

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Муниципальным бюджетным  
дошкольным образовательным учреждением  
Подгорненский детский сад "Колокольчик"  
И.Н.Слепец  
Приказ № 16 от 30.11.2020г.



# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**2020 - 2021 уч.г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
Подгорненского детского сада «Колокольчик»  
(при девятичасовом пребывании детей в ДОУ)

| Прием пищи                                      | Наименование блюда                       | Вых<br>од<br>блю<br>да | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины С | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------|--------------------|
|                                                 |                                          |                        | Б                   | Ж     | У      |                                   |            |                    |
| День 1                                          |                                          |                        |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Завтрак<br>8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>     | Каша рисовая молочная жидкая             | 200                    | 5,12                | 6,62  | 32,61  | 210,13                            | 0          | 67                 |
|                                                 | Масло сливочное                          | 5                      | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                              | 0          | 149                |
|                                                 | Какао с молоком                          | 200                    | 4,85                | 4,98  | 32,73  | 135,38                            | 0,27       | 171                |
|                                                 | Хлеб                                     | 50                     |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                             | 0          | 147                |
|                                                 | пряники                                  | 50                     |                     | 0,31  | 22,5   | 89,29                             | 0          | 43                 |
|                                                 |                                          | 505                    |                     |       |        |                                   |            |                    |
| 2 завтрак<br>10 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> | Фрукты свежие                            | 100                    |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                             | 8,5        | 159                |
|                                                 |                                          | 100                    |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Обед<br>12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>      | Икра кабачковая                          | 60                     | 0,72                | 2,83  | 4,63   | 46,80                             | 5,76       | 8                  |
|                                                 | Суп рисовый                              | 250                    | 2,24                | 4,7   | 9,8    | 90,9                              | 4,25       | 98                 |
|                                                 | Жаркое по домашнему                      | 220                    | 21,16               | 19,98 | 28,29  | 392,02                            | 10,12      | 106                |
|                                                 | Компот из яблок с лимоном                | 200                    | 0,25                | 0,25  | 25,35  | 104,07                            | 0,4        | 169                |
|                                                 | Хлеб                                     | 50                     |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                             | 0          | 147                |
|                                                 |                                          | 730                    |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Полдник<br>15 <sup>30</sup>                     | Кофейный напиток с молоком               | 200                    | 2,76                | 1,3   | 19     | 92                                | 01         | 176                |
|                                                 | Оладьи с изюмом                          | 160                    | 8,30                | 8,63  | 8,71   | 225,54                            |            | 204                |
|                                                 |                                          | 360                    |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Итого за 1<br>день                              |                                          | 1745                   | 49,55               | 50,95 | 255,36 | 1745,77                           | 30,3       |                    |
| День 2                                          |                                          |                        |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Завтрак<br>8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>     | Каша овсяная из геркулеса жидкая         | 200                    | 6,33                | 8,90  | 25,49  | 207,38                            | 0          | 65                 |
|                                                 | Масло сливочное                          | 5                      | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                              | 0          | 149                |
|                                                 | Чай с сахаром                            | 200                    | 0,12                |       | 12,04  | 48,64                             | 2,2        | 184                |
|                                                 | Хлеб                                     | 50                     |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                             | 0          | 147                |
|                                                 | печенье                                  | 80                     | 5,2                 | 7,00  | 53,34  | 284,2                             | 0          | 57                 |
|                                                 |                                          | 535                    |                     |       |        |                                   |            |                    |
| 2 завтрак<br>10 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> | Фрукты свежие                            | 85                     |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                             | 8,5        | 159                |
|                                                 |                                          | 85                     |                     |       |        |                                   |            |                    |
| Обед<br>12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>      | Салат из свеклы с чесноком               | 50                     | 0,70                | 5,04  | 4,61   | 66,64                             | 5,34       | 15                 |
