



УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №51  
 комбинированного вида"  
 Жучкова Н.И.

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                      | Выход блюда          | Б            | Ж            | У             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С    | № рецептуры  |
|------------------------------|---|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| <b>День 1</b>                |   |                      |              |              |               |                                |               |              |
| Завтрак                      | Каша рисовая молочная жидкая                            | 180                  | 2,38         | 4,37         | 30,20         | 169,87                         | 0,00          | 185/2        |
|                              | Какао с молоком   | 180                  | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00                         | 1,43          | 397          |
|                              | Бутерброд с маслом и сыром                              | 50                   | 3,96         | 3,99         | 0,00          | 52,00                          | 0,11          | 3            |
|                              | <b>Итого за завтрак:</b>                                |                      | <b>10,01</b> | <b>11,55</b> | <b>46,02</b>  | <b>328,87</b>                  | <b>1,54</b>   |              |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 100                  | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                          | 12,9          | 399          |
|                              | <b>Итого за второй завтрак:</b>                         |                      | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b>                  | <b>12,90</b>  |              |
| Обед                         | Борщ из свежей капусты со сметаной                      | 180/7                | 4,91         | 4,76         | 15,74         | 125,44                         | 10,29         | 57           |
|                              | Бульон мясной   | 120                  | 2,06         | 3,58         | 5,71          | 19,2                           | 0,9           |              |
|                              | Бефстроганов из отварного мяса                          | 70                   | 13,53        | 10,42        | 15,25         | 208,83                         | 0,01          | 278          |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                              | 120                  | 5,9          | 3,97         | 31,76         | 165,49                         | 0             | 165          |
|                              | Пампушка с чесноком                                     | 50                   | 4,4          | 5,63         | 28,85         | 183,7                          | 0,5           | 117          |
|                              | Компот из сухофруктов                                   | 180                  | 0,40         | 0,02         | 24,98         | 102,60                         | 0,36          | 376          |
|                              | Хлеб ржаной   | 50                   | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                          | 0,00          |              |
|                              |   | <b>Итого в обед:</b> |              | <b>34,50</b> | <b>28,98</b>  | <b>138,99</b>                  | <b>891,96</b> | <b>12,06</b> |
| Уплотненный полдник          | Котлета рыбная с капустой и морковью                    | 80                   | 10,64        | 6,30         | 4,16          | 116,00                         | 5,38          | 248          |
|                              | Пюре картофельное                                       | 150                  | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 165,60                         | 21,80         | 321          |
|                              | Чай с лимоном   | 180                  | 0,12         | 0,02         | 10,20         | 41,00                          | 2,83          | 393          |
|                              | Хлеб пшеничный  | 35                   | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                          | 0,00          |              |
|                              | Флоды и ягоды свежие (яблоко)                           | 100                  | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00                          | 10,00         | 368          |
|                              | <b>Итого в полдник</b>                                  |                      | <b>19,23</b> | <b>13,18</b> | <b>78,59</b>  | <b>515,30</b>                  | <b>53,81</b>  |              |
| <b>Итого за первый день:</b> |   |                      | <b>64,19</b> | <b>53,73</b> | <b>297,59</b> | <b>1 874,73</b>                | <b>80,31</b>  |              |
| <b>День 2</b>                |   |                      |              |              |               |                                |               |              |
| Завтрак                      | Каша манная молочная жидкая                             | 180                  | 4,53         | 5,28         | 30,59         | 188,00                         | 0,00          | 185/2        |
|                              | Кофейный напиток с молоком                              | 180                  | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,00                          | 1,17          | 395          |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                            | 35                   | 2,15         | 6,60         | 12,79         | 119,00                         | 0,00          | 1            |
|                              | <b>Итого в завтрак:</b>                                 |                      | <b>9,53</b>  | <b>14,29</b> | <b>57,74</b>  | <b>398</b>                     | <b>1,17</b>   |              |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 100                  | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                          | 12,9          | 399          |
|                              | <b>Итого второй завтрак</b>                             |                      | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>                   | <b>12,9</b>   |              |
| Обед                         | Салат из картофеля с солеными огурцами и зел.горошком   | 50                   | 4,54         | 6,16         | 4,19          | 90,34                          | 32,75         | 22           |
|                              | Суп картофельный с рыбными фрикадельками                | 180                  | 4,03         | 2,18         | 11,29         | 80,82                          | 8,05          | 84           |
