

**Примерное меню для детей 1-7 лет**  
**На основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях**  
**Руководители разработки сборника А.Я.Перевалову**

| 1 день  |                             | Выход , г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |        | в рец. |
|---------|-----------------------------|-----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|--------|
|         |                             | Я         | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я            | С      |        |
|         |                             |           |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |        |        |
| Завтрак | Каша манная молочная        | 150       | 180  | 4,7                | 5,6  | 5,6  | 6,7  | 23,1  | 27,8  | 1,0    | 1,2  | 173,2        | 239,5  | 274    |
|         | Кофейный напиток            | 150       | 180  | 1,5                | 1,8  | 2,4  | 2,9  | 2,4   | 2,9   | 0      | 0    | 40,0         | 50,5   | 414    |
|         | Батон нарезной              | 40        | 40   | 3,0                | 3,8  | 1,2  | 1,5  | 20,0  | 25,0  | 0      | 0    | 104,8        | 131,0  | 117    |
|         | Сыр (порциями)              | 10        | 10   | 2,5                | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 3,2   | 3,2   | 0,7    | 0,7  | 32,0         | 32,0   | 106    |
|         |                             | 350       | 410  | 11,7               | 13,7 | 11,7 | 13,6 | 49,3  | 53,6  | 1,7    | 1,9  | 350,0        | 453,3  |        |
| Обед    | Суп с макаронными изделиями | 150       | 180  | 4,2                | 5,1  | 2,6  | 3,2  | 12,7  | 15,2  | 5,0    | 5,9  | 82,7         | 130,2  | 152    |
|         | на мясном бульоне           | 110       | 130  | 2,7                | 3,2  | 4,5  | 5,3  | 27,4  | 32,3  | 0      | 0    | 94,0         | 120,4  | 419    |
|         | Рис отварной                | 50        | 70г  | 8,9                | 12,5 | 8,8  | 12,3 | 7,2   | 10,1  | 0      | 0    | 110,0        | 152,2  | 350    |
|         | котлетой мясной             | 10        | 10   | 0,2                | 0,2  | 0,6  | 0,8  | 1,04  | 1,4   | 0,2    | 0,3  | 9,8          | 13,1   | 462    |
|         | соусом томатным             | 150       | 180  | 0,8                | 0,1  | 0    | 0    | 20,2  | 24,2  | 0,6    | 0,7  | 80,6         | 96,7   | 527    |
|         | Компот из сухофруктов       | 30        | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7   | 115    |
|         | Хлеб ржаной и пшеничный     | 20        | 30   | 1,2                | 1,8  | 0,4  | 0,6  | 8,3   | 12,5  | 0      | 0    | 70,5         | 70,5   | 118    |
|         |                             | 520       | 630  | 20,0               | 24,9 | 17,3 | 22,7 | 86,8  | 105,3 | 5,8    | 6,9  | 500,3        | 635,8  |        |
| Полдник | Ватрушка с повидлом         | 50        | 70   | 7,0                | 10,0 | 2,0  | 2,7  | 22,0  | 30,8  | 0,06   | 0,08 | 170,1        | 226,5  | 559    |
|         | Чай с сахаром               | 150       | 180  | 0,08               | 0,09 | 0    | 0    | 11,3  | 13,5  | 0      | 0    | 45,0         | 54,0   | 502    |
|         |                             | 200       | 250  | 7,1                | 10,1 | 2,0  | 2,7  | 33,3  | 44,3  | 0,06   | 0,08 | 215,1        | 280,5  |        |
|         | Всего за день               | 1070      | 1290 | 38,8               | 48,7 | 31,0 | 39,0 | 169,4 | 203,2 | 7,6    | 9,0  | 1065,4       | 1369,6 |        |

| 2 день  |                          | Выход, г |      | Пищевые вещества, г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |        | №<br>реп. |
|---------|--------------------------|----------|------|---------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|-----------|
|         |                          | Я        | С    | Я                   | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я            | С      |           |
|         |                          |          |      | Б                   |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |        |           |
| Завтрак | Каша кукурузная          | 150г     | 180г | 3,6                 | 3,8  | 8,0  | 8,5  | 12,6  | 13,4  | 0,7    | 0,8  | 170,4        | 203,0  | 289       |
|         | молочная                 | 150г     | 180г | 0,07                | 0,1  | 0    | 0    | 11,2  | 15,0  | 0      | 0    | 50,0         | 90,0   | 508       |
|         | Чай с молоком            |          |      |                     |      |      |      |       |       |        |      |              |        |           |
