     |     |
| Чай с сахаром и яблоками                       | 412 | 150/8/8 | 180/10/10 | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055 | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3   | 1,7   |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 8,56   | 8,57   | 7,184  | 7,185 | 35,43  | 37,47  | 240,7   | 248,85  | 1,63  | 2,03  |     |     |
| Итого за 1 день:                               |     |         |           | 32,718 | 39,562 | 33,582 | 42,81 | 159,72 | 198,32 | 1059,2  | 1303,96 | 16,09 | 21,23 |     |     |
| <b>День 12/ Суббота 2 неделя</b>               |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| <b>Завтрак</b>                                 |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Каша молочная пшеничная со сливочным маслом    | 199 | 150/5/5 | 180/7/7   | 2,24   | 3,69   | 4,55   | 5,5   | 16,62  | 19,94  | 116,39  | 144,02  | 1,52  | 1,75  |     |     |
| Чай сладкий с молоком                          | 413 | 160     | 200       | 1,32   | 1,7    | 1,33   | 1,8   | 9,9    | 12,5   | 56,9    | 73      | 0,62  | 0,8   |     |     |
| Батон нарезной                                 |     | 40      | 50        | 0,72   | 1,2    | 0,48   | 1,5   | 12,43  | 16,9   | 56,92   | 85,9    | 0     | 0     |     |     |
| Яйцо вареное                                   | 227 | 40      | 40        | 3,8    | 3,8    | 2,72   | 2,72  | 0,29   | 0,29   | 40,84   | 40,84   | 0     | 0     |     |     |
| Итого:                                         |     |         |           | 8,08   | 10,39  | 9,08   | 11,52 | 39,24  | 49,63  | 271,05  | 343,76  | 2,14  | 2,55  |     |     |
| <b>2-ой завтрак</b>                            |     |         |           |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |     |     |
| Кисломолочный продукт                          | 420 | 150     | 180       | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |     |     |

| Итого:                                 |           |           |           |           | 4,35      | 5,2       | 3,75     | 4,5       | 6,3       | 7,56      | 76,35       | 91,54      | 0       | 0      |
|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|---------|--------|
| <b>Обед</b>                            |           |           |           |           |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| Салат из отварной свеклы               | 34        | 30        | 50        |           | 0,21      | 0,36      | 1,82     | 3,37      | 0,69      | 1,16      | 20          | 36,5       | 2,7     | 4,5    |
| Суп с клецками с курицей со сметаной   | 91        | 190/12/7  | 190/12/7  |           | 4,59      | 4,59      | 5,4      | 5,4       | 10        | 10        | 106,96      | 106,96     | 10,01   | 10,01  |
| Картофельное пюре                      | 339       | 120       | 130       |           | 2,62      | 2,96      | 4,47     | 4,72      | 32        | 34,6      | 178,71      | 192,72     | 18,2    | 20,7   |
| Биточки рыбные запеченные              | 271       | 50        | 70        |           | 5,5       | 6,3       | 4        | 5,13      | 3,9       | 5,46      | 73,6        | 93,21      | 1,8     | 2,36   |
| Хлеб ржано -пшеничный                  | 30        | 30        | 50        |           | 2,46      | 4,1       | 0,81     | 1,35      | 14,4      | 24        | 74,73       | 124,5      | 0,06    | 0,1    |
| Компот из сухофруктов                  | 394       | 150       | 180       |           | 0,045     | 0,054     | 0        | 0         | 13,15     | 15,7      | 52,8        | 63,36      | 0,03    | 0,04   |
| Итого:                                 |           |           |           |           | 15,425    | 18,364    | 16,5     | 19,97     | 74,14     | 90,92     | 506,8       | 617,25     | 32,8    | 37,71  |
| <b>Полдник</b>                         |           |           |           |           |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| Кондитерское изделие                   |           | 25        | 50        |           | 1,9       | 3,8       | 3,78     | 7,55      | 16,65     | 21,55     | 108,2       | 169,35     | 0,13    | 0,26   |
| Чай с сахаром и лимоном                | 412       | 180/8/3   | 186/10/4  |           | 0,22      | 0,23      | 0,054    | 0,055     | 8,1       | 10,14     | 33,85       | 42         | 1,3     | 1,7    |
| Итого:                                 |           |           |           |           | 2,12      | 4,03      | 3,834    | 7,605     | 24,75     | 33,69     | 142,05      | 211,35     | 1,43    | 1,96   |
| Итого за 1 день:                       |           |           |           |           | 29,975    | 37,984    | 33,164   | 43,595    | 144,43    | 181,8     | 996,25      | 1263,9     | 36,37   | 42,22  |
| Итого за 12 дней:                      |           |           |           |           | 382,302   | 480,75    | 426,558  | 537,02    | 1847,4    | 2354,4    | 12757       | 16137,4    | 354,04  | 445,86 |
| Усредненные данные на 1 день:          |           |           |           |           | 31,8585   | 40,062    | 35,5465  | 44,751    | 153,95    | 196,2     | 1063,08     | 1344,78    | 29,5033 | 37,155 |
| % ккал от суточной нормы:              |           |           |           |           |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| <b>Витамины</b>                        |           |           |           |           |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                        | B1        | B2        | A         | D         | кальций   | фосфор    | магний   | железо    | калий     | йод       | селен       | фтор       |         |        |
| Итого (1-3 года) (3-7 лет) за 12 дней: | 7,06/8,08 | 8,04/8,05 | 3999/4477 | 90,9/89,5 | 7188/8140 | 6290/7200 | 7200/790 | 91/91     | 3588/5368 | 0,6/0,95  | 0,17/0,24   | 12,45/18,2 |         |        |
| Усредненные данные на 1 день:          | 0,59/0,67 | 0,67/0,67 | 333,5/373 | 7,57/7,46 | 599/678,3 | 524,2/600 | 60/149,2 | 7,58/7,58 | 299/447,3 | 0,06/0,08 | 0,0014/0,02 | 1,04/1,52  |         |        |

Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)