|                                                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/25                 | 7,44                | 5,85  | 14,33  | 139,73                            |            | 26                 |
|                                                 | Сардельки                                | 65                     | 5,5                 | 9,56  | 0,8    | 133,0                             | 0          | 14                 |
|                                                 | Каша гречневая рассыпчатая               | 100                    | 5,82                | 3,62  | 30,00  | 175,87                            | 0          | 127                |
|                                                 | Сок фруктовый                            | 200                    |                     | 0,15  | 15,15  | 69                                | 18         | 134                |
|                                                 | Хлеб                                     | 50                     |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                             | 0          | 147                |
|                                                 |                                          | 665                    |                     |       |        |                                   |            |                    |

|                              |                                           |             |              |              |               |                |              |     |
|------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Полдник<br>15- <sup>30</sup> | Кефир                                     | 200         | 4,38         | 5,6          | 8,18          | 112,52         | 0,6          | 174 |
|                              | Сырники из творога с<br>молоком сгущенным | 140/<br>20  | 11,2         | 12,69        | 40,2          | 498,3          | 0,43         | 55  |
|                              |                                           | 340/<br>20  |              |              |               |                |              |     |
| Итого за 2<br>день           |                                           | <b>1625</b> | <b>50,84</b> | <b>59,76</b> | <b>275,88</b> | <b>2094,92</b> | <b>35,07</b> |     |

| Прием пищи                                        | Наименование блюда                              | Вых<br>од<br>блю<br>да | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины С   | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                   |                                                 |                        | Б                   | Ж            | У             |                                   |              |                    |
| День 3                                            |                                                 |                        |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Завтрак<br>8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Омлет с зеленым<br>горошком                     | 150                    | 10,24               | 12,5         | 5,00          | 173,46                            | 0,77         | 76                 |
|                                                   | Масло сливочное                                 | 5                      | 4,15                | 0,05         | 0,05          | 37,4                              | 0            | 149                |
|                                                   | Чай с молоком                                   | 200                    | 1,4                 | 1,6          | 17,34         | 89,32                             | 1,58         | 182                |
|                                                   | Вафли                                           | 50                     | 5,95                | 8,00         | 60,96         | 324,8                             | 0            | 43                 |
|                                                   | Хлеб                                            | 50                     |                     | 0,5          | 24,9          | 98,87                             | 0            | 147                |
|                                                   |                                                 | 455                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| 2 завтрак<br>10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Фрукты свежие                                   | 100                    |                     | 0,3          | 21,89         | 124,5                             | 8,5          | 159                |
|                                                   |                                                 | 100                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Обед<br>12- <sup>00</sup> -13- <sup>00</sup>      | Винегрет овощной                                | 50                     | 0,63                | 5,07         | 4,16          | 64,63                             | 9,44         | 1                  |
|                                                   | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями     | 200                    | 2,26                | 2,29         | 17,41         | 99,27                             | 4,66         | 25                 |
|                                                   | Гуляш из говядины                               | 120                    | 21,68               | 24,21        | 6,74          | 331,53                            | 0,69         | 105                |
|                                                   | Каша ячневая<br>рассыпчатая с луком             | 100                    | 3,02                | 13,11        | 17,06         | 198,32                            | 0            | 131                |
|                                                   | Кисель из концентрата<br>плодового или ягодного | 200                    | 0,1                 | 0,1          | 27,9          | 113,0                             | 2            | 411                |
|                                                   | Хлеб                                            | 50                     |                     | 0,5          | 24,9          | 98,87                             | 0            | 147                |
|                                                   |                                                 | 720                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Полдник<br>15- <sup>30</sup>                      | Блинчики с маслом                               | 160                    | 8,00                | 5,66         | 52,5          | 292,88                            | 0            | 185                |
|                                                   | Молоко кипяченое                                | 200                    | 5,59                | 6,38         | 9,38          | 117,31                            | 2,74         | 178                |
