

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 9

И.Г. Субботина

«01» сентября 2023г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ  
МБДОУ детский сад № 9**

| Прием пищи             | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>и С | №<br>рецептур<br>ы | %         |
|------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------|-----------|
|                        |                                  |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                 |                    |           |
| День 1                 |                                  |                |                      |              |              |                                      |                 |                    |           |
| Завтрак                | Икра кабачковая                  | 40             | 0,76                 | 3,56         | 3,08         | 47,6                                 |                 | 633,02             | 22        |
|                        | Омлет                            | 120            | 10,73                | 15,31        | 2,21         | 189,77                               | 0,29            | 627,03             |           |
|                        | Чай с лимоном                    | 150            | 0,1                  | 0,05         | 7,48         | 25,5                                 | 2,97            | 104,09             |           |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 20             | 1,02                 | 0,7          | 12,90        | 47                                   |                 | 509,3              |           |
|                        | <b>Итого</b>                     | <b>330</b>     | <b>12,61</b>         | <b>19,62</b> | <b>25,67</b> | <b>310</b>                           | <b>3,26</b>     |                    |           |
| 2 Завтрак              | Сок                              | 150            | 0,75                 | 0,15         | 15,15        | 69                                   |                 | 636,02             | 5         |
|                        | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>     | <b>0,75</b>          | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b> | <b>69</b>                            |                 |                    |           |
| Обед                   | Салат из бел. капусты с морковью | 40             | 0,64                 | 4,04         | 1,88         | 46,33                                | 11,12           | 30,39              | 34        |
|                        | Суп картоф. с клецками           | 150            | 1,35                 | 1,71         | 5,2          | 42,0                                 |                 | 69,07              |           |
|                        | Шницель куриный паровой          | 60             | 9,64                 | 4,32         | 10,74        | 131,25                               | 0,69            | 54,01              |           |
|                        | Картофельное пюре                | 120            | 2,52                 | 5,28         | 13,08        | 110,76                               |                 | 501,07             |           |
|                        | Хлеб ржаной                      | 20             | 1                    | 0,58         | 11,55        | 52                                   |                 | 509,17             |           |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 20             | 1,02                 | 0,7          | 12,90        | 47                                   |                 | 509,3              |           |
|                        | Компот из свежих фруктов         | 150            | 0,12                 | 0            | 9,04         | 45                                   |                 | 39,04              |           |
|                        | <b>Итого</b>                     | <b>560</b>     | <b>16,29</b>         | <b>16,63</b> | <b>64,39</b> | <b>474</b>                           | <b>11,81</b>    |                    |           |
| Уплотненный<br>полдник | Каша манная молочная             | 130            | 4,03                 | 4,84         | 19,05        | 140,01                               | 0,89            | 431,31             | 29        |
|                        | Молоко кипяченое                 | 150            | 4,35                 | 3,75         | 7,2          | 79,5                                 |                 | 4,03               |           |
|                        | Вагрушка с творогом              | 60             | 1,72                 | 1,69         | 22           | 117,99                               |                 | 450,02             |           |
|                        | Хлеб ржаной                      | 30             | 1,5                  | 0,87         | 17,32        | 78                                   |                 | 509,38             |           |
|                        | <b>Итого</b>                     | <b>370</b>     | <b>11,6</b>          | <b>11,15</b> | <b>65,57</b> | <b>415,5</b>                         | <b>0,89</b>     |                    |           |
| <b>Итого за день</b>   |                                  | <b>2800</b>    | <b>41,3</b>          | <b>47,6</b>  | <b>170,8</b> | <b>1269</b>                          | <b>16,0</b>     |                    | <b>90</b> |

| День 2               |                                |             |              |              |               |               |             |        |    |
|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Суп молочный с крупой          | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85         | 0,96        | 85,06  | 20 |
|                      | Чай                            | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23,25         |             | 656,06 |    |
|                      | Хлеб ржаной с сыром            | 32          | 5,56         | 3,8          | 11,55         | 112           | 0,08        | 509,25 |    |
|                      | Пряник                         | 15          | 0,57         | 0,97         | 9,5           | 36,55         |             | 608,07 |    |
|                      |                                |             |              |              |               |               |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                   | <b>347</b>  | <b>7,58</b>  | <b>6,41</b>  | <b>43,92</b>  | <b>270,7</b>  | <b>1,04</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Кефир                          | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75            |             |        | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                   | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75</b>     |             | 610,02 |    |
| Обед                 | Салат из свежих огурцов        | 40          | 0,36         | 2,70         | 1,78          | 23,46         |             | 36,03  | 35 |
|                      | Борщ со сметаной               | 150         | 1,29         | 4,06         | 7,92          | 63,04         | 6,16        | 62,05  |    |
|                      | Яйцо вареное                   | 41          | 5,08         | 4,60         | 0,24          | 62,66         |             | 41     |    |
|                      | Гуляш из печени                | 60          | 12,82        | 4,35         | 1,53          | 96,71         | 0,67        | 617,05 |    |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая     | 100         | 3,41         | 3,14         | 14,83         | 101,21        |             | 92,01  |    |
|                      | Хлеб пшеничный                 | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,9          | 47            |             | 509,3  |    |
|                      | Кисель                         | 150         | 1,05         | 0            | 21,75         | 91,5          |             | 394,06 |    |
|                      | <b>Итого</b>                   | <b>561</b>  | <b>25,03</b> | <b>19,55</b> | <b>60,95</b>  | <b>485,58</b> |             |        |    |
| Уплотненный полдник  | Тефтели из говядины ( свинины) | 60          | 3,18         | 6,42         | 4,8           | 102           |             | 393,01 | 30 |
|                      | Икра свекольная                | 110         | 1,23         | 6,6          | 11,55         | 166,51        |             | 671,08 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1,53         | 1,05         | 19,35         | 71            |             | 612    |    |
|                      | Компот из свежих яблок         | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75         |             | 82,05  |    |
|                      | Яблоко                         | 50          | 0,20         | 0,2          | 6,9           | 22,2          |             | 141,1  |    |
|                      | <b>Итого</b>                   | <b>400</b>  | <b>6,42</b>  | <b>14,43</b> | <b>54</b>     | <b>410</b>    |             |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                                | <b>1458</b> | <b>43,38</b> | <b>44,14</b> | <b>164,87</b> | <b>1242</b>   | <b>8,91</b> |        | 90 |