|         | Батон                    | 50г      | 60г  | 3,8                 | 4,6  | 1,5  | 1,8  | 25,0  | 30,0  | 0      | 0    | 130,0        | 157,2  | 117       |
|         |                          | 350      | 420  | 7,4                 | 8,5  | 9,5  | 10,3 | 48,8  | 58,4  | 0,7    | 0,8  | 350,4        | 450,2  |           |
| Обед    | Суп крестьянский с       | 150      | 180  | 4,3                 | 5,2  | 5,7  | 6,8  | 7,2   | 8,6   | 5,5    | 6,6  | 104,6        | 182,0  | 160       |
|         | крупой на мясном бульоне |          |      |                     |      |      |      |       |       |        |      |              |        |           |
|         | Запеканка картофельная   | 140      | 180  | 18,6                | 23,3 | 18,8 | 23,5 | 15,1  | 18,9  | 3,2    | 4,0  | 160,2        | 200,3  | 382       |
|         | с мясом                  |          |      |                     |      |      |      |       |       |        |      |              |        |           |
|         | соусом томатным          | 10       | 10   | 0,2                 | 0,2  | 0,8  | 0,8  | 1,4   | 1,4   | 0,3    | 0,3  | 13,1         | 13,1   | 462       |
|         | Компот из кураги         | 150      | 180  | 0,9                 | 1,1  | 0    | 0    | 23,7  | 28,4  | 3,0    | 4,0  | 94,5         | 113,4  | 531       |
|         | Хлеб ржаной и            | 30       | 30   | 2,0                 | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7   | 115       |
|         | пшеничный                | 20       | 30   | 2,3                 | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0      | 0    | 70,5         | 70,5   | 114       |
|         |                          | 500      | 610  | 28,3                | 34,1 | 25,9 | 31,7 | 72,2  | 82,1  | 12,0   | 14,9 | 495,6        | 632,0  |           |
| Полдник | Булочка «домашняя»       | 50       | 70   | 3,8                 | 5,3  | 6,5  | 9,1  | 30,2  | 42,2  | 0      | 0    | 154,8        | 178,7  | 583       |
|         | Йогурт                   | 150      | 180  | 8,3                 | 10,0 | 5,3  | 6,4  | 14,2  | 17,0  | 1,0    | 1,2  | 56,5         | 91,8   | 516       |
|         |                          | 200      | 250  | 12,1                | 15,3 | 11,8 | 15,5 | 44,4  | 59,2  | 1,0    | 1,2  | 211,3        | 270,5  |           |
|         | Всего за 1 день:         | 1050     | 1280 | 47,8                | 57,9 | 47,2 | 57,5 | 165,4 | 199,7 | 13,7   | 16,9 | 1057,3       | 1352,7 |           |

| 3 день  |                                           | Выход ,г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |        | №реп. |
|---------|-------------------------------------------|----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|-------|
|         |                                           | Я        | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Ясли   | Сад  | Ясли         | Сад    |       |
|         |                                           |          |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |        |       |
| Завтрак | Каша «Дружба»                             | 150      | 180  | 3,9                | 4,7  | 8,8  | 10,5 | 18,8  | 22,6  | 0,1    | 0,12 | 148,0        | 144,0  | 266   |
|         | молочная                                  | 150      | 180  | 2,7                | 3,2  | 2,5  | 3,0  | 18,8  | 22,5  | 1,0    | 1,2  | 108,0        | 129,6  | 508   |
|         | Какао с молоком                           | 30       | 30   | 3,0                | 3,0  | 1,2  | 1,4  | 20,6  | 20,6  | 0      | 0    | 60,0         | 60,0   | 117   |
|         | Батон                                     | 20       | 40   | 5,1                | 5,1  | 4,6  | 4,6  | 0,3   | 0,3   | 0      | 0    | 25,0         | 53,0   | 306   |
|         | Яйцо отварное                             |          |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |        |       |
|         |                                           | 350      | 430г | 14,7               | 16,0 | 17,1 | 19,0 | 58,5  | 66,0  | 1,1    | 1,32 | 351,0        | 452,6  |       |
| Обед    | Рассольник                                | 150      | 180  | 3,5                | 4,1  | 4,1  | 4,9  | 11,4  | 13,7  | 4,5    | 5,4  | 122,6        | 167,8  | 139   |
|         | «Ленинградский» на мясн. бульоне со смет. |          |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |        |       |
|         | Макароны отварные                         | 110      | 130  | 4,1                | 4,9  | 0,5  | 0,6  | 21,3  | 25,2  | 0,01   | 0,01 | 96,3         | 150,3  | 297   |
|         | рыбными биточками                         | 50       | 70   | 6,7                | 9,4  | 2,4  | 3,4  | 5,0   | 7,0   | 0,2    | 0,3  | 67,5         | 94,5   | 297   |