|                                                   |                                                 | 360                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Итого за 3<br>день                                |                                                 | <b>1635</b>            | <b>63,02</b>        | <b>80,27</b> | <b>290,19</b> | <b>2164,16</b>                    | <b>30,38</b> |                    |
| День 4                                            |                                                 |                        |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Завтрак<br>8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Каша манная молочная<br>вязкая                  | 200                    | 6,53                | 7,03         | 38,78         | 244,92                            | 0            | 60                 |
|                                                   | Масло сливочное                                 | 5                      | 4,15                | 0,05         | 0,05          | 37,4                              | 0            | 149                |
|                                                   | Чай с лимоном                                   | 200                    | 0,07                | 0,01         | 15,31         | 61,62                             | 2,2          | 181                |
|                                                   | Хлеб                                            | 50                     |                     | 0,5          | 24,9          | 98,87                             | 0            | 147                |
|                                                   |                                                 | 455                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| 2 завтрак<br>10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Сок фруктовый                                   | 200                    |                     | 0,15         | 15,15         | 69,00                             | 18           | 134                |
|                                                   |                                                 | 200                    |                     |              |               |                                   |              |                    |
| Обед                                              | Салат из квашенной                              | 50                     | 0,80                | 5,00         | 1,79          | 55,30                             |              | 6                  |

|                                      |                                   |      |       |       |        |         |       |     |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
|                                      | капусты с луком                   |      |       |       |        |         |       |     |
| 12 <sup>-00</sup> -13 <sup>-00</sup> | Борщ с картофелем и капустой      | 200  | 1,52  | 5,33  | 8,65   | 88,89   | 20,5  | 17  |
|                                      | Рыба, тушенная в томате с овощами | 180  | 14,52 | 8,03  | 7,51   | 160,29  | 1,5   | 98  |
|                                      | Каша пшеничная рассыпчатая        | 100  | 6,18  | 3,55  | 24,58  | 154,52  | 0     | 129 |
|                                      | Компот из яблок с лимоном         | 200  | 0,25  | 0,25  | 25,35  | 104,07  | 0,4   | 169 |
|                                      | Хлеб                              | 50   |       | 0,5   | 24,9   | 98,87   | 0     | 147 |
|                                      |                                   | 780  |       |       |        |         |       |     |
| Полдник 15 <sup>-30</sup>            | Вареники ленивые                  | 100  | 32,49 | 9,82  | 33,22  | 351,22  | 0,18  | 79  |
|                                      | Кофейный напиток с молоком        | 200  | 2,76  | 1,3   | 19     | 92      | 1     | 176 |
|                                      |                                   | 300  |       |       |        |         |       |     |
| Итого за 4 день                      |                                   | 1735 | 69,27 | 41,52 | 239,19 | 1616,97 | 43,78 |     |
|                                      |                                   |      |       |       |        |         |       |     |

| Прием пищи                                     | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                                |                                        |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 5                                         |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| Завтрак 8 <sup>-30</sup> -9 <sup>-00</sup>     | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200         | 5,58                | 6,12  | 19,73  | 156,08                         | 0,92      | 30          |
|                                                | Хлеб                                   | 50          |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                          | 0         | 147         |
|                                                | Масло сливочное                        | 5           | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                           | 0         | 149         |
|                                                | Чай с сахаром                          | 200         | 0,12                | -     | 12,04  | 48,64                          | 2,2       | 184         |
|                                                |                                        | 455         |                     |       |        |                                |           |             |
| 2 завтрак 10 <sup>-30</sup> -11 <sup>-00</sup> | Фрукты свежие                          | 85          |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                          | 8,5       | 159         |
|                                                |                                        | 85          |                     |       |        |                                |           |             |
| Обед 12 <sup>-00</sup> -13 <sup>-00</sup>      | Салат из свеклы с чесноком             | 50          | 0,70                | 5,04  | 8,71   | 66,64                          | 5,34      | 15          |
|                                                | Суп- лапша домашний на курином бульоне | 200         | 1,96                | 3,91  | 11,13  | 87,5                           | 0         | 31          |
|                                                | Котлета                                | 100         | 10,68               | 11,72 | 5,74   | 176,75                         |           | 113         |
|                                                | Каша ячневая рассыпчатая с луком       | 100         | 3,02                | 13,11 | 17,06  | 198,32                         | 0         | 131         |
|                                                | Какао с молоком                        | 200         | 4,85                | 4,98  | 32,73  | 135,38                         | 0,27      | 171         |
|                                                | Хлеб                                   | 50          |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                          | 0         | 147         |