|                              | Фрикадельки рыбные                                      | 50                   | 7,34         | 0,52         | 0,84          | 37,40                          | 0,44          | 124          |
|                              | Котлета биточки, шницели из говядины/ печени запеченные | 80                   | 5,62         | 4,58         | 4,09          | 79,50                          | 0,46          | 282          |
|                              | Капуста тушеная   | 150                  | 3,75         | 6,66         | 17,25         | 144,00                         | 29,97         | 336          |
|                              | Компот из свежих плодов (яблоко)                        | 180                  | 0,13         | 0,13         | 19,70         | 79,20                          | 1,42          | 372/1        |
|                              | Хлеб ржаной   | 50                   | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                          | 0,00          |              |
|                              |   | <b>Итого в обед:</b> |              | <b>28,71</b> | <b>20,83</b>  | <b>74,06</b>                   | <b>597,96</b> | <b>73,09</b> |
| Уплотненный полдник          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                 | 150                  | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75                             | 3,35          | 401          |
|                              | Пудинг из творога запеченный                            | 165                  | 19,22        | 13,66        | 30,89         | 323,65                         | 0,25          | 235          |
|                              | Соус молочный (сладкий)                                 | 50                   | 0,97         | 2,26         | 6,63          | 51,00                          | 0,10          | 351          |
|                              | Витаминизированный напиток                              | 180                  | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 0,03          | 636          |
|                              | Хлеб пшеничный  | 35                   | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00                         | 3,86          |              |
|                              | Флоды и ягоды свежие (яблоко)                           | 100                  | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00                          | 10,00         | 368          |
|                              | <b>Итого в полдник:</b>                                 |                      | <b>29,96</b> | <b>20,54</b> | <b>99,66</b>  | <b>704,65</b>                  | <b>17,59</b>  |              |
| <b>Итого за второй день:</b> |   |                      | <b>64,19</b> | <b>52,05</b> | <b>234,95</b> | <b>1 667,28</b>                | <b>138,50</b> |              |
| <b>День 3</b>                |   |                      |              |              |               |                                |               |              |
| Завтрак                      | Каша геркулесовая молочная жидкая                       | 180                  | 3,67         | 5,78         | 28,52         | 224,65                         | 0,00          | 185/2        |
|                              | Кофейный напиток с молоком                              | 180                  | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,00                          | 1,17          | 395          |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                            | 35                   | 2,15         | 6,60         | 12,79         | 119,00                         | 0,00          | 1            |
|                              | <b>Итого в завтрак:</b>                                 |                      | <b>8,67</b>  | <b>23,61</b> | <b>55,67</b>  | <b>434,65</b>                  | <b>1,17</b>   |              |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 100                  | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                          | 12,9          | 399          |
|                              | <b>Итого за второй завтрак:</b>                         |                      | <b>0,34</b>  | <b>0,14</b>  | <b>9,49</b>   | <b>40,67</b>                   | <b>50</b>     |              |
| Обед                         | Винегрет овощной  | 50                   | 0,68         | 3,08         | 4,22          | 47,4                           | 5,13          | 45           |
|                              | Щи из свежей капусты со сметаной                        | 180/7                | 1,52         | 5,01         | 6,46          | 77,22                          | 13,34         | 67           |
|                              | Бульон из кур   | 120                  | 0,58         | 0            | 0,65          | 4,92                           | 0,23          |              |
|                              | Плов из отварного мяса (свинина)                        | 210                  | 33,6         | 31,04        | 56,2          | 638,4                          |               | 304          |
|                              | Компот из сухофруктов                                   | 180                  | 0,4          | 0,02         | 24,98         | 102,6                          | 0,36          | 376          |
|                              | Хлеб ржаной   | 50                   | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,70                          | 0,00          |              |
|                              | <b>Итого в обед:</b>                                    |                      | <b>40,08</b> | <b>39,75</b> | <b>109,21</b> | <b>957,24</b>                  | <b>19,06</b>  |              |
| Уплотненный полдник          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                 | 150                  | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75                             | 3,35          | 401          |
|                              | Салат из квашеной капусты с луком                       | 50                   | 0,86         | 2,5          | 4,23          | 42,85                          | 9,91          | 22 1         |
|                              | Жаркое по-домашнему                                     | 180                  | 13,50        | 9,54         | 26,39         | 408,60                         | 14,71         | 276          |
|                              | Чай с сахаром   | 180                  | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 0,03          | 392          |
|                              | Хлеб пшеничный  | 35                   | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00                         | 3,86          |              |