|         | соусом томатным                           | 10       | 10   | 0,2                | 0,2  | 0,8  | 0,8  | 1,4   | 1,4   | 0,3    | 0,3  | 10,1         | 10,1   | 387   |
|         | Напиток из пл.шиповника                   | 150      | 180  | 0,5                | 0,6  | 0,2  | 0,3  | 17,1  | 20,5  | 52,5   | 63,0 | 72,8         | 87,3   | 529   |
|         | Хлеб ржаной и пшеничный                   | 30       | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7   | 115   |
|         | 30                                        | 30       | 2,3  | 2,3                | 0,2  | 0,2  | 14,8 | 14,8  | 0     | 0      | 70,5 | 70,5         | 114    |       |
|         |                                           | 530      | 630  | 13,2               | 23,5 | 8,6  | 10,6 | 81,0  | 92,6. | 57,5   | 69,0 | 492,5        | 633,2  |       |
| Полдник | Пряники                                   | 50       | 70   | 3,0                | 4,0  | 2,4  | 3,3  | 38,0  | 53,0  | 0      | 0    | 120,0        | 163,0  | 608   |
|         | Молоко кипяченное                         | 150      | 180  | 4,1                | 5,4  | 4,7  | 5,7  | 7,5   | 9,1   | 2,0    | 2,3  | 90,0         | 108,1  | 534   |
|         |                                           | 200      | 250  | 7,1                | 9,4  | 7,1  | 9,0  | 45,5  | 62,1  | 2,0    | 2,3  | 212,0        | 271,1  |       |
|         | Всего за 1 день:                          | 1080     | 1310 | 35,0               | 48,9 | 32,8 | 38,6 | 185,0 | 220,7 | 60,6   | 72,6 | 1055,5       | 1356,9 |       |

| 4 день      |                                              | Выход ,г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |       | №реп. |
|-------------|----------------------------------------------|----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|
|             |                                              | Я        | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я            | С     |       |
|             |                                              |          |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |       |       |
| Завтр<br>ак | Каша ячневая молочная                        | 150      | 180  | 4,8                | 5,8  | 8,6  | 10,3 | 26,8  | 32,2  | 1,07   | 1,3  | 139,8        | 160,9 | 261   |
|             | Кофейный напиток с<br>молоком                | 150      | 180  | 2,4                | 2,9  | 2,0  | 2,4  | 11,9  | 14,3  | 1,0    | 1,2  | 119,3        | 143,2 | 513   |
|             | Батон                                        | 50       | 60   | 3,8                | 4,6  | 1,5  | 1,8  | 25,0  | 30,0  | 0      | 0    | 131,0        | 157,2 | 117   |
|             |                                              | 350      | 420  | 11,0               | 13,3 | 12,1 | 14,5 | 63,7  | 76,5  | 2,1    | 2,5  | 350,8        | 450,3 |       |
| Обед        | Щи со свежей капустой на<br>мясном бульоне   | 150      | 180  | 1,2                | 1,5  | 4,3  | 5,7  | 4,9   | 5,9   | 11,1   | 13,2 | 95,2         | 134,2 | 92    |
|             | Картофельное пюре                            | 110      | 130  | 2,3                | 2,7  | 4,8  | 5,7  | 12,0  | 14,2  | 3,7    | 4,4  | 104,6        | 104,2 | 434   |
|             | с гуляшом из отварн.мяса                     | 50       | 70   | 12,0               | 15,5 | 12,8 | 16,5 | 2,5   | 3,2   | 3,2    | 3,9  | 80,3         | 160,6 | 526   |
|             | Компот из сухофруктов                        | 150      | 180  | 0,8                | 1,0  | 0    | 0    | 20,2  | 24,2  | 0,6    | 0,7  | 86,0         | 99,7  | 527   |
|             | Хлеб ржаной и                                | 30       | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7  | 115   |
|             | пшеничный                                    | 20       | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0      | 0    | 70,5         | 70,5  | 114   |
|             | Свекла отварная                              | 30       | 60   | 0,3                | 0,5  | 0,02 | 0,03 | 1,8   | 2,6   | 2,0    | 3,0  | 8,4          | 12,6  | 89    |
|             |                                              | 550      | 680  | 20,9               | 24,6 | 22,5 | 28,5 | 66,2  | 74,9  | 20,6   | 25,2 | 492,3        | 631,5 |       |
| Полд<br>ник | Запеканка с творогом со<br>сгущенным молоком | 100      | 130  | 14,4               | 17,6 | 15,1 | 18,5 | 14,3  | 17,5  | 0,4    | 0,5  | 166,3        | 219,2 | 319   |
|             | Чай с сахаром                                | 20       | 20   |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |       |       |