|                                                |                                        | 700         |                     |       |        |                                |           |             |
| Полдник 15 <sup>-30</sup>                      | Ватрушка с творожным фаршем            | 60          | 11,3                | 3,05  | 10,13  | 360,5                          | 12,52     | 208         |
|                                                | Кефир                                  | 200         | 4,38                | 5,6   | 8,18   | 112,52                         | 0,6       | 174         |
|                                                |                                        | 300         |                     |       |        |                                |           |             |
| Итого за 5 день                                |                                        | 1500        | 46,74               | 54,88 | 197,19 | 1701,98                        | 30,35     |             |

|                                                   |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|----------------|
| День 6                                            |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |                |
| Завтрак<br>8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Плов вегетарианский<br>с сухофруктами                 | 200            | 5,78                | 12,26 | 81,65  | 460,14                               | 0          | 72             |
|                                                   | Кофейный напиток с<br>молоком                         | 200            | 2,76                | 1,3   | 19     | 92                                   | 1          | 176            |
|                                                   |                                                       | 400            |                     |       |        |                                      |            |                |
| 2 завтрак<br>10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Фрукты свежие                                         | 90             |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                                | 8,5        | 160            |
|                                                   |                                                       | 90             |                     |       |        |                                      |            |                |
| Обед                                              | Салат из квашеной<br>капусты с яблоком                | 50             | 0,53                | 5,08  | 2,56   | 58,04                                | 4,25       | 14             |
| 12- <sup>00</sup> -13- <sup>00</sup>              | Свекольник                                            | 200            | 1,54                | 5,07  | 8,04   | 83,33                                | 7          | 22             |
|                                                   | Хлеб                                                  | 50             |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                                | 0          | 147            |
|                                                   | Курица в соусе с<br>томатом                           | 120            | 34,5                | 41,62 | 5,44   | 534,29                               |            | 123            |
|                                                   | Картофельное пюре                                     | 100            | 2,13                | 4,04  | 15,53  | 106,97                               | 12,11      | 142            |
|                                                   | Кисель из<br>концентрата<br>плодового или<br>ягодного | 200            | 0,1                 | 0,1   | 27,9   | 113                                  | 2          | 411            |
|                                                   |                                                       | 720            |                     |       |        |                                      |            |                |
| Полдник<br>15- <sup>30</sup>                      | Омлет с зеленым<br>горошком                           | 60             | 11,3                | 3,05  | 10,13  | 360,5                                | 12,52      | 208            |
|                                                   | Молоко кипяченое                                      | 200            | 5,59                | 6,38  | 9,38   | 117,31                               |            | 178            |
|                                                   | Хлеб                                                  | 50             |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                                | 0          | 147            |
|                                                   |                                                       | 400            |                     |       |        |                                      |            |                |
| Итого за 6<br>день                                |                                                       | 1610           | 63,17               | 89,65 | 246,19 | 2060,78                              | 36,53      |                |
| Прием пищи                                        | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры |
|                                                   |                                                       |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |                |
| День 7                                            |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |                |
| Завтрак<br>8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Каша пшенная<br>молочная жидкая                       | 200            | 6,04                | 7,27  | 34,29  | 227,16                               |            | 66             |
|                                                   | Хлеб                                                  | 50             |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                                | 0          | 147            |
|                                                   | Масло сливочное                                       | 5              | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                                 | 0          | 149            |
|                                                   | Чай с лимоном                                         | 200            | 0,07                | 0,01  | 15,31  | 61,62                                | 2,2        | 181            |
|                                                   |                                                       | 455            |                     |       |        |                                      |            |                |
| 2 завтрак<br>10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Фрукты свежие                                         | 100            |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                                | 8,5        | 159            |
|                                                   |                                                       | 100            |                     |       |        |                                      |            |                |