| День 3                |                                 |              |              |              |               |               |              |        |    |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|
| Завтрак               | Каша рисовая молочная           | 130          | 3,6          | 5,59         | 21,06         | 149,11        | 1            | 431,33 | 19 |
|                       | Молоко кипяченое                | 150          | 4,35         | 3,75         | 8,03          | 79,5          | 0,37         | 391,2  |    |
|                       | Хлеб пшеничный с сыром          | 20           | 2,46         | 1,46         | 7,04          | 52,2          |              | 509,39 |    |
|                       |                                 |              |              |              |               |               |              |        |    |
|                       | <b>Итого</b>                    | <b>300</b>   | <b>10,41</b> | <b>10,8</b>  | <b>36,13</b>  | <b>280,81</b> | <b>1,37</b>  |        |    |
| 2 Завтрак             | Сок                             | 180          | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 83            |              | 636,03 | 6  |
|                       | <b>Итого</b>                    | <b>180</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>83</b>     |              |        |    |
| Обед                  | Овощи натуральные (помидоры)    | 30           | 0,33         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 4,5          | 635,07 | 37 |
|                       | Яйцо вареное                    | 41           | 5,08         | 4,6          | 0,24          | 62,66         |              | 41     |    |
|                       | Суп с рыбными фрикаделькадельк. | 150          | 5,34         | 3,24         | 10,08         | 93,24         |              | 118,08 |    |
|                       | Биточки мясные                  | 60           | 8,4          | 8,2          | 7,8           | 133,0         | 0,42         | 13,04  |    |
|                       | Картофель отварной              | 120          | 2,28         | 5,88         | 15,24         | 122,4         | 15,29        | 499,03 |    |
|                       | Компот из сухофруктов           | 150          | 0,3          | 0            | 17,25         | 75,75         |              | 399,06 |    |
|                       | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47            |              | 509,3  |    |
|                       | <b>Итого</b>                    | <b>571</b>   | <b>22,75</b> | <b>22,68</b> | <b>64,65</b>  | <b>541,25</b> | <b>20,21</b> |        |    |
| Уплотненный<br>подник | Котлета рыбная                  | 60           | 6,08         | 3,42         | 5,25          | 74,25         | 1,8          | 52,03  | 28 |
|                       | Капуста тушеная                 | 110          | 4            | 4,0          | 9             | 62,61         |              | 503,1  |    |
|                       | Салат овощной                   | 40           | 0,36         | 2,7          | 1,12          | 30,0          |              | 38,02  |    |
|                       | Хлеб ржаной                     | 30           | 1,50         | 0,87         | 17,32         | 78            |              | 509,38 |    |
|                       | Ватрушка с творогом             | 60           | 1,72         | 1,69         | 22,00         | 117,75        |              | 450,02 |    |
|                       | Компот из свежих фруктов        | 150          | 0,12         | 0,00         | 9,04          | 45            |              | 39,04  |    |
|                       |                                 |              |              |              |               |               |              |        |    |
| <b>Итого</b>          | <b>450</b>                      | <b>13,85</b> | <b>12,65</b> | <b>63,42</b> | <b>407,61</b> | <b>1,8</b>    |              |        |    |
| <b>Итого за день</b>  |                                 | <b>1501</b>  | <b>47,91</b> | <b>46,31</b> | <b>182,38</b> | <b>1312</b>   | <b>23</b>    |        | 90 |



| День 4               |                               |             |              |              |               |                |             |        |    |
|----------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Суп молочный с крупой         | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85          | 0,96        | 85,06  | 20 |
|                      | Кофейный напиток с молоком    | 150         | 2,4          | 2,02         | 10,24         | 57,49          |             | 391,14 |    |
|                      | Хлеб пшеничный с сыром        | 24          | 3,62         | 2,15         | 9,35          | 76,47          |             | 509,4  |    |
|                      | Пряник                        | 20          | 0,76         | 1,3          | 12,66         | 48,73          |             | 608,05 |    |
|                      |                               |             |              |              |               |                |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                  | <b>344</b>  | <b>8,14</b>  | <b>7,09</b>  | <b>47,64</b>  | <b>281,54</b>  | <b>0,96</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Яблоко                        | 150         | 0,60         | 0,6          | 20,72         | 66,6           |             | 141,01 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                  | <b>150</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,6</b>   | <b>20,72</b>  | <b>67</b>      |             |        |    |
| Обед                 | Салат из свежих огурцов       | 40          | 0,36         | 2,70         | 1,78          | 23,46          |             | 36,03  | 35 |
|                      | Суп вермишелевый              | 150         | 1,79         | 2,03         | 4,46          | 43,56          |             | 70,01  |    |
|                      | Плов из риса с мясом          | 150         | 6            | 10,8         | 35,00         | 299,49         | 1,5         | 22,04  |    |
|                      | Хлеб ржаной                   | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                      | Компот из свежих яблок        | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75          |             | 82,05  |    |
|                      | <b>Итого</b>                  | <b>520</b>  | <b>9,93</b>  | <b>16,52</b> | <b>69,96</b>  | <b>493,26</b>  | <b>1,5</b>  |        |    |
| Уплотненный полдник  | Рыба, тушеная в томате с овощ | 60          | 5,7          | 3,08         | 2,7           | 61,28          | 2,01        | 219,11 | 31 |
|                      | Икра свекольная               | 110         | 1,24         | 12,5         | 11,55         | 166,51         |             | 671,07 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,9          | 47             |             | 509,3  |    |
|                      | Чай                           | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23             |             | 656,06 |    |
|                      | Булочка домашняя              | 60          | 1,43         | 3,11         | 26            | 134,19         |             | 429,05 |    |
|                      | <b>Итого</b>                  | <b>400</b>  | <b>9,48</b>  | <b>19,42</b> | <b>60,63</b>  | <b>432,23</b>  | <b>2,01</b> |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                               | <b>1414</b> | <b>28,15</b> | <b>43,63</b> | <b>198,95</b> | <b>1273,63</b> | <b>4,47</b> |        | 90 |

| День 5               |                                    |              |              |              |              |               |              |        |           |
|----------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------|-----------|
| Завтрак              | Салат из белок. капусты с морковью | 40           | 0,64         | 4,04         | 1,88         | 46,33         | 11,12        | 30,39  | 20        |
|                      | Сельдь с картофельным пюре         | 180          | 6,24         | 7,91         | 23,86        | 184,1         | 4,24         | 68     |           |
|                      | Чай с лимоном                      | 150          | 0,1          | 0,05         | 7,48         | 25,5          | 2,97         | 104,09 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,02         | 0,7          | 12,90        | 47            |              | 509,3  |           |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>390</b>   | <b>8</b>     | <b>12,7</b>  | <b>46,12</b> | <b>302,93</b> | <b>18,33</b> |        |           |
| 2 Завтрак            | Кефир                              | 150          | 4,35         | 3,75         | 6            | 75            |              | 610,02 | 5         |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>150</b>   | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>     | <b>75</b>     |              |        |           |
| Обед                 | Салат овощной                      | 40           | 0,36         | 2,7          | 1,12         | 30,13         |              | 38,02  | 35        |
|                      | Суп гороховый                      | 150          | 1,2          | 2,05         | 20,44        | 123,99        |              | 645,09 |           |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба         | 10           | 1,13         | 0,11         | 2,67         | 33,42         |              | 509,02 |           |
|                      | Суфле из печени со сметаной        | 60           | 7,21         | 6,22         | 1,53         | 86,8          | 15,6         | 51,03  |           |
|                      | Рис отварной                       | 100          | 2,46         | 4,05         | 22,54        | 136,4         |              | 506,01 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,02         | 0,7          | 12,9         | 47            |              | 509,3  |           |
|                      | Сок                                | 180          | 0,9          | 0,18         | 18,18        | 82,8          |              | 636,03 |           |
| <b>Итого</b>         | <b>560</b>                         | <b>14,28</b> | <b>16,01</b> | <b>79,38</b> | <b>541</b>   | <b>15,6</b>   |              |        |           |
| Уплотненный полдник  | Творожный пудинг запеченный        | 130          | 4,69         | 4,17         | 16,48        | 201,24        |              | 199,09 | 30        |
|                      | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,5          | 0,87         | 17,32        | 78            |              | 509,38 |           |
|                      | Кофейный напиток с молоком         | 150          | 2,4          | 2,02         | 10,24        | 57,49         |              | 391,14 |           |
|                      | Яблоко                             | 100          | 0,40         | 0,6          | 13,81        | 44,66         |              | 609,03 |           |
|                      | Печенье                            | 15           | 1,04         | 3,55         | 14,15        | 74            |              | 651,1  |           |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>425</b>   | <b>10,03</b> | <b>11,21</b> | <b>72</b>    | <b>455,39</b> |              |        |           |
| <b>Итого за день</b> |                                    | <b>1525</b>  | <b>36,66</b> | <b>43,67</b> | <b>203,5</b> | <b>1374</b>   | <b>34</b>    |        | <b>90</b> |