|             |                                              | 150      | 180  | 0,08               | 0,09 | 0    | 0    | 11,3  | 11,5  | 0      | 0    | 45,0         | 54,0  | 502   |
|             |                                              | 300      | 330  | 14,5               | 17,7 | 15,1 | 18,5 | 25,6  | 29,0  | 0,4    | 0,5  | 211,3        | 273,2 |       |
|             | Всего за 1 день:                             | 1200     | 1410 | 46,4               | 55,6 | 49,7 | 61,5 | 155,5 | 180,4 | 23,1   | 28,2 | 1054,<br>4   | 1355  |       |

| 5 день  |                                              | Выход<br>блюда,г |      | Пищевые вещества,г |      |          |      |       |       | Витамин С |       | Энергетическа<br>я ценность |        | №рецептур<br>ы |
|---------|----------------------------------------------|------------------|------|--------------------|------|----------|------|-------|-------|-----------|-------|-----------------------------|--------|----------------|
|         |                                              | Ясл<br>и         | Сад  | Ясл<br>и           | Сад  | Ясл<br>и | Сад  | Ясли  | Сад   | ясли      | Сад   | Ясли                        | Сад    |                |
|         |                                              |                  |      | Б                  |      | Ж        |      | У     |       |           |       |                             |        |                |
| Завтрак | Каша овсяная                                 | 150              | 180  | 5,4                | 6,4  | 7,1      | 8,5  | 21,6  | 25,9  | 1,2       | 1,4   | 147,0                       | 205,9  | 272            |
|         | «Геркулес»молочная                           |                  |      |                    |      |          |      |       |       |           |       |                             |        |                |
|         | Чай с молоком                                | 150              | 180  | 1,1                | 1,4  | 1,0      | 1,2  | 11,9  | 14,3  | 95,3      | 114,0 | 72,8                        | 87,4   | 506            |
|         | Батон нарезной                               | 50               | 60   | 3,8                | 4,6  | 1,5      | 1,8  | 25,0  | 30,0  | 0         |       | 131,0                       | 157,2  | 117            |
|         |                                              | 350              | 420  | 10,3               | 12,4 | 9,6      | 11,5 | 57,9  | 70,2  | 96,5      | 115,7 | 350,8                       | 450,5  |                |
| Обед    | Суп картофельный с<br>бобовыми на мясн. Бул. | 150              | 180  | 3,8                | 4,6  | 7,1      | 8,5  | 10,9  | 13,1  | 3,5       | 4,2   | 88,9                        | 142,5  | 145            |
|         | Овощное рагу                                 | 110              | 130  | 2,2                | 2,6  | 5,9      | 7,0  | 9,4   | 11,1  | 8,4       | 10,0  | 91,1                        | 148,0  | 201            |
|         | тефтелями мясными                            | 50               | 70   | 5,5                | 7,6  | 6,1      | 8,5  | 5,0   | 6,9   | 0,5       | 0,7   | 80,0                        | 90,0   | 393            |
|         | соусом томатным                              | 10               | 10   | 0,2                | 0,2  | 0,8      | 0,8  | 1,4   | 1,4   | 0,3       | 0,3   | 13,1                        | 13,1   | 462            |
|         | Компот из кураги                             | 150              | 180  | 0,9                | 1,1  | 0        | 0    | 23,7  | 28,4  | 3,0       | 4,0   | 94,5                        | 113,4  | 531            |
|         | Хлеб ржаной и                                | 30               | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4      | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0         | 0     | 52,7                        | 52,7   | 115            |
|         | пшеничный                                    | 30               | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2      | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0         | 0     | 70,5                        | 70,5   | 114            |
|         |                                              | 530              | 630  | 13,9               | 19,8 | 20,5     | 25,4 | 75,2  | 85,7  | 15,7      | 19,2  | 490,8                       | 630,2  |                |
| Полдник | Булочка «Дорожная»                           | 50               | 70   | 3,5                | 4,9  | 6,9      | 9,7  | 27,9  | 39,1  | 0         | 0     | 66,4                        | 96,2   | 584            |