| Обед                                              | Винегрет овощной                                      | 50             | 0,63                | 5,07  | 4,16   | 64,63                                | 9,44       | 1              |
| 12- <sup>00</sup> -13- <sup>00</sup>              | Суп картофельный с<br>бобовыми                        | 200            | 1,87                | 3,11  | 10,89  | 79,03                                |            | 24             |
|                                                   | Тефтели из говядины<br>с рисом "ёжики"                | 100            | 7,83                | 11,56 | 9,44   | 196,14                               | 0,6        | 118            |
|                                                   | Капуста тушеная                                       | 100            | 2,62                | 3,23  | 13,45  | 87,16                                | 17,16      | 138            |
|                                                   | Компот из яблок с<br>лимоном                          | 200            | 0,25                | 0,25  | 25,35  | 104,07                               | 0,4        | 169            |
|                                                   | Хлеб                                                  | 50             |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                                | 0          | 147            |
|                                                   |                                                       | 700            |                     |       |        |                                      |            |                |
| Полдник                                           | Оладьи с повидлом                                     | 165            | 9,35                | 8,63  | 81,39  | 410,63                               | 0,34       | 205            |

|                                                |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| 15- <sup>30</sup>                              |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
|                                                | Сок фруктовый                          | 200         |                     | 0,15  | 15,15  | 69                             | 18        | 134         |
|                                                |                                        | 365         |                     |       |        |                                |           |             |
| Итого за 7 день                                |                                        | 1620        | 32,81               | 40,63 | 281,17 | 1659,08                        | 56,64     |             |
| День 8                                         |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| Завтрак 8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Каша ячневая молочная жидкая           | 200         | 7,23                | 6,67  | 39,54  | 246,87                         |           | 68          |
|                                                | Хлеб                                   | 50          |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                          | 0         | 147         |
|                                                | Масло сливочное                        | 5           | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                           | 0         | 149         |
|                                                | Чай с молоком                          | 200         | 1,4                 | 1,6   | 17,34  | 89,32                          | 1,58      | 182         |
|                                                | Пряники                                | 20          |                     | 0,31  | 22,62  | 89,29                          | 0         | 43          |
|                                                |                                        | 475         |                     |       |        |                                |           |             |
| 2 завтрак 10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Фрукты свежие                          | 85          |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                          | 8,5       | 159         |
|                                                |                                        | 85          |                     |       |        |                                |           |             |
| Обед 12- <sup>00</sup> -13- <sup>00</sup>      | Икра кабачковая                        | 60          | 0,72                | 2,83  | 4,63   | 46,8                           | 1,5       | 8           |
|                                                | Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 1,52                | 5,33  | 8,65   | 88,89                          | 20,5      | 17          |
|                                                | Хлеб                                   | 50          |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                          |           | 147         |
|                                                | Шницель                                | 100         | 10,68               | 11,72 | 5,74   | 176,75                         | 0         | 113         |
|                                                | Макароны отварные с маслом сливочным   | 100         | 3,68                | 3,53  | 23,55  | 140,73                         |           | 133         |
|                                                | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 2,76                | 1,3   | 19     | 92                             | 1         | 411         |
|                                                |                                        | 710         |                     |       |        |                                |           |             |
| Полдник 15- <sup>30</sup>                      | Кефир                                  | 200         | 4,38                | 5,6   | 8,18   | 112,52                         | 0,6       | 174         |
|                                                | Сырники из творога с молоком сгущенным | 140/20      | 11,2                | 12,69 | 40,2   | 498,3                          | 0,43      | 55          |
|                                                |                                        | 340         |                     |       |        |                                |           |             |
| Итого за 8 день                                |                                        | 1610        | 47,72               | 53,83 | 261,19 | 1941,11                        | 34,11     |             |
|                                                |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| Прием пищи                                     | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                                |                                        |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 9                                         |                                        |             |                     |       |        |                                |           |             |