| День 6                |                                  |             |              |              |               |               |             |        |           |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|-----------|
| Завтрак               | Горошек зеленый консервированный | 40          | 1,2          | 2,07         | 2,52          | 33,44         | 4,4         | 638,03 | 22        |
|                       | Омлет                            | 120         | 10,73        | 15,31        | 2,21          | 189,77        | 0,29        | 627,03 |           |
|                       | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47            |             | 509,3  |           |
|                       | Чай                              | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23            |             | 656,09 |           |
|                       |                                  |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>330</b>  | <b>13,04</b> | <b>18,1</b>  | <b>25,11</b>  | <b>293</b>    | <b>4,69</b> |        |           |
| 2 Завтрак             | Яблоко                           | 150         | 0,60         | 0,6          | 20,72         | 66,6          |             | 141,01 | 5         |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,6</b>   | <b>20,72</b>  | <b>67</b>     |             |        |           |
| Обед                  | Овощи натуральные (помидоры)     | 30          | 0,33         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 4,5         | 635,08 | 33        |
|                       | Суп вермишелевый                 | 150         | 1,79         | 2,02         | 4,46          | 44            |             | 70,01  |           |
|                       | Шницель куриный паровой          | 60          | 9,64         | 4,32         | 10,74         | 131,25        | 0,69        | 54,01  |           |
|                       | Картофельное пюре                | 120         | 2,52         | 5,28         | 13,1          | 110,76        |             | 501,07 |           |
|                       | Компот из свежих яблок           | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75         |             | 82,05  |           |
|                       | Хлеб ржаной                      | 40          | 2,00         | 1,16         | 23,09         | 104,00        |             | 509,31 |           |
|                       |                                  |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>550</b>  | <b>16,56</b> | <b>12,96</b> | <b>63,91</b>  | <b>445,52</b> | <b>5,19</b> |        |           |
| Уплотненный<br>подник | Суп молочный с крупой            | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85         | 0,96        | 85,06  | 31        |
|                       | Булочка с творогом               | 70          | 0,99         | 2,29         | 25,16         | 152,69        | 1           | 78,06  |           |
|                       | Какао с молоком                  | 150         | 3,5          | 3,11         | 12,97         | 93,8          |             | 387,07 |           |
|                       | Хлеб пшеничный                   | 30          | 1,53         | 1,05         | 19,35         | 71            |             | 612    |           |
|                       |                                  |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>400</b>  | <b>7,38</b>  | <b>8,07</b>  | <b>72,87</b>  | <b>416,34</b> | <b>1,96</b> |        |           |
| <b>Итого за день</b>  |                                  | <b>1430</b> | <b>37,58</b> | <b>39,73</b> | <b>182,61</b> | <b>1222</b>   | <b>12</b>   |        | <b>90</b> |



| День 7               |                             |             |              |              |               |                |             |        |    |
|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Каша рисовая молочная       | 150         | 4,15         | 6,45         | 24,3          | 172,05         | 1,28        | 431,34 | 19 |
|                      | Чай с лимоном               | 150         | 0,1          | 0,05         | 7,48          | 25,5           | 2,97        | 104,09 |    |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                      |                             |             |              |              |               |                |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>330</b>  | <b>5,75</b>  | <b>7,37</b>  | <b>49,1</b>   | <b>275,55</b>  | <b>4,25</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Кефир                       | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             |             | 610,02 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75,4</b>    |             |        |    |
| Обед                 | Салат овощной               | 40          | 0,36         | 2,7          | 1,12          | 30,13          |             | 38,02  | 36 |
|                      | Суп гороховый               | 150         | 1,2          | 2,05         | 20,44         | 123,99         |             | 645,09 |    |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба  | 10          | 1,13         | 0,11         | 2,67          | 33,42          |             | 509,02 |    |
|                      | Котлета куриная             | 60          | 9            | 5,07         | 8,75          | 131,99         |             | 13,05  |    |
|                      | Капуста тушеная             | 110         | 4,07         | 3,96         | 8,69          | 62,30          |             | 503,01 |    |
|                      | Сок                         | 180         | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 82,8           |             | 636,03 |    |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47             |             | 509,3  |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>570</b>  | <b>17,68</b> | <b>14,77</b> | <b>72,75</b>  | <b>511,63</b>  |             |        |    |
| Уплотненный полдник  | Биточки мясные              | 60          | 8,4          | 8,2          | 7,8           | 133            | 0,42        | 642,09 | 30 |
|                      | Макаронные изделия отварные | 100         | 3,76         | 0,44         | 23,2          | 96,6           |             | 297,03 |    |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                      | Компот из свежих фруктов    | 150         | 0,12         | 0            | 9,04          | 45             |             | 39,05  |    |
|                      | Печенье                     | 15          | 1,04         | 3,05         | 14,15         | 74             |             | 651,1  |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>355</b>  | <b>14,82</b> | <b>12,56</b> | <b>71,51</b>  | <b>426,6</b>   |             |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                             | <b>1405</b> | <b>42,6</b>  | <b>38,45</b> | <b>199,36</b> | <b>1289,18</b> | <b>4,25</b> |        | 90 |