|         | Ряженка                                      | 150              | 180  | 7,8                | 9,4  | 6,8      | 8,1  | 11,3  | 13,6  | 0         | 0     | 146,0                       | 175,0  | 685            |
|         |                                              | 200              | 250  | 11,3               | 14,3 | 13,7     | 17,8 | 39,2  | 52,7  | 0         | 0     | 212,4                       | 271,2  |                |
| Итого:  |                                              | 1080             | 1300 | 35,5               | 46,5 | 43,8     | 54,7 | 172,3 | 208,6 | 112,2     | 134,9 | 1054                        | 1351,9 |                |

| 6 день      |                                | Выход<br>блюда,г |      | Пищевые вещества,г |      |          |      |          |       | Витамин С |      | Энергетическая<br>ценность |              | Рецептур<br>ы |
|-------------|--------------------------------|------------------|------|--------------------|------|----------|------|----------|-------|-----------|------|----------------------------|--------------|---------------|
|             |                                |                  |      | Ясл<br>и           | Сад  | Ясл<br>и | Сад  | Ясл<br>и | Сад   | Ясл<br>и  | Сад  | Ясли                       | Сад          |               |
|             |                                |                  |      | Б                  |      | Ж        |      | У        |       |           |      |                            |              |               |
| Завтрак     | Суп молочный с<br>вермишелью   | 150              | 180  | 4,3                | 5,1  | 3,9      | 4,7  | 14,2     | 17,1  | 0,7       | 0,8  | 111,2                      | 164,         | 171           |
|             | Какао с молоком                | 150              | 180  | 2,7                | 3,2  | 2,5      | 3,0  | 18,8     | 22,5  | 1.0       | 1,2  | 108,0                      | 0            | 508           |
|             | Батон нарезной                 | 50               | 60   | 3,8                | 4,6  | 1,5      | 1,8  | 25,0     | 30,0  | 0         | 0    | 131,0                      | 129,<br>6    | 117           |
|             |                                |                  |      |                    |      |          |      |          |       |           |      | 157,<br>2                  |              |               |
|             |                                | 350              | 420  | 10,8               | 12,9 | 7,0      | 9,5  | 58,0     | 69,6  | 1,7       | 2,0  | 350,2                      | 450,<br>8    |               |
| Обед        | Суп с мясными<br>фрикадельками | 150              | 180  | 27,0               | 35,9 | 15,0     | 20,0 | 24,8     | 33,0  | 4,0       | 5.2  | 116,6                      | 212,<br>3    | 162           |
|             | Ленивые голубцы с<br>мясом     | 160              | 200  | 11,5               | 13,2 | 7,3      | 8,5  | 16,1     | 18,6  | 16,3      | 18,8 | 177,9                      | 208,<br>0    | 298           |
|             | Напиток из<br>пл.шиповника     | 150              | 180  | 0,5                | 0,6  | 0.2      | 0,3  | 17,1     | 0,5   | 52,5      | 63,0 | 72,8                       |              | 529           |
|             | Хлеб ржаной и<br>Пшеничный     | 30               | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4      | 0,4  | 10,0     | 10    | 0         | 0    | 52,7                       | 87,3         | 115           |
|             |                                | 30               | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2      | 0,2  | 14,8     | 14,8  | 0         | 0    | 70,5                       |              | 114           |
|             |                                |                  |      |                    |      |          |      |          |       |           |      |                            | 52,7<br>70,5 |               |
|             |                                | 510              | 620  | 19,0               | 54,0 | 23,1     | 29,4 | 82,8     | 96,9  | 72,8      | 87,0 | 490,5                      | 630.8        |               |
| Полдни<br>к | Пирожки с картошкой            | 50               | 70   | 3,3                | 4,7  | 4.0      | 5,6  | 19,3     | 26,9  | 0,8       | 1,4  | 166,3                      | 216.         | №583          |
|             | Чай с лимоном                  | 150              | 180  | 0,08               | 0,09 | 0        | 0    | 11,4     | 13,7  | 2,1       | 2,5  | 45,8                       | 2<br>54,9    | №504          |
|             |                                | 200              | 250  | 3,3                | 4,8  | 4,0      | 5,6  | 30,7     | 40,6  | 2,9       | 3,9  | 212,1                      | 271,<br>1    |               |