| Завтрак 8- <sup>30</sup> -9- <sup>00</sup>     | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200         | 5,58                | 6,12  | 19,73  | 156,08                         | 0,92      | 30          |
|                                                | Хлеб                                   | 50          |                     | 0,5   | 24,9   | 98,87                          | 0         | 147         |
|                                                | Масло сливочное                        | 5           | 4,15                | 0,05  | 0,05   | 37,4                           | 0         | 149         |
|                                                | Чай с сахаром                          | 200         | 0,12                | -     | 12,04  | 48,64                          |           | 184         |
|                                                |                                        | 455         |                     |       |        |                                |           |             |
| 2 завтрак 10- <sup>30</sup> -11- <sup>00</sup> | Фрукты свежие                          | 90          |                     | 0,3   | 21,89  | 124,5                          | 8,5       | 159         |
|                                                |                                        | 90          |                     |       |        |                                |           |             |
| Обед 12- <sup>00</sup> -13- <sup>00</sup>      | Салат из квашеной капусты с луком      | 50          | 0,80                | 5,00  | 1,79   | 55,30                          |           | 6           |
|                                                | Рассольник ленинградский               | 200         | 4,02                | 9,04  | 41,05  | 119,68                         | 0,26      | 36          |

|                                                                          |                                              |        |       |       |        |         |       |     |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
|                                                                          | Плов из отварной птицы                       | 210    | 37,2  | 45,33 | 41,05  | 747,09  | 0,26  | 124 |
|                                                                          | Сок                                          | 200    |       | 0,15  | 15,15  | 69      | 18    | 134 |
|                                                                          | Хлеб                                         | 50     |       | 0,5   | 24,9   | 98,87   | 0     | 147 |
|                                                                          |                                              | 710    |       |       |        |         |       |     |
| Полдник 15-30                                                            | Блины со сгущенкой                           | 150/10 | 8     | 5,66  | 52,50  | 292,88  | 0     | 185 |
|                                                                          | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200    | 0,1   | 0,1   | 27,9   | 113     | 2     | 168 |
|                                                                          |                                              | 350    |       |       |        |         |       |     |
| Итого за 9 день                                                          |                                              | 1605   | 59,97 | 72,75 | 282,95 | 1961,31 | 29,94 |     |
| День 10                                                                  |                                              |        |       |       |        |         |       |     |
| Завтрак 8-30-9-00                                                        | Каша манная молочная вязкая                  | 200    | 6,53  | 7,03  | 38,78  | 244,92  | 0     | 60  |
|                                                                          | Хлеб                                         | 50     |       | 0,5   | 24,9   | 98,87   | 0     | 147 |
|                                                                          | Масло сливочное                              | 5      | 4,15  | 0,05  | 0,05   | 37,4    | 0     | 149 |
|                                                                          | Кофейный напиток с молоком                   | 200    | 2,76  | 1,3   | 19     | 92      | 1     | 176 |
|                                                                          |                                              | 455    |       |       |        |         |       |     |
| 2 завтрак 10-30-11-00                                                    | Фрукты свежие                                | 100    |       | 0,3   | 21,89  | 124,5   | 8,5   | 159 |
|                                                                          |                                              | 100    |       |       |        |         |       |     |
| Обед 12-00-13-00                                                         | Салат из свеклы с соленым огурцом            | 50     | 0,63  | 5,04  | 3,88   | 63,40   | 4,25  | 14  |
|                                                                          | Суп картофельный с бобовыми                  | 200    | 1,87  | 3,11  | 10,89  | 79,03   | -     | 24  |
|                                                                          | Хлеб                                         | 50     |       | 0,5   | 24,9   | 98,87   | 0     | 147 |
|                                                                          | Рыба, тушеная с овощами в томате             | 180    | 14,52 | 8,03  | 7,51   | 160,29  | 1,5   | 98  |
|                                                                          | Картофельное пюре                            | 100    | 2,13  | 4,04  | 15,53  | 106,97  | 12,11 | 142 |
|                                                                          | Компот из яблок с лимоном                    | 200    | 0,25  | 0,25  | 25,35  | 104,07  | 0,4   | 169 |
|                                                                          |                                              | 780    |       |       |        |         |       |     |
|                                                                          | Сок фруктовый                                | 200    | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 3     | 134 |
| Полдник 15-30                                                            | Вареники ленивые                             | 100    | 32,49 | 9,82  | 33,22  | 351,22  | 0,18  | 79  |
|                                                                          |                                              | 300    |       |       |        |         |       |     |
| Итого за 10 д                                                            |                                              | 1635   | 66,08 | 40,12 | 241,05 | 1630,51 | 45,72 |     |
| Среднее значение за период                                               |                                              |        | 55    | 60    | 260    | 1830    | 50    |     |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                              |        | 100%  | 100%  | 100%   | 100%    |       |     |