|                              | Флоды и ягоды свежие (апельсин)                         | 100                  | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00                          | 10,00         | 368          |
|                              | <b>Итого в полдник:</b>                                 |                      | <b>24,13</b> | <b>16,66</b> | <b>92,76</b>  | <b>781,45</b>                  | <b>41,86</b>  |              |
| <b>Итого за третий день:</b> |   |                      | <b>75,72</b> | <b>80,67</b> | <b>285,93</b> | <b>2 311,94</b>                | <b>88,09</b>  |              |
| <b>День 4</b>                |   |                      |              |              |               |                                |               |              |

|                                 |  |                      |              |               |                 |               |              |       |     |
|---------------------------------|--|----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------|-----|
| Завтрак                         | Каша "Дружба" молочная жидкая            | 180                  | 8,14         | 9,68          | 38,39           | 273,00        | 1,46         | 185/2 |     |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 180                  | 2,85         | 2,41          | 14,36           | 91,00         | 1,17         | 395   |     |
|                                 | Бутерброд с маслом и сыром               | 50                   | 3,96         | 3,99          | 0,00            | 52,00         | 0,11         | 3     |     |
|                                 | <b>Итого в завтрак:</b>                  |                      | <b>14,95</b> | <b>16,08</b>  | <b>52,75</b>    | <b>416</b>    | <b>2,74</b>  |       |     |
| Второй завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100                  | 0,45         | 0,01          | 33,99           | 138,6         | 12,9         | 399   |     |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |                      | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>   | <b>33,99</b>    | <b>138,60</b> | <b>12,90</b> |       |     |
| Обед                            | Салат из моркови и яблок                 | 50                   | 0,43         | 2,61          | 3,91            | 41            | 3,48         | 40    |     |
|                                 | Свекольник со сметаной                   | 180/7                | 2,95         | 4,73          | 17,50           | 131,88        | 8,29         | 122   |     |
|                                 | Бульон куриный                           | 120                  | 2,06         | 3,58          | 5,71            | 19,2          | 0,9          |       |     |
|                                 | Котлеты рубленые из птицы                | 80                   | 5,62         | 4,58          | 4,09            | 79,50         | 0,46         | 305   |     |
|                                 | Макароны отварные с овощами              | 130                  | 7,38         | 5,67          | 35,43           | 222,30        | 0,00         | 205   |     |
|                                 | Кисель из плодов и ягод свежих           | 180                  | 0,09         | 0,04          | 23,53           | 94,68         | 1,66         | 378   |     |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 50                   | 3,30         | 0,60          | 16,70           | 86,70         | 0,00         |       |     |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |                      | <b>21,40</b> | <b>21,81</b>  | <b>106,87</b>   | <b>675,26</b> | <b>14,79</b> |       |     |
|                                 | Уплотненный полдник                      | Коржики молочные     | 80           | 3,54          | 5,21            | 28,24         | 192,01       | 0,08  | 496 |
|                                 |  | Запеканка из творога | 165          | 29,93         | 19,90           | 19,56         | 382,25       | 0,30  | 237 |
|                                 |  | Молоко сгущенное     | 30           | 3,86          | 0,35            | 25,15         | 120,00       | 3,86  |     |
| Чай с сахаром                   |  | 180                  | 0,06         | 0,02          | 9,99            | 40,00         | 0,03         | 392   |     |
| Хлеб пшеничный                  |  | 35                   | 3,86         | 0,35          | 25,15           | 120,00        | 3,86         |       |     |
| Плоды и ягоды свежие (банан)    |  | 100                  | 1,50         | 0,50          | 21,00           | 95,00         | 10,00        | 368   |     |
| <b>Итого в полдник:</b>         |  | <b>42,75</b>         | <b>26,33</b> | <b>129,09</b> | <b>949,26</b>   | <b>18,13</b>  |              |       |     |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |  | <b>86,40</b>         | <b>70,03</b> | <b>305,94</b> | <b>2 189,11</b> | <b>99,24</b>  |              |       |     |
| День 5                          |  |                      |              |               |                 |               |              |       |     |
| Завтрак                         | Каша гречневая молочная жидкая           | 180                  | 6,75         | 6,12          | 20,38           | 185,20        | 0,99         | 185/2 |     |
|                                 | Какао с молоком                          | 180                  | 3,67         | 3,19          | 15,82           | 107,00        | 1,43         | 397   |     |
|                                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 35                   | 2,15         | 6,60          | 12,79           | 119,00        | 0,00         | 1     |     |
|                                 | <b>Итого в завтрак:</b>                  |                      | <b>12,57</b> | <b>15,91</b>  | <b>48,99</b>    | <b>411,2</b>  | <b>2,42</b>  |       |     |
| Второй завтрак                  | Молоко кипяченое                         | 100                  | 3,04         | 2,7           | 5,35            | 56,5          | 0            | 400   |     |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |                      | <b>3,04</b>  | <b>2,70</b>   | <b>5,35</b>     | <b>56,50</b>  | <b>0,00</b>  |       |     |
| Обед                            | Салат из белокочанной капусты            | 50                   | 0,57         | 1,63          | 3,14            | 30,2          | 8,55         | 20    |     |
|                                 | Суп картофельный с бобовыми              | 180/7                | 3,96         | 2,3           | 19,8            | 107,14        | 4,14         | 81    |     |
|                                 | Бульон мясной                            | 120                  | 2,06         | 3,58          | 5,71            | 19,2          | 0,9          |       |     |