|             | Всего за 1 день:               | 1060             | 1290 | 33,1               | 71,7 | 35,0     | 44,5 | 171,5    | 207,1 | 77.4      | 92,9 | 1052,8                     | 1352,        |               |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| 7 день     |                       | Выход , г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |        | №реп. |
|------------|-----------------------|-----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|-------|
|            |                       | Я         | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я            | С      |       |
|            |                       |           |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |        |       |
| Завтрак    | Каша пшенная          | 150       | 180  | 5,4                | 5,7  | 8,6  | 9,2  | 22,4  | 23,7  | 0,7    | 0,8  | 126,1        | 200,8  | 273   |
|            | молочная              | 150       | 180  | 2,4                | 2,9  | 2,0  | 2,4  | 11,9  | 14,3  | 1,0    | 1,2  | 80,0         | 124,4  | 513   |
|            | Кофейный напиток с    | 40        | 50   | 3,0                | 3,0  | 1,2  | 1,2  | 20,6  | 20,6  | 0      | 0    | 104,8        | 104,8  | 117   |
|            | молок.                | 10        | 10   | 2,5                | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 3,2   | 3,2   | 0,7    | 0,7  | 40,0         | 40,0   | 106   |
|            | Батон нарезной        |           |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |        |       |
|            | Сыр порционный        |           |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |        |       |
|            |                       | 350       | 420  | 13,3               | 14,1 | 14,3 | 15,3 | 58,1  | 61,8  | 2,4    | 2,7  | 350,9        | 450,2  |       |
| Обед       | Борщ со сметаной на   | 150       | 180  | 3,5                | 4,2  | 4,9  | 5,9  | 11,0  | 13,2  | 6,2    | 7,4  | 84,2         | 117,1  | 133   |
|            | мясном бульоне        |           |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |              |        |       |
|            | Гречка рассыпчатая    | 110       | 130  | 5,1                | 6,0  | 5,8  | 6,8  | 24,0  | 28,9  | 0      | 0    | 80,1         | 130,1  | 237   |
|            | котлетой мясной       | 50        | 70   | 8,9                | 12,5 | 8,8  | 12,3 | 7,2   | 10,1  | 0      | 0    | 110,0        | 150,2  | 386   |
|            | соусом томатным       | 10        | 10   | 0,2                | 0,2  | 0,8  | 0,8  | 1,4   | 1,4   | 0,3    | 0,3  | 13,1         | 13,1   | 527   |
|            | Компот из сухофруктов | 150       | 180  | 0,8                | 0,1  | 0    | 0    | 20,2  | 24,2  | 0,6    | 0,7  | 80,6         | 96,7   | 529   |
|            | Хлеб ржаной и         | 30        | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7   | 115   |
|            | пшеничный             | 20        | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0      | 0    | 70,5         | 70,5   | 114   |
|            |                       | 520       | 630  | 22,8               | 27,3 | 20,9 | 26,4 | 88,6  | 102,6 | 7,1    | 8,4  | 491,2        | 630,4  |       |
| Полдн<br>к | Ватрушка с творогом   | 50        | 70   | 9,2                | 11,9 | 5,5  | 7,0  | 29,2  | 37,5  | 0,04   | 0,05 | 166,2        | 217,1  | 741   |
|            | Чай с сахаром         | 150       | 180  | 0,08               | 0,09 | 0    | 0    | 11,3  | 13,5  | 0      | 0    | 45,0         | 54,0   | 502   |
|            |                       | 200       | 250  | 9,3                | 12,0 | 5,5  | 7,0  | 40,5  | 51,0  | 0,04   | 0,05 | 211,2        | 271,1  |       |
|            | Всего за 1 день:      | 1070      | 1300 | 45,4               | 53,4 | 40,7 | 48,7 | 187,2 | 205,3 | 9,5    | 11,1 | 1053,3       | 1357,1 |       |

| 8 день  |                                      | Выход , г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит.С |      | Энергетическая<br>ценность |        | №реп. |
|---------|--------------------------------------|-----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|-------|------|----------------------------|--------|-------|
|         |                                      | Я         | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я     | С    | Я                          | С      |       |
|         |                                      |           |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |       |      |                            |        |       |