| День 8               |                              |             |              |              |               |               |             |        |    |
|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Суп молочный с крупой        | 150         | 1,4          | 1,62         | 15,39         | 98,85         | 0,96        | 85,06  | 18 |
|                      | Молоко кипяченое             | 150         | 4,35         | 3,75         | 7,2           | 79,5          | 0,37        | 4,03   |    |
|                      | Хлеб пшеничный с маслом      | 25          | 1,8          | 2,65         | 14,1          | 56,00         |             | 496,12 |    |
|                      |                              |             |              |              |               |               |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                 | <b>325</b>  | <b>7,5</b>   | <b>8,02</b>  | <b>36,69</b>  | <b>234,35</b> | <b>1,33</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Яблоко                       | 140         | 0,56         | 0,56         | 19,34         | 62,16         |             | 141,02 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                 | <b>140</b>  | <b>0,56</b>  | <b>0,56</b>  | <b>19,34</b>  | <b>62,16</b>  | <b>0,0</b>  |        |    |
| Обед                 | Овощи натуральные (помидоры) | 30          | 0,33         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 4,5         | 635,08 | 37 |
|                      | Суп рассольник Ленинградский | 150         | 3,99         | 4,1          | 11,11         | 98,41         | 5,48        | 64,03  |    |
|                      | Печень по-стогановски        | 60          | 3,04         | 7,67         | 2,96          | 156,42        |             | 25,05  |    |
|                      | Картофельное пюре            | 120         | 2,52         | 5,28         | 13,08         | 110,76        |             | 501,07 |    |
|                      | Хлеб ржаной                  | 20          | 1            | 0,58         | 11,55         | 52            |             | 509,17 |    |
|                      | Компот из свежих яблок       | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75         |             | 82,05  |    |
|                      |                              |             |              |              |               |               |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                 | <b>530</b>  | <b>11,16</b> | <b>17,81</b> | <b>51,24</b>  | <b>474</b>    | <b>9,98</b> |        |    |
| Уплотненный полдник  | Котлета мясные               | 60          | 7,41         | 4,64         | 5,66          | 109,62        | 0,6         | 642,1  | 30 |
|                      | Рагу из овощей               | 120         | 2,4          | 6,42         | 10,2          | 108           | 9,18        | 634,02 |    |
|                      | Хлеб ржаной                  | 20          | 1            | 0,58         | 11,55         | 52            |             | 509,17 |    |
|                      | Компот из сухофруктов        | 150         | 0,30         | 0,00         | 17,25         | 75,75         |             | 399,07 |    |
|                      | Пряник                       | 15          | 0,57         | 0,97         | 9,49          | 36,54         |             | 608,07 |    |
|                      | <b>Итого</b>                 | <b>365</b>  | <b>11,68</b> | <b>12,61</b> | <b>54,15</b>  | <b>381,91</b> | <b>9,78</b> |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                              | <b>1360</b> | <b>30,91</b> | <b>39</b>    | <b>161,42</b> | <b>1152</b>   | <b>21</b>   |        | 90 |

| День 9               |                                    |             |              |              |              |                |              |        |    |
|----------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------|----|
| Завтрак              | Макароны (верм-ль)с тертым сыром   | 120         | 5,81         | 4,97         | 19,82        | 149,7          |              | 73,02  | 19 |
|                      | Хлеб пшеничный с маслом            | 25          | 1,8          | 2,65         | 14,1         | 56,00          |              | 496,12 |    |
|                      | Кофейный напиток с молоком         | 150         | 2,4          | 2,02         | 10,25        | 57,49          |              | 391,14 |    |
|                      |                                    |             |              |              |              |                |              |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>295</b>  | <b>10,01</b> | <b>9,64</b>  | <b>44,17</b> | <b>263,19</b>  |              |        |    |
| 2 Завтрак            | Сок                                | 180         | 0,9          | 0,18         | 18,18        | 82,8           |              | 636,03 | 6  |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>180</b>  | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b> | <b>83</b>      |              |        |    |
| Обед                 | Салат из белок. капусты с морковью | 40          | 0,64         | 4,04         | 1,88         | 46,33          | 11,12        | 30,39  | 36 |
|                      | Яйцо вареное                       | 41          | 5,08         | 4,6          | 0,24         | 62,66          |              | 41     |    |
|                      | Борщ со сметаной                   | 150         | 1,29         | 4,06         | 7,92         | 63,04          | 6,16         | 12,13  |    |
|                      | Тефтели рыбные                     | 60          | 5,1          | 4,11         | 9,12         | 93,75          | 0,56         | 23,02  |    |
|                      | Рис отварной                       | 100         | 2,46         | 4,05         | 22,54        | 136,4          |              | 506,01 |    |
|                      | Компот из свежих фруктов           | 150         | 0,12         | 0            | 9,04         | 45             |              | 39,05  |    |
|                      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,00         | 0,58         | 11,55        | 52             |              | 509,17 |    |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>561</b>  | <b>15,69</b> | <b>21,44</b> | <b>62,29</b> | <b>499</b>     | <b>17,84</b> |        |    |
| Уплотненный полдник  | Творожный пудинг запеченный        | 130         | 4,69         | 4,17         | 16,48        | 201,24         |              | 199,1  | 30 |
|                      | Молоко кипяченое                   | 150         | 4,35         | 3,75         | 7,2          | 79,5           |              | 4,03   |    |
|                      | Печенье                            | 15          | 1,04         | 3,05         | 14,15        | 74             |              | 651,1  |    |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 25          | 1,28         | 0,88         | 16,13        | 59             |              | 509    |    |
|                      | <b>Итого</b>                       | <b>320</b>  | <b>11,36</b> | <b>11,85</b> | <b>53,96</b> | <b>413,49</b>  |              |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                                    | <b>1356</b> | <b>37,96</b> | <b>43,11</b> | <b>178,6</b> | <b>1258,66</b> | <b>17,84</b> |        | 90 |

| День 10              |                                  |             |              |              |               |                |              |        |    |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|----|
| Завтрак              | Салат овощной                    | 40          | 0,36         | 2,7          | 1,12          | 30,13          |              | 38,02  | 21 |
|                      | Сельдь с картофельным пюре       | 180         | 6,24         | 7,91         | 23,86         | 184,1          | 4,24         | 68     |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47             |              | 509,3  |    |
|                      | Чай с лимоном                    | 150         | 0,1          | 0,05         | 7,48          | 25,5           | 2,97         | 104,09 |    |
|                      |                                  |             |              |              |               |                |              |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>390</b>  | <b>7,72</b>  | <b>11,36</b> | <b>45,36</b>  | <b>286,73</b>  | <b>7,21</b>  |        |    |
| 2 Завтрак            | Кефир                            | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             |              | 610,02 | 6  |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75</b>      |              |        |    |
| Обед                 | Горошек зеленый консервированный | 40          | 1,2          | 2,07         | 2,52          | 33,44          | 4,4          | 638,03 | 34 |
|                      | Суп картоф. с мясн. фрикад.      | 150         | 4,56         | 3,42         | 10,42         | 91,04          | 9,84         | 657,03 |    |
|                      | Тефтели из говядины (свинины)    | 60          | 3,18         | 6,42         | 4,8           | 102            |              | 393,01 |    |
|                      | Свекла тушенная в смет.соусе     | 150         | 1,79         | 3,30         | 8,98          | 75,53          | 1,39         | 324,02 |    |
|                      | Хлеб ржаной                      | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |              | 509,38 |    |
|                      | Кисель                           | 150         | 1,05         | 0,00         | 21,75         | 92             |              | 394,06 |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>580</b>  | <b>13,28</b> | <b>16,08</b> | <b>65,79</b>  | <b>471,51</b>  | <b>15,63</b> |        |    |
| Уплотненный полдник  | Суп молочный с крупой            | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85          | 0,96         | 85,06  | 29 |
|                      | Пирожок с повидлом               | 50          | 1,18         | 1,88         | 21,28         | 146,72         | 0,2          | 79,02  |    |
|                      | Какао с молоком                  | 150         | 3,5          | 3,11         | 12,97         | 93,8           |              | 387,07 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 25          | 1,28         | 0,88         | 16,13         | 58,75          |              | 509    |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>375</b>  | <b>7,32</b>  | <b>7,49</b>  | <b>65,77</b>  | <b>398,12</b>  | <b>1,16</b>  |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                                  | <b>1495</b> | <b>32,67</b> | <b>38,68</b> | <b>182,92</b> | <b>1231,76</b> | <b>24</b>    |        | 90 |



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 9



И.Г. Субботина

«01» сентября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ  
МБДОУ детский сад № 9**

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>и С | №<br>рецептур<br>ы | %         |
|------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------|-----------|
|                        |                                   |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                 |                    |           |
| День 1                 |                                   |                |                      |              |              |                                      |                 |                    |           |
| Завтрак                | Икра кабачковая                   | 40             | 0,76                 | 3,56         | 3,08         | 47,6                                 |                 | 633,02             | 22        |
|                        | Омлет                             | 120            | 10,73                | 15,31        | 2,21         | 189,77                               | 0,29            | 627,03             |           |
|                        | Чай с лимоном                     | 150            | 0,1                  | 0,05         | 7,48         | 25,5                                 | 2,97            | 104,09             |           |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 20             | 1,02                 | 0,7          | 12,90        | 47                                   |                 | 509,3              |           |
|                        | <b>Итого</b>                      | <b>330</b>     | <b>12,61</b>         | <b>19,62</b> | <b>25,67</b> | <b>310</b>                           | <b>3,26</b>     |                    |           |
| 2 Завтрак              | Сок                               | 150            | 0,75                 | 0,15         | 15,15        | 69                                   |                 | 636,02             | 5         |
|                        | <b>Итого</b>                      | <b>150</b>     | <b>0,75</b>          | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b> | <b>69</b>                            |                 |                    |           |
| Обед                   | Салат из квашеной капусты с луком | 40             | 0,66                 | 3,64         | 2,2          | 43,29                                | 11,12           | 33,03              | 34        |
|                        | Суп картоф. с клецками            | 150            | 1,35                 | 1,71         | 5,2          | 42,0                                 |                 | 69,07              |           |
|                        | Шницель куриный паровой           | 60             | 9,64                 | 4,32         | 10,74        | 131,25                               | 0,69            | 54,01              |           |
|                        | Картофельное пюре                 | 120            | 2,52                 | 5,28         | 13,08        | 110,76                               |                 | 501,07             |           |
|                        | Хлеб ржаной                       | 20             | 1                    | 0,58         | 11,55        | 52                                   |                 | 509,17             |           |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 20             | 1,02                 | 0,7          | 12,90        | 47                                   |                 | 509,3              |           |
|                        | Компот из яблок с лимоном         | 150            | 0,18                 | 0            | 10,01        | 48                                   | 0,9             | 400,05             |           |
|                        | <b>Итого</b>                      | <b>560</b>     | <b>16,37</b>         | <b>16,23</b> | <b>65,68</b> | <b>474</b>                           | <b>12,71</b>    |                    |           |
| Уплотненный<br>полдник | Каша манная молочная              | 130            | 4,03                 | 4,84         | 19,05        | 140,01                               | 0,89            | 431,31             | 29        |
|                        | Молоко кипяченое                  | 150            | 4,35                 | 3,75         | 7,2          | 79,5                                 |                 | 4,03               |           |
|                        | Ватрушка с творогом               | 60             | 1,72                 | 1,69         | 22           | 117,99                               |                 | 450,02             |           |
|                        | Хлеб ржаной                       | 30             | 1,5                  | 0,87         | 17,32        | 78                                   |                 | 509,38             |           |
|                        | <b>Итого</b>                      | <b>370</b>     | <b>11,6</b>          | <b>11,15</b> | <b>65,57</b> | <b>415,5</b>                         | <b>0,89</b>     |                    |           |
| <b>Итого за день</b>   |                                   | <b>2800</b>    | <b>41,3</b>          | <b>47,2</b>  | <b>172,1</b> | <b>1269</b>                          | <b>16,9</b>     |                    | <b>90</b> |

| День 2               |                                  |             |              |              |               |               |              |        |    |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|
| Завтрак              | Суп молочный с крупой            | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85         | 0,96         | 85,06  | 20 |
|                      | Чай                              | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23,25         |              | 656,06 |    |
|                      | Хлеб ржаной с сыром              | 32          | 5,56         | 3,8          | 11,55         | 112           | 0,08         | 509,25 |    |
|                      | Пряник                           | 15          | 0,57         | 0,97         | 9,5           | 36,55         |              | 608,07 |    |
|                      |                                  |             |              |              |               |               |              |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>347</b>  | <b>7,58</b>  | <b>6,41</b>  | <b>43,92</b>  | <b>270,7</b>  | <b>1,04</b>  |        |    |
| 2 Завтрак            | Кефир                            | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75            |              | 610,02 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75</b>     |              |        |    |
| Обед                 | Салат из соленых огурцов с луком | 40          | 0,34         | 1,84         | 1,04          | 22,06         | 1,25         | 58,03  | 35 |
|                      | Борщ со сметаной                 | 150         | 1,29         | 4,06         | 7,92          | 63,04         | 6,16         | 62,05  |    |
|                      | Яйцо вареное                     | 41          | 5,08         | 4,60         | 0,24          | 62,66         |              | 41     |    |
|                      | Гуляш из печени                  | 60          | 12,82        | 4,35         | 1,53          | 96,71         | 0,67         | 617,05 |    |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая       | 100         | 3,41         | 3,14         | 14,83         | 101,21        |              | 92,01  |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,9          | 47            |              | 509,3  |    |
|                      | Кисель                           | 150         | 1,05         | 0            | 21,75         | 91,5          |              | 394,06 |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>561</b>  | <b>25,01</b> | <b>18,69</b> | <b>60,21</b>  | <b>484,18</b> |              |        |    |
| Уплотненный полдник  | Тефтели из говядины (свинины)    | 60          | 3,18         | 6,42         | 4,8           | 102           |              | 393,01 | 30 |
|                      | Икра свекольная                  | 110         | 1,23         | 6,6          | 11,55         | 166,51        |              | 671,08 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30          | 1,53         | 1,05         | 19,35         | 71            |              | 612    |    |
|                      | Компот из свежих яблок           | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75         |              | 82,05  |    |
|                      | Яблоко                           | 50          | 0,20         | 0,2          | 6,9           | 22,2          |              | 141,1  |    |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>400</b>  | <b>6,42</b>  | <b>14,43</b> | <b>54</b>     | <b>410</b>    |              |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                                  | <b>1458</b> | <b>43,36</b> | <b>43,28</b> | <b>164,13</b> | <b>1241</b>   | <b>10,16</b> |        | 90 |



| День 3                |                                   |              |              |              |               |               |               |            |    |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|----|
| Завтрак               | Каша рисовая молочная             | 130          | 3,6          | 5,59         | 21,06         | 149,11        | 1             | 431,33     | 19 |
|                       | Молоко кипяченое                  | 150          | 4,35         | 3,75         | 8,03          | 79,5          | 0,37          | 391,2      |    |
|                       | Хлеб пшеничный с сыром            | 20           | 2,46         | 1,46         | 7,04          | 52,2          |               | 509,39     |    |
|                       |                                   |              |              |              |               |               |               |            |    |
|                       | <b>Итого</b>                      | <b>300</b>   | <b>10,41</b> | <b>10,8</b>  | <b>36,13</b>  | <b>280,81</b> | <b>1,37</b>   |            |    |
| 2 Завтрак             | Сок                               | 180          | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 83            |               | 636,03     | 6  |
|                       | <b>Итого</b>                      | <b>180</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>83</b>     |               |            |    |
| Обед                  | Овощи натуральные (помид соленые) | 30           | 0,33         | 0,03         | 0,72          | 4,47          | 1,5           | 635,1      | 37 |
|                       | Яйцо вареное                      | 41           | 5,08         | 4,6          | 0,24          | 62,66         |               | 41         |    |
|                       | Суп с рыбными фрикаделькадельк.   | 150          | 5,34         | 3,24         | 10,08         | 93,24         |               | 118,08     |    |
|                       | Биточки мясные                    | 60           | 8,4          | 8,2          | 7,8           | 133,0         | 0,42          | 13,04      |    |
|                       | Картофель отварной                | 120          | 2,28         | 5,88         | 15,24         | 122,4         | 15,29         | 499,03     |    |
|                       | Компот из сухофруктов             | 150          | 0,3          | 0            | 17,25         | 75,75         |               | 399,06     |    |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47            |               | 509,3      |    |
|                       | <b>Итого</b>                      | <b>571</b>   | <b>22,75</b> | <b>22,65</b> | <b>64,23</b>  | <b>538,52</b> | <b>17,21</b>  |            |    |
| Уплотненный<br>подник | Котлета рыбная                    | 60           | 6,08         | 3,42         | 5,25          | 74,25         | 1,8           | 52,03      | 28 |
|                       | Капуста тушенная                  | 110          | 4            | 4,0          | 9             | 62,61         |               | 503,1      |    |
|                       | Салат "Зимний"                    | 40           | 0,31         | 3,3          | 2,18          | 36,6          |               | 31,03      |    |
|                       | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,50         | 0,87         | 17,32         | 78            |               | 509,38     |    |
|                       | Вагрушка с творогом               | 60           | 1,72         | 1,69         | 22,00         | 117,75        |               | 450,02     |    |
|                       | Компот из яблок с лимоном         | 150          | 0,18         | 0,00         | 10,01         | 48            | 0,9           | 400,05     |    |
|                       |                                   | <b>Итого</b> | <b>450</b>   | <b>13,86</b> | <b>13,23</b>  | <b>65,45</b>  | <b>417,22</b> | <b>2,7</b> |    |
| <b>Итого за день</b>  |                                   | <b>1501</b>  | <b>47,92</b> | <b>46,86</b> | <b>183,99</b> | <b>1319</b>   | <b>21</b>     |            | 90 |

| День 4                |                                  |             |              |              |               |                |             |        |    |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак               | Суп молочный с крупой            | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85          | 0,96        | 85,06  | 20 |
|                       | Кофейный напиток с молоком       | 150         | 2,4          | 2,02         | 10,24         | 57,49          |             | 391,14 |    |
|                       | Хлеб пшеничный с сыром           | 24          | 3,62         | 2,15         | 9,35          | 76,47          |             | 509,4  |    |
|                       | Пряник                           | 20          | 0,76         | 1,3          | 12,66         | 48,73          |             | 608,05 |    |
|                       |                                  |             |              |              |               |                |             |        |    |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>344</b>  | <b>8,14</b>  | <b>7,09</b>  | <b>47,64</b>  | <b>281,54</b>  | <b>0,96</b> |        |    |
| 2 Завтрак             | Яблоко                           | 150         | 0,60         | 0,6          | 20,72         | 66,6           |             | 141,01 | 5  |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,6</b>   | <b>20,72</b>  | <b>67</b>      |             |        |    |
| Обед                  | Салат из соленых огурцов с луком | 40          | 0,34         | 1,84         | 1,04          | 22,06          | 1,25        | 58,03  | 35 |
|                       | Суп вермишелевый                 | 150         | 1,79         | 2,03         | 4,46          | 43,56          |             | 70,01  |    |
|                       | Плов из риса с мясом             | 150         | 6            | 10,8         | 35,00         | 299,49         | 1,5         | 22,04  |    |
|                       | Хлеб ржаной                      | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                       | Компот из свежих яблок           | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75          |             | 82,05  |    |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>520</b>  | <b>9,91</b>  | <b>15,66</b> | <b>69,22</b>  | <b>491,86</b>  | <b>2,75</b> |        |    |
| Уплотненный<br>подник | Рыба, тушеная в томате с овощ    | 60          | 5,7          | 3,08         | 2,7           | 61,28          | 2,01        | 219,11 | 31 |
|                       | Икра свекольная                  | 110         | 1,24         | 12,5         | 11,55         | 166,51         |             | 671,07 |    |
|                       | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,9          | 47             |             | 509,3  |    |
|                       | Чай                              | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23             |             | 656,06 |    |
|                       | Булочка домашняя                 | 60          | 1,43         | 3,11         | 26            | 134,19         |             | 429,05 |    |
|                       | <b>Итого</b>                     | <b>400</b>  | <b>9,48</b>  | <b>19,42</b> | <b>60,63</b>  | <b>432,23</b>  | <b>2,01</b> |        |    |
| <b>Итого за день</b>  |                                  | <b>1414</b> | <b>28,13</b> | <b>42,77</b> | <b>198,21</b> | <b>1272,23</b> | <b>5,72</b> |        | 90 |

| День 5               |                                  |             |              |              |               |               |              |        |           |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|-----------|
| Завтрак              | Салат из квашеной капусты с лком | 40          | 0,66         | 3,64         | 2,2           | 43,29         | 11,12        | 33,03  | 20        |
|                      | Сельдь с картофельным пюре       | 180         | 6,24         | 7,91         | 23,86         | 184,1         | 4,24         | 68     |           |
|                      | Чай с лимоном                    | 150         | 0,1          | 0,05         | 7,48          | 25,5          | 2,97         | 104,09 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47            |              | 509,3  |           |
|                      |                                  |             |              |              |               |               |              |        |           |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>390</b>  | <b>8,02</b>  | <b>12,3</b>  | <b>46,44</b>  | <b>299,89</b> | <b>18,33</b> |        |           |
| 2 Завтрак            | Кефир                            | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75            |              | 610,02 | 5         |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75</b>     |              |        |           |
| Обед                 | Салат "Зимний"                   | 40          | 0,31         | 3,29         | 2,18          | 36,61         |              | 31,03  | 36        |
|                      | Суп гороховый                    | 150         | 1,2          | 2,05         | 20,44         | 123,99        |              | 645,09 |           |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба       | 10          | 1,13         | 0,11         | 2,67          | 33,42         |              | 509,02 |           |
|                      | Суфле из печени со сметаной      | 60          | 7,21         | 6,22         | 1,53          | 86,8          | 15,6         | 51,03  |           |
|                      | Рис отварной                     | 100         | 2,46         | 4,05         | 22,54         | 136,4         |              | 506,01 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,9          | 47            |              | 509,3  |           |
|                      | Сок                              | 180         | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 82,8          |              | 636,03 |           |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>560</b>  | <b>14,23</b> | <b>16,60</b> | <b>80,44</b>  | <b>547</b>    | <b>15,6</b>  |        |           |
| Уплотненный полдник  | Творожный пудинг запеченный      | 130         | 4,69         | 4,17         | 16,48         | 201,24        |              | 199,09 | 30        |
|                      | Хлеб ржаной                      | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78            |              | 509,38 |           |
|                      | Кофейный напиток с молоком       | 150         | 2,4          | 2,02         | 10,24         | 57,49         |              | 391,14 |           |
|                      | Яблоко                           | 100         | 0,40         | 0,6          | 13,81         | 44,66         |              | 609,03 |           |
|                      | Печенье                          | 15          | 1,04         | 3,55         | 14,15         | 74            |              | 651,1  |           |
|                      |                                  |             |              |              |               |               |              |        |           |
|                      | <b>Итого</b>                     | <b>425</b>  | <b>10,03</b> | <b>11,21</b> | <b>72</b>     | <b>455,39</b> |              |        |           |
| <b>Итого за день</b> |                                  | <b>1525</b> | <b>36,63</b> | <b>43,86</b> | <b>204,88</b> | <b>1378</b>   | <b>34</b>    |        | <b>90</b> |



| День 6               |                                   |             |              |              |               |               |             |        |           |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|-----------|
| Завтрак              | Горошек зеленый консервированный  | 40          | 1,2          | 2,07         | 2,52          | 33,44         | 4,4         | 638,03 | 22        |
|                      | Омлет                             | 120         | 10,73        | 15,31        | 2,21          | 189,77        | 0,29        | 627,03 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47            |             | 509,3  |           |
|                      | Чай                               | 150         | 0,09         | 0,02         | 7,48          | 23            |             | 656,09 |           |
|                      |                                   |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>330</b>  | <b>13,04</b> | <b>18,1</b>  | <b>25,11</b>  | <b>293</b>    | <b>4,69</b> |        |           |
| 2 Завтрак            | Яблоко                            | 150         | 0,60         | 0,6          | 20,72         | 66,6          |             | 141,01 | 5         |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>150</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,6</b>   | <b>20,72</b>  | <b>67</b>     |             |        |           |
| Обед                 | Овощи натуральные (помид соленые) | 30          | 0,33         | 0,03         | 0,72          | 4,47          | 1,5         | 635,1  | 33        |
|                      | Суп вермишелевый                  | 150         | 1,79         | 2,02         | 4,46          | 44            |             | 70,01  |           |
|                      | Шницель куриный паровой           | 60          | 9,64         | 4,32         | 10,74         | 131,25        | 0,69        | 54,01  |           |
|                      | Картофельное пюре                 | 120         | 2,52         | 5,28         | 13,1          | 110,76        |             | 501,07 |           |
|                      | Компот из свежих яблок            | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4          | 48,75         |             | 82,05  |           |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,00         | 1,16         | 23,09         | 104,00        |             | 509,31 |           |
|                      |                                   |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>550</b>  | <b>16,56</b> | <b>12,93</b> | <b>63,49</b>  | <b>442,79</b> | <b>2,19</b> |        |           |
| Уплотненный полдник  | Суп молочный с крупой             | 150         | 1,36         | 1,62         | 15,39         | 98,85         | 0,96        | 85,06  | 31        |
|                      | Булочка с творогом                | 70          | 0,99         | 2,29         | 25,16         | 152,69        | 1           | 78,06  |           |
|                      | Какао с молоком                   | 150         | 3,5          | 3,11         | 12,97         | 93,8          |             | 387,07 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30          | 1,53         | 1,05         | 19,35         | 71            |             | 612    |           |
|                      |                                   |             |              |              |               |               |             |        |           |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>400</b>  | <b>7,38</b>  | <b>8,07</b>  | <b>72,87</b>  | <b>416,34</b> | <b>1,96</b> |        |           |
| <b>Итого за день</b> |                                   | <b>1430</b> | <b>37,58</b> | <b>39,7</b>  | <b>182,19</b> | <b>1219</b>   | <b>9</b>    |        | <b>90</b> |

| День 7               |                             |             |              |              |               |                |             |        |    |
|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Каша рисовая молочная       | 150         | 4,15         | 6,45         | 24,3          | 172,05         | 1,28        | 431,34 | 19 |
|                      | Чай с лимоном               | 150         | 0,1          | 0,05         | 7,48          | 25,5           | 2,97        | 104,09 |    |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                      |                             |             |              |              |               |                |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>330</b>  | <b>5,75</b>  | <b>7,37</b>  | <b>49,1</b>   | <b>275,55</b>  | <b>4,25</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Кефир                       | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             |             | 610,02 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75,4</b>    |             |        |    |
| Обед                 | Салат "Зимний"              | 40          | 0,31         | 3,29         | 2,18          | 36,61          |             | 31,03  | 36 |
|                      | Суп гороховый               | 150         | 1,2          | 2,05         | 20,44         | 123,99         |             | 645,09 |    |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба  | 10          | 1,13         | 0,11         | 2,67          | 33,42          |             | 509,02 |    |
|                      | Котлета куриная             | 60          | 9            | 5,07         | 8,75          | 131,99         |             | 13,05  |    |
|                      | Капуста тушеная             | 110         | 4,07         | 3,96         | 8,69          | 62,30          |             | 503,01 |    |
|                      | Сок                         | 180         | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 82,8           |             | 636,03 |    |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,02         | 0,7          | 12,90         | 47             |             | 509,3  |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>570</b>  | <b>17,63</b> | <b>15,36</b> | <b>73,81</b>  | <b>518,11</b>  |             |        |    |
| Уплотненный полдник  | Биточки мясные              | 60          | 8,4          | 8,2          | 7,8           | 133            | 0,42        | 642,09 | 30 |
|                      | Макаронные изделия отварные | 100         | 3,76         | 0,44         | 23,2          | 96,6           |             | 297,03 |    |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,5          | 0,87         | 17,32         | 78             |             | 509,38 |    |
|                      | Компот из яблок с лимоном   | 150         | 0,18         | 0            | 10,01         | 48             |             | 400,05 |    |
|                      | Печенье                     | 15          | 1,04         | 3,05         | 14,15         | 74             |             | 651,1  |    |
|                      | <b>Итого</b>                | <b>355</b>  | <b>14,88</b> | <b>12,56</b> | <b>72,48</b>  | <b>429,6</b>   |             |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                             | <b>1405</b> | <b>42,61</b> | <b>39,04</b> | <b>201,39</b> | <b>1298,66</b> | <b>4,25</b> |        | 90 |

| День 8               |                                   |             |              |              |              |               |             |        |    |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак              | Суп молочный с крупой             | 150         | 1,4          | 1,62         | 15,39        | 98,85         | 0,96        | 85,06  | 18 |
|                      | Молоко кипяченое                  | 150         | 4,35         | 3,75         | 7,2          | 79,5          | 0,37        | 4,03   |    |
|                      | Хлеб пшеничный с маслом           | 25          | 1,8          | 2,65         | 14,1         | 56,00         |             | 496,12 |    |
|                      |                                   |             |              |              |              |               |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>325</b>  | <b>7,5</b>   | <b>8,02</b>  | <b>36,69</b> | <b>234,35</b> | <b>1,33</b> |        |    |
| 2 Завтрак            | Яблоко                            | 140         | 0,56         | 0,56         | 19,34        | 62,16         |             | 141,02 | 5  |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>140</b>  | <b>0,56</b>  | <b>0,56</b>  | <b>19,34</b> | <b>62,16</b>  | <b>0,0</b>  |        |    |
| Обед                 | Овощи натуральные (помид соленые) | 30          | 0,33         | 0,03         | 0,72         | 4,47          | 1,5         | 635,1  | 37 |
|                      | Суп рассольник Ленинградский      | 150         | 3,99         | 4,1          | 11,11        | 98,41         | 5,48        | 64,03  |    |
|                      | Печень по-стогановски             | 60          | 3,04         | 7,67         | 2,96         | 156,42        |             | 25,05  |    |
|                      | Картофельное пюре                 | 120         | 2,52         | 5,28         | 13,08        | 110,76        |             | 501,07 |    |
|                      | Хлеб ржаной                       | 20          | 1            | 0,58         | 11,55        | 52            |             | 509,17 |    |
|                      | Компот из свежих яблок            | 150         | 0,28         | 0,12         | 11,4         | 48,75         |             | 82,05  |    |
|                      |                                   |             |              |              |              |               |             |        |    |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>530</b>  | <b>11,16</b> | <b>17,78</b> | <b>50,82</b> | <b>471</b>    | <b>6,98</b> |        |    |
| Уплотненный полдник  | Котлета мясные                    | 60          | 7,41         | 4,64         | 5,66         | 109,62        | 0,6         | 642,1  | 30 |
|                      | Рагу из овощей                    | 120         | 2,4          | 6,42         | 10,2         | 108           | 9,18        | 634,02 |    |
|                      | Хлеб ржаной                       | 20          | 1            | 0,58         | 11,55        | 52            |             | 509,17 |    |
|                      | Компот из сухофруктов             | 150         | 0,30         | 0,00         | 17,25        | 75,75         |             | 399,07 |    |
|                      | Пряник                            | 15          | 0,57         | 0,97         | 9,49         | 36,54         |             | 608,07 |    |
|                      | <b>Итого</b>                      | <b>365</b>  | <b>11,68</b> | <b>12,61</b> | <b>54,15</b> | <b>381,91</b> | <b>9,78</b> |        |    |
| <b>Итого за день</b> |                                   | <b>1360</b> | <b>30,91</b> | <b>38,97</b> | <b>161</b>   | <b>1149</b>   | <b>18</b>   |        | 90 |



| День 9                  |                                  |             |              |              |               |                |              |        |           |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|-----------|
| Завтрак                 | Макароны (верм-ль)с тертым сыром | 120         | 5,81         | 4,97         | 19,82         | 149,7          |              | 73,02  | 19        |
|                         | Хлеб пшеничный с маслом          | 25          | 1,8          | 2,65         | 14,1          | 56,00          |              | 496,12 |           |
|                         | Кофейный напиток с молоком       | 150         | 2,4          | 2,02         | 10,25         | 57,49          |              | 391,14 |           |
|                         |                                  |             |              |              |               |                |              |        |           |
|                         | <b>Итого</b>                     | <b>295</b>  | <b>10,01</b> | <b>9,64</b>  | <b>44,17</b>  | <b>263,19</b>  |              |        |           |
| 2 Завтрак               | Сок                              | 180         | 0,9          | 0,18         | 18,18         | 82,8           |              | 636,03 | 6         |
|                         | <b>Итого</b>                     | <b>180</b>  | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>83</b>      |              |        |           |
| Обед                    | Салат из квашеной капусты с лком | 40          | 0,66         | 3,64         | 2,2           | 43,29          | 11,12        | 33,03  | 36        |
|                         | Яйцо вареное                     | 41          | 5,08         | 4,6          | 0,24          | 62,66          |              | 41     |           |
|                         | Борщ со сметаной                 | 150         | 1,29         | 4,06         | 7,92          | 63,04          | 6,16         | 12,13  |           |
|                         | Тефтели рыбные                   | 60          | 5,1          | 4,11         | 9,12          | 93,75          | 0,56         | 23,02  |           |
|                         | Рис отварной                     | 100         | 2,46         | 4,05         | 22,54         | 136,4          |              | 506,01 |           |
|                         | Компот из яблок с лимоном        | 150         | 0,18         | 0            | 10,01         | 48             |              | 400,05 |           |
|                         | Хлеб ржаной                      | 20          | 1,00         | 0,58         | 11,55         | 52             |              | 509,17 |           |
|                         | <b>Итого</b>                     | <b>561</b>  | <b>15,77</b> | <b>21,04</b> | <b>63,58</b>  | <b>499</b>     | <b>17,84</b> |        |           |
| Уплотненны<br>й полдник | Творожный пудинг запеченный      | 130         | 4,69         | 4,17         | 16,48         | 201,24         |              | 199,1  | 30        |
|                         | Молоко кипяченое                 | 150         | 4,35         | 3,75         | 7,2           | 79,5           |              | 4,03   |           |
|                         | Печенье                          | 15          | 1,04         | 3,05         | 14,15         | 74             |              | 651,1  |           |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 25          | 1,28         | 0,88         | 16,13         | 59             |              | 509    |           |
|                         | <b>Итого</b>                     | <b>320</b>  | <b>11,36</b> | <b>11,85</b> | <b>53,96</b>  | <b>413,49</b>  |              |        |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | <b>1356</b> | <b>38,04</b> | <b>42,71</b> | <b>179,89</b> | <b>1258,62</b> | <b>17,84</b> |        | <b>90</b> |