|                                 | Рыба припущенная с овощами               | 80                   | 5,9          | 0,24          | 2,52            | 36            | 0,82         | 253   |     |
|                                 | Пюре картофельное                        | 150                  | 3,67         | 5,76          | 24,53           | 165,60        | 21,80        | 321   |     |
|                                 | Компот из сухофруктов                    | 180                  | 0,4          | 0,02          | 24,98           | 102,6         | 0,36         | 376   |     |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 50                   | 3,30         | 0,60          | 16,70           | 86,70         | 0,00         |       |     |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |                      | <b>19,86</b> | <b>14,13</b>  | <b>97,38</b>    | <b>547,44</b> | <b>36,57</b> |       |     |
| Уплотненный полдник             | "Гребешок" из дрожжевого теста           | 80                   | 5,74         | 11,3          | 24,76           | 292           | 0,22         | 462   |     |
|                                 | Омлет натуральный                        | 110                  | 9,91         | 13,76         | 2,46            | 171,88        | 0,54         | 215   |     |
|                                 | Горошек зелёный отварной                 | 50                   | 3,00         | 3,12          | 7,68            | 70,80         | 10,08        | 602   |     |
|                                 | Чай с сахаром                            | 180                  | 0,06         | 0,02          | 9,99            | 40,00         | 0,03         | 392   |     |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 35                   | 3,86         | 0,35          | 25,15           | 120,00        | 3,86         |       |     |
|                                 | Плоды и ягоды свежие (груша)             | 100                  | 1,50         | 0,50          | 21,00           | 95,00         | 10,00        | 368   |     |
| <b>Итого в полдник:</b>         |  | <b>24,07</b>         | <b>29,05</b> | <b>91,04</b>  | <b>789,68</b>   | <b>24,73</b>  |              |       |     |
| <b>Итого за пятый день:</b>     |  | <b>56,85</b>         | <b>58,71</b> | <b>235,92</b> | <b>1 804,82</b> | <b>65,74</b>  |              |       |     |
| День 6                          |  |                      |              |               |                 |               |              |       |     |
| Завтрак                         | Суп молочный с макаронными изделиями     | 180                  | 5,18         | 4,70          | 16,96           | 130,68        | 0,83         | 93    |     |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 180                  | 2,85         | 2,41          | 14,36           | 91,00         | 1,17         | 395   |     |
|                                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 35                   | 2,15         | 6,60          | 12,79           | 119,00        | 0,00         | 1     |     |
|                                 | <b>Итого в завтрак:</b>                  |                      | <b>10,18</b> | <b>13,71</b>  | <b>44,11</b>    | <b>340,68</b> | <b>2</b>     |       |     |
| Второй завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100                  | 0,45         | 0,01          | 33,99           | 138,6         | 12,9         | 399   |     |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |                      | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>   | <b>33,99</b>    | <b>138,6</b>  | <b>12,9</b>  |       |     |
| Обед                            | Салат из свеклы отварной                 | 50                   | 0,72         | 3,05          | 4,18            | 47            | 4,75         | 33    |     |
|                                 | Суп картофельный с клецками*клецки № 120 | 180                  | 3,47         | 4,03          | 17,31           | 129,57        | 4,14         | 85    |     |
|                                 | Бульон мясной                            | 120                  | 2,06         | 3,58          | 5,71            | 19,2          | 0,9          |       |     |
|                                 | Тефтели мясные (свин./говядина)          | 80                   | 11,82        | 13,24         | 15,62           | 228           | 0,65         | 286   |     |
|                                 | Капуста тушеная                          | 150                  | 3,02         | 5,66          | 10,14           | 109,5         | 18,3         | 336   |     |
|                                 | Компот из сухофруктов                    | 180                  | 0,4          | 0,02          | 24,98           | 102,6         | 0,36         | 376   |     |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 50                   | 3,30         | 0,60          | 16,70           | 86,70         | 0,00         |       |     |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |                      | <b>24,79</b> | <b>30,18</b>  | <b>94,64</b>    | <b>722,57</b> | <b>29,10</b> |       |     |
|                                 | Уплотненный полдник                      | Кекс творожный       | 80           | 3,54          | 5,21            | 28,24         | 192,01       | 0,08  | 488 |
| Суфле печеночное                |  | 80                   | 8,00         | 11,94         | 3,65            | 266,98        | 0,10         | 279   |     |
| Картофель отварной              |  | 100                  | 1,91         | 2,88          | 15,34           | 95,00         | 14,00        | 318   |     |
| Чай с сахаром                   |  | 180                  | 0,06         | 0,02          | 9,99            | 40,00         | 0,03         | 392   |     |
| Хлеб пшеничный                  |  | 35                   | 3,86         | 0,35          | 25,15           | 120,00        | 3,86         |       |     |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко)   |  | 100                  | 1,50         | 0,50          | 21,00           | 95,00         | 10,00        | 368   |     |
| <b>Итого в полдник:</b>         |  | <b>18,87</b>         | <b>20,90</b> | <b>103,37</b> | <b>808,99</b>   | <b>28,07</b>  |              |       |     |
| <b>Итого за шестой день:</b>    |  | <b>52,60</b>         | <b>56,57</b> | <b>269,63</b> | <b>1 946,44</b> | <b>79,46</b>  |              |       |     |
| День 7                          |  |                      |              |               |                 |               |              |       |     |
| Завтрак                         | Каша пшеничная молочная жидкая           | 180                  | 4,93         | 5,15          | 30,24           | 184,68        | 0,00         | 185/2 |     |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 180                  | 2,85         | 2,41          | 14,36           | 91,00         | 1,17         | 395   |     |
|                                 | Бутерброд с маслом и сыром               | 50                   | 3,96         | 3,99          | 0,00            | 52,00         | 0,11         | 3     |     |
|                                 | <b>Итого в завтрак:</b>                  |                      | <b>11,74</b> | <b>11,55</b>  | <b>44,60</b>    | <b>327,68</b> | <b>1,28</b>  |       |     |
| Второй завтрак                  | Плоды и ягоды свежие (банан)             | 100                  | 1,50         | 0,50          | 21,00           | 95,00         | 10,00        | 368   |     |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |                      | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>    | <b>21,0</b>     | <b>95,0</b>   | <b>10,0</b>  |       |     |
| Обед                            | Икра кабачковая                          | 50                   | 1,33         | 6,23          | 5,39            | 83,3          | 0,56         | 121   |     |
|                                 | Щи из свежей капусты со сметаной         | 180/7                | 1,52         | 5,01          | 6,46            | 77,22         | 13,34        | 67    |     |
|                                 | Бульон из кур                            | 120                  | 0,58         | 0             | 0,65            | 4,92          | 0,23         |       |     |
|                                 | Рыба тушеная с овощами                   | 80                   | 7,78         | 3,95          | 3,04            | 83,92         | 2,98         | 253   |     |

|                               |   |       |              |              |               |                 |              |       |
|-------------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------|
|                               | Пюре картофельное с морковью                  | 150   | 2,87         | 4,62         | 18,02         | 124,50          | 15,57        | 322   |
|                               | Компот из свежих плодов                       | 180   | 0,29         | 0,07         | 21,78         | 88,20           | 2,32         | 372/2 |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 50    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>17,67</b> | <b>20,48</b> | <b>72,04</b>  | <b>548,76</b>   | <b>35,00</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка       | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75              | 3,35         | 401   |
|                               | Запеканка из творога                          | 165   | 29,93        | 19,90        | 19,56         | 382,25          | 0,30         | 237   |
|                               | Соус молочный (сладкий)                       | 50    | 0,97         | 2,26         | 6,63          | 51,00           | 0,10         | 351   |
|                               | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00           | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 35    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>39,17</b> | <b>26,28</b> | <b>67,33</b>  | <b>668,25</b>   | <b>7,64</b>  |       |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |   |       | <b>70,08</b> | <b>58,81</b> | <b>204,97</b> | <b>1 639,69</b> | <b>53,92</b> |       |
| День 8                        |   |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                       | Каша геркулесовая молочная жидкая             | 180   | 3,67         | 5,78         | 28,52         | 224,65          | 0,00         | 185/2 |
|                               | Кофейный напиток с молоком                    | 180   | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,00           | 1,17         | 395   |
|                               | Бутерброд с маслом сливочным                  | 35    | 2,15         | 6,60         | 12,79         | 119,00          | 0,00         | 1     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>8,67</b>  | <b>14,79</b> | <b>55,67</b>  | <b>434,65</b>   | <b>1,17</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6           | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>    | <b>12,9</b>  |       |
| Обед                          | Салат из моркови и яблок                      | 50    | 0,43         | 2,61         | 3,91          | 41              | 3,48         | 40    |
|                               | Суп картофельный с вермишелью                 | 180   | 1,94         | 2,03         | 12,35         | 75,42           | 5,94         | 82    |
|                               | Бульон из кур                                 | 120   | 0,58         | 0            | 0,65          | 4,92            | 0,23         |       |
|                               | Суфле из птицы                                | 80    | 8,00         | 11,94        | 3,65          | 266,98          | 0,10         | 310   |
|                               | Рис припущенный с овощами                     | 150   | 2,43         | 8,55         | 22,90         | 181,00          | 1,75         | 316   |
|                               | Соус сметанный                                | 50    | 0,71         | 2,50         | 2,94          | 37,00           | 0,02         | 354   |
|                               | Компот из сухофруктов                         | 180   | 0,4          | 0,02         | 24,98         | 102,6           | 0,36         | 376   |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 50    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>17,79</b> | <b>28,25</b> | <b>88,08</b>  | <b>795,62</b>   | <b>11,88</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Кекс "Детский"                                | 80    | 3,54         | 5,21         | 28,24         | 192,01          | 0,08         | 489   |
|                               | Омлет натуральный                             | 110   | 9,91         | 13,76        | 2,46          | 171,88          | 0,54         | 215   |
|                               | Горошек зеленый отварной                      | 50    | 3,00         | 3,12         | 7,68          | 70,80           | 10,08        | 602   |
|                               | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00           | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 35    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>20,37</b> | <b>22,46</b> | <b>73,52</b>  | <b>594,69</b>   | <b>14,59</b> |       |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |   |       | <b>43,31</b> | <b>57,69</b> | <b>221,55</b> | <b>1 771,55</b> | <b>53,84</b> |       |
| День 9                        |   |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                       | Каша ячневая молочная жидкая                  | 180   | 4,93         | 5,15         | 30,24         | 184,68          | 0,00         | 185/4 |
|                               | Какао с молоком                               | 180   | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00          | 1,43         | 397   |
|                               | Бутерброд с маслом и сыром                    | 50    | 3,96         | 3,99         | 0,00          | 52,00           | 0,11         | 3     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>12,56</b> | <b>12,33</b> | <b>46,06</b>  | <b>343,68</b>   | <b>1,54</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6           | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>    | <b>12,9</b>  |       |
| Обед                          | Салат из свеклы с чесноком                    | 50    | 2,26         | 3,93         | 3,63          | 59              | 2,86         | 31 1  |
|                               | Рассольник Ленинградский со сметаной          | 180/7 | 1,77         | 5,19         | 13,44         | 103,14          | 5,48         | 76    |
|                               | Бульон мясной                                 | 120   | 2,06         | 3,58         | 5,71          | 19,2            | 0,9          |       |
|                               | Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины | 80    | 5,62         | 4,58         | 4,09          | 79,50           | 0,46         | 282/2 |
|                               | Пюре картофельное с морковью                  | 150   | 2,87         | 4,62         | 18,02         | 124,50          | 15,57        | 322   |
|                               | Компот из свежих плодов(яблоко)               | 180   | 0,13         | 0,13         | 19,70         | 79,20           | 1,42         | 372/1 |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 50    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>18,01</b> | <b>22,63</b> | <b>81,29</b>  | <b>551,24</b>   | <b>26,69</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Полоска песочная с повидлом                   | 80    | 3,54         | 5,21         | 28,24         | 192,01          | 0,08         | 491   |
|                               | Пудинг из творога запеченный                  | 165   | 19,22        | 13,66        | 30,89         | 323,65          | 0,25         | 235   |
|                               | Молоко сгущенное                              | 30    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                               | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00           | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 35    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                               | Фрукты и ягоды свежие (яблоко)                | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>32,04</b> | <b>20,09</b> | <b>140,42</b> | <b>890,66</b>   | <b>18,08</b> |       |
| <b>Итого за девятый день:</b> |   |       | <b>60,69</b> | <b>55,09</b> | <b>276,07</b> | <b>1 777,01</b> | <b>18,08</b> |       |
| День 10                       |   |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная жидкая                | 180   | 3,89         | 5,13         | 27,70         | 173,25          | 0,00         | 185/3 |
|                               | Кофейный напиток с молоком                    | 180   | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,00           | 1,17         | 395   |
|                               | Бутерброд с маслом                            | 35    | 2,15         | 6,60         | 12,79         | 119,00          | 0,00         | 1     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>8,89</b>  | <b>14,14</b> | <b>54,85</b>  | <b>383,25</b>   | <b>1,17</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6           | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b>   | <b>12,90</b> |       |
| Обед                          | Салат из моркови                              | 50    | 0,63         | 0,05         | 5,32          | 29,25           | 2,4          | 41    |
|                               | Суп гороховый с гречками                      | 180   | 1,65         | 4,97         | 5,65          | 74,16           | 8,53         | 81    |
|                               | Бульон из кур                                 | 120   | 0,58         | 0            | 0,65          | 4,92            | 0,23         |       |
|                               | Котлеты или биточки рыбные запеченные         | 80    | 7,81         | 4,35         | 28,34         | 114             | 0,42         | 255   |
|                               | Пюре картофельное                             | 150   | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 165,60          | 21,80        | 321   |
|                               | Кисель из плодов и ягод свежие (клюква)       | 180   | 0,09         | 0,04         | 23,53         | 94,68           | 1,66         | 378   |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 50    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>17,73</b> | <b>15,77</b> | <b>104,72</b> | <b>569,31</b>   | <b>35,04</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка       | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75              | 3,35         | 401   |
|                               | Булочка "Веснушка"                            | 80    | 6,24         | 4,90         | 43,09         | 241,60          | 0,00         | 473   |
|                               | Голубцы ленивые                               | 160   | 3,54         | 0,61         | 9,12          | 82,48           | 3,20         | 297   |
|                               | Соус томатный                                 | 50    | 0,98         | 2,57         | 3,13          | 28,2            | 0,2          | 348   |
|                               | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00           | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 35    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |

|                                   |                         |        |        |         |          |        |  |
|-----------------------------------|-------------------------|--------|--------|---------|----------|--------|--|
|                                   | <b>Итого в полдник:</b> |        |        |         |          |        |  |
| <b>Итого за десятый день:</b>     |                         | 19,03  | 12,20  | 96,48   | 587,28   | 10,64  |  |
|                                   |                         | 56,38  | 20,20  | 106,63  | 1 824,68 | 28,48  |  |
| <b>Итого за весь период:</b>      |                         | 630,47 | 596,47 | 2620,29 | 18807,25 | 852,15 |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                         | 63,04  | 59,64  | 262,02  | 1880,725 | 85,21  |  |

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №51  
 комбинированного вида"  
 Жучкова Н.И.

| Прием пищи                   | Наименование блюд                                      | Выход<br>блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|
| <b>День 1</b>                |  |                |              |              |               |   |               |             |
| Завтрак                      | Каша рисовая молочная жидкая                           | 150            | 1,98         | 3,65         | 25,17         | 141,56                                    | 0,00          | 185/2       |
|                              | Какао с молоком  | 150            | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89,00                                     | 1,20          | 397         |
|                              | Бутерброд с маслом и сыром                             | 40             | 2,72         | 2,74         | 0,00          | 35,54                                     | 0,08          | 3           |
|                              | <b>Итого в завтрак:</b>                                |                | <b>7,85</b>  | <b>9,11</b>  | <b>38,13</b>  | <b>266,1</b>                              | <b>1,28</b>   |             |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 100            | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                                     | 12,9          | 399         |
|                              | <b>Итого за второй завтрак:</b>                        |                | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b>                             | <b>12,90</b>  |             |
| Обед                         | Борщ из свежей капусты со сметаной                     | 150/5          | 1,1          | 2,94         | 7,65          | 61,5                                      | 6,17          | 57          |
|                              | Бульон мясной  | 100            | 1,06         | 0,23         | 0,71          | 9,2                                       | 0,5           |             |
|                              | Бефстроганов из отварного мяса                         | 60             | 11,6         | 8,94         | 13,07         | 179                                       | 0,01          | 278         |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                             | 100            | 3,01         | 2,6          | 26,54         | 159,6                                     | 0             | 165         |
|                              | Пампушка с чесноком                                    | 50             | 4,4          | 5,63         | 28,85         | 183,7                                     | 0,5           | 117         |
|                              | Компот из сухофруктов                                  | 150            | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 85,50                                     | 0,30          | 376         |
|                              | Хлеб ржаной  | 40             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                                     | 0,00          |             |
|                              | <b>Итого в обед:</b>                                   |                | <b>28,66</b> | <b>21,31</b> | <b>139,49</b> | <b>885,20</b>                             | <b>11,34</b>  |             |
| Уплотненный полдник          | Котлета рыбная с капустой и морковью                   | 60             | 7,98         | 4,72         | 3,12          | 87,00                                     | 4,04          | 248         |
|                              | Пюре картофельное                                      | 110            | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 138,00                                    | 18,17         | 321         |
|                              | Чай с лимоном  | 150            | 0,07         | 0,01         | 7,10          | 29,00                                     | 1,42          | 393         |
|                              | Хлеб пшеничный   | 25             | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00                                    | 3,86          |             |
|                              | Плоды и ягоды свежие (яблоко)                          | 100            | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00                                     | 10,00         | 368         |
|                              | <b>Итого в полдник:</b>                                |                | <b>16,47</b> | <b>10,38</b> | <b>78,82</b>  | <b>477,00</b>                             | <b>51,29</b>  |             |
| <b>Итого за первый день:</b> |  |                | <b>53,43</b> | <b>40,81</b> | <b>290,43</b> | <b>1 616,90</b>                           | <b>76,81</b>  |             |
| <b>День 2</b>                |  |                |              |              |               |   |               |             |
| Завтрак                      | Каша манная молочная жидкая                            | 150            | 2,25         | 3,57         | 19,73         | 120,00                                    | 0,00          | 185/2       |
|                              | Кофейный напиток с молоком                             | 150            | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00                                     | 0,98          | 395         |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                           | 30             | 1,84         | 5,66         | 10,97         | 102,00                                    | 0,00          | 1           |
|                              | <b>Итого за завтрак:</b>                               |                | <b>6,43</b>  | <b>11,23</b> | <b>41,33</b>  | <b>292</b>                                | <b>0,98</b>   |             |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 100            | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                                     | 12,9          | 399         |
|                              | <b>Итого второй завтрак:</b>                           |                | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>                              | <b>12,9</b>   |             |
| Обед                         | Салат из картофеля с солеными огурцами и зел. горошком | 30             | 2,72         | 3,70         | 2,51          | 54,20                                     | 19,65         | 22          |
|                              | Суп картофельный с рыбными фрикадельками               | 150            | 3,36         | 1,82         | 9,41          | 67,35                                     | 6,71          | 84          |
|                              | Фрикадельки рыбные                                     | 30             | 4,40         | 0,31         | 0,50          | 22,44                                     | 0,26          | 124         |
|                              | Котлета биточки, шницели из говядины/печени запеченные | 60             | 4,22         | 3,44         | 3,07          | 59,63                                     | 0,35          | 282/1       |
|                              | Капуста тушеная  | 110            | 2,21         | 4,15         | 7,44          | 80,30                                     | 13,42         | 336         |
|                              | Компот из свежих плодов (яблоко)                       | 150            | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 72,00                                     | 1,29          | 372/1       |
|                              | Хлеб ржаной  | 40             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                                     | 0,00          |             |
|                              | <b>Итого в обед:</b>                                   |                | <b>20,33</b> | <b>14,14</b> | <b>57,54</b>  | <b>442,62</b>                             | <b>41,68</b>  |             |
| Уплотненный полдник          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                | 150            | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75  | 3,35          | 401         |
|                              | Пудинг из творога запеченый                            | 140            | 16,31        | 11,59        | 26,21         | 274,65                                    | 0,21          | 235         |
|                              | Соус молочный (сладкий)                                | 30             | 0,58         | 1,36         | 3,98          | 30,60                                     | 0,10          | 351         |
|                              | Чай с лимоном  | 150            | 0,07         | 0,01         | 7,10          | 29,00                                     | 1,42          | 392         |
|                              | Хлеб пшеничный   | 25             | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00                                    | 2,89          |             |
|                              | Плоды и ягоды свежие (яблоко)                          | 100            | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00                                     | 10,00         | 368         |
|                              | <b>Итого в полдник:</b>                                |                | <b>26,67</b> | <b>17,56</b> | <b>83,44</b>  | <b>549,25</b>                             | <b>15,59</b>  |             |
| <b>Итого за второй день:</b> |  |                | <b>53,77</b> | <b>43,07</b> | <b>191,80</b> | <b>1 324,54</b>                           | <b>108,25</b> |             |
| <b>День 3</b>                |  |                |              |              |               |   |               |             |
| Завтрак                      | Каша геркулесовая молочная жидкая                      | 150            | 2,67         | 4,70         | 18,02         | 124,68                                    | 0,00          | 185/2       |
|                              | Кофейный напиток с молоком                             | 150            | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00                                     | 0,98          | 395         |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                           | 30             | 1,84         | 5,66         | 10,97         | 102,00                                    | 0,00          | 1           |
|                              | <b>Итого за завтрак:</b>                               |                | <b>6,85</b>  | <b>23,61</b> | <b>39,62</b>  | <b>296,68</b>                             | <b>0,98</b>   |             |
| Второй завтрак               | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 100            | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6                                     | 12,9          | 399         |
|                              | <b>Итого второй завтрак:</b>                           |                | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b>                             | <b>12,90</b>  |             |
| Обед                         | Винегрет овощной                                       | 30             | 0,41         | 1,85         | 2,53          | 28,44                                     | 3,08          | 45          |
|                              | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 150/5          | 1,26         | 4,13         | 5,38          | 63,81                                     | 11,12         | 67          |
|                              | Бульон из кур  | 100            | 0,48         | 0            | 0,54          | 4,1                                       | 0,19          |             |
|                              | Плов из отварного мяса (свинина)                       | 160            | 25,6         | 23,65        | 42,82         | 386,4                                     | 0,66          | 304         |
|                              | Компот из сухофруктов                                  | 150            | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 85,50                                     | 0,30          | 376         |
|                              | Хлеб ржаной  | 40             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70                                     | 0,00          |             |
|                              | <b>Итого за обед:</b>                                  |                | <b>31,38</b> | <b>30,25</b> | <b>88,79</b>  | <b>654,95</b>                             | <b>15,35</b>  |             |
| Уплотненный полдник          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                | 150            | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75  | 3,35          | 401         |
|                              | Салат из квашеной капусты с луком                      | 30             | 0,51         | 1,5          | 2,54          | 25,71                                     | 5,94          | 22 1        |
|                              | Жаркое по-домашнему                                    | 160            | 9,01         | 6,37         | 17,60         | 272,00                                    | 9,81          | 276         |
|                              | Чай с сахаром  | 150            | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00                                     | 0,03          | 392         |
|                              | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 69,60                                     | 2,89          |             |

|                                 |  |       |              |              |               |                 |              |       |
|---------------------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------|
|                                 | Плоды и ягоды свежие (апельсин)          | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                                 | <b>Итого в полдник:</b>                  |       | <b>18,87</b> | <b>13,16</b> | <b>67,03</b>  | <b>412,23</b>   | <b>17,69</b> |       |
| <b>Итого за третий день:</b>    |  |       | <b>57,74</b> | <b>61,13</b> | <b>212,43</b> | <b>1 529,32</b> | <b>61,13</b> |       |
| День 4                          |  |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                         | Каша "Дружба" молочная жидкая            | 150   | 4,67         | 5,79         | 20,78         | 150,75          | 1,46         | 185/2 |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 150   | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00           | 0,98         | 395   |
|                                 | Бутерброд с маслом и сыром               | 40    | 2,72         | 2,74         | 0,00          | 35,54           | 0,08         | 3     |
|                                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 |       | <b>9,73</b>  | <b>10,53</b> | <b>31,41</b>  | <b>256,29</b>   | <b>2,52</b>  |       |
| Второй завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6           | 12,9         | 399   |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b>   | <b>12,90</b> |       |
| Обед                            | Салат из моркови и яблок                 | 30    | 0,26         | 1,57         | 2,36          | 24,6            | 2,09         | 40    |
|                                 | Свекольник со сметаной                   | 150/5 | 2,71         | 4,04         | 15,43         | 117,84          | 4,86         | 122   |
|                                 | Бульон мясной                            | 100   | 1,06         | 0,23         | 0,71          | 9,2             | 0,5          |       |
|                                 | Котлеты рубленые из птицы                | 60    | 9,43         | 9,65         | 9,98          | 64,00           | 0,50         | 305   |
|                                 | Макароны отварные с овощами              | 110   | 6,25         | 4,80         | 29,98         | 108,10          | 0,00         | 205   |
|                                 | Кисель из плодов и ягод свежих           | 150   | 0,08         | 0,03         | 19,61         | 78,90           | 1,38         | 378   |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |       | <b>23,09</b> | <b>20,92</b> | <b>94,77</b>  | <b>489,34</b>   | <b>9,33</b>  |       |
| Уплотненный полдник             | Коржики молочные                         | 60    | 2,44         | 4,21         | 23,24         | 140,61          | 0,06         | 496   