| Завтрак | Каша манная молочная                 | 150       | 180  | 4,7                | 5,6  | 5,6  | 6,7  | 23,1  | 27,8  | 1,0   | 1,2  | 140,3                      | 195,1  | 274   |
|         | Чай с молоком                        | 150       | 180  | 0,07               | 0,1  | 0    | 0    | 11,2  | 15,0  | 0     | 0    | 72,8                       | 87,4   | 508   |
|         | Батон нарезной                       | 30        | 30   | 3,0                | 3,0  | 1,2  | 1,2  | 20,6  | 20,6  | 0     | 0    | 104,8                      | 104,8  | 117   |
|         | Яйца отварные                        | 20        | 40   | 5,1                | 5,1  | 4,6  | 4,6  | 0,3   | 0,3   | 0     | 0    | 33,0                       | 63,0   | 306   |
|         |                                      | 350       | 430  | 12,8               | 13,8 | 11,4 | 12,5 | 55,2  | 63,7  | 1,0   | 1,2  | 350,9                      | 450,3  |       |
| Обед    | Суп с клецками<br>на курином бульоне | 150       | 180  | 1,6                | 1,9  | 2,3  | 2,8  | 8,8   | 10,6  | 3,5   | 4,2  | 75,1                       | 160,6  | 151   |
|         | Жаркое по-домашнему<br>с курицей     | 140       | 180  | 17,7               | 23,6 | 15,8 | 21,1 | 11,3  | 15,1  | 5,2   | 6,9  | 190,0                      | 220,0  | 374   |
|         | Компот из кураги                     | 150       | 180  | 0,9                | 1,1  | 0    | 0    | 23,7  | 28,4  | 3,0   | 4,0  | 94,5                       | 113,4  | 531   |
|         | Хлеб ржаной и                        | 30        | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0     | 0    | 52,7                       | 52,7   | 115   |
|         | Пшеничный                            | 20        | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 4,8   | 0     | 0    | 70,5                       | 70,5   | 114   |
|         | Свекла отварная                      | 30        | 60   | 0,3                | 0,5  | 0,02 | 0,03 | 1,8   | 2,6   | 2,0   | 3,0  | 8,4                        | 14,6   |       |
|         |                                      | 520       | 660  | 24,8               | 31,7 | 18,7 | 24,5 | 70,4  | 71,5  | 13,7  | 18,1 | 491,2                      | 631,8  |       |
| Полдник | «Гребешки» из дрож.<br>теста         | 50        | 70   | 5,0                | 7,0  | 3,3  | 4,6  | 341,2 | 57,6  | 0,08  | 0,12 | 121,4                      | 162,7  | 592   |
|         | Молоко кипяченое                     | 150       | 180  | 4,1                | 5,0  | 4,8  | 5,7  | 7,6   | 9,1   | 2,0   | 2,3  | 90,1                       | 108,1  | 534   |
|         |                                      | 200       | 250  | 9,1                | 12,0 | 8,1  | 10,3 | 348,8 | 66,7  | 2,1   | 2,4  | 211,5                      | 270,8  |       |
|         | Всего за 1 день:                     | 1070      | 1340 | 46,7               | 57,5 | 38,2 | 47,3 | 474,4 | 201,9 | 16,8  | 21,7 | 1053,6                     | 1352,9 |       |



| 9 день  |                                   | Выход , г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность |        | гр.с. |
|---------|-----------------------------------|-----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|-------|
|         |                                   | Я         | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я            | С      |       |
|         |                                   |           |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |              |        |       |
| Завтрак | Каша рисовая молочная             | 150       | 180  | 4,1                | 4,9  | 6,4  | 7,7  | 24,3  | 29,2  | 1,1    | 1,3  | 142,3        | 183,4  | 274   |
|         | Какао с молоком                   | 150       | 180  | 2,7                | 3,2  | 2,5  | 3,0  | 18,8  | 22,5  | 1,0    | 1,2  | 108,0        | 109,6  | 508   |
|         | Батон нарезной                    | 50        | 60   | 3,8                | 4,6  | 1,5  | 1,8  | 25,0  | 30,0  | 0      | 0    | 100,0        | 157,2  | 117   |
|         |                                   | 350       | 420  | 10,6               | 12,7 | 10,4 | 12,5 | 68,1  | 81,7  | 2,1    | 2,5  | 350,3        | 450,2  |       |
| Обед    | Щи со сметаной на курином бульоне | 150       | 180  | 5,9                | 7,1  | 7,6  | 9,1  | 5,3   | 30,1  | 11,1   | 13,3 | 95,0         | 148,6  | 147   |
|         | Макаронь отваренные               | 110       | 130  | 4,1                | 4,9  | 0,5  | 0,6  | 21,3  | 25,2  | 0,01   | 0,01 | 96,0         | 150,3, | 297   |
|         | с гуляшом из отварного мяса       | 50        | 70   | 12,0               | 15,5 | 12,8 | 16,5 | 2,5   | 3,2   | 3,2    | 3,9  | 103,3        | 120,6  | 526   |
|         | Напиток из пл.шиповника           | 150       | 180  | 0,5                | 0,6  | 0,2  | 0,3  | 17,1  | 20,5  | 52,5   | 63,0 | 72,8         | 87,3   | 529   |
|         | Хлеб ржаной и Пшеничный           | 30        | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7         | 52,7   | 115   |
|         |                                   | 30        | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0      | 0    | 70,5         | 70,5   | 114   |
|         |                                   | 520       | 620  | 26,6               | 32,4 | 21,7 | 27,1 | 53,9  | 103,8 | 66,8   | 80,2 | 490,3        | 630,0  |       |
| Полдник | Булочка «домашняя»                | 50        | 70   | 3,8                | 5,3  | 6,5  | 9,1  | 30,2  | 42,2  | 0      | 0    | 154,8        | 178,3  | 583   |
|         | Йогурт                            | 150       | 180  | 8,3                | 10,0 | 5,3  | 6,4  | 14,2  | 17,0  | 1,0    | 1,2  | 56,5         | 91,8   | 516   |
|         |                                   | 200       | 250  | 12,1               | 15,3 | 11,8 | 15,5 | 44,4  | 59,2  | 1,0    | 1,2  | 211,3        | 270,1  |       |
|         | Всего за 1 день:                  | 1070      | 1290 | 49,3               | 60,4 | 43,3 | 55,1 | 186,6 | 244,7 | 69,9   | 83,9 | 1059,9       | 1350,3 |       |

| 10 день |                            | Выход ,г |      | Пищевые вещества,г |      |      |      |       |       | Вит. С |      | Калорийность  |               | №реп. |
|---------|----------------------------|----------|------|--------------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|---------------|---------------|-------|
|         |                            | Я        | С    | Я                  | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С    | Я             | С             |       |
|         |                            |          |      | Б                  |      | Ж    |      | У     |       |        |      |               |               |       |
| Завтрак | Каша гречневая молочная    | 150      | 160  | 6,9                | 8,2  | 9,7  | 11,6 | 24,5  | 29,3  | 1,0    | 1,2  | 108,3         | 161,8         | 254   |
|         | Кофейный напиток с молоком | 150      | 180  | 2,4                | 2,9  | 2,0  | 2,3  | 11,9  | 14,3  | 1,0    | 1,2  | 119,3         | 143,2         | 513   |
|         | Батон                      | 50       | 60   | 3,8                | 4,6  | 1,5  | 1,8  | 25,0  | 30,0  | 0      | 0    | 131,0         | 157,2         | 117   |
|         |                            | 350      | 400  | 13,1               | 15,7 | 13,2 | 15,7 | 61,4  | 73,6  | 2,0    | 2,4  | 350,3         | 451,2         |       |
| Обед    | Суп с рыбными консервами   | 150      | 180  | 5,5                | 6,6  | 4,3  | 5,2  | 9,6   | 11,6  | 4,7    | 5,7  | 150,0         | 170,0         | 159   |
|         | Плов с мясом               | 160      | 200  | 0,6                | 0,8  | 12,1 | 15,1 | 28,9  | 36,1  | 1,0    | 1,3  | 137,0         | 241,0         | 375   |
|         | Компот из сухофруктов      | 150      | 180  | 0,8                | 1,0  | 0    | 0    | 20,2  | 24,2  | 0,6    | 0,7  | 80,6          | 96,7          | 527   |
|         | Хлеб ржаной и пшеничный    | 30       | 30   | 2,0                | 2,0  | 0,4  | 0,4  | 10,0  | 10,0  | 0      | 0    | 52,7          | 52,7          | 115   |
|         |                            | 20       | 30   | 2,3                | 2,3  | 0,2  | 0,2  | 14,8  | 14,8  | 0      | 0    | 70,5          | 70,5          | 114   |
|         |                            | 510      | 620  | 11,2               | 12,7 | 17,0 | 20,9 | 82,9  | 96,7  | 6,3    | 7,7  | 490,8         | 630,9         |       |
| Полдник | Вафли                      | 50       | 70   | 1,4                | 2,0  | 1,7  | 2,3  | 38,7  | 54,0  | 0      | 0    |               |               | 607   |
|         | Чай с лимоном              | 150      | 180  | 0,08               | 0,09 | 0    | 0    | 11,4  | 13,7  | 2,1    | 2,5  | 166,2<br>45,8 | 216,2<br>54,9 | 504   |
|         |                            | 200      | 250  | 1,5                | 2,1  | 1,7  | 2,3  | 50,1  | 67,7  | 2,1    | 2,5  | 212,0         | 271,1         |       |
|         | Всего за 1 день:           | 1060     |      |                    |      |      |      |       |       |        |      |               |               |       |
|         |                            |          | 1270 | 25,8               | 30,5 | 31,9 | 38,9 | 194,4 | 238,0 | 10,4   | 12,6 | 1053,1        | 1353,2        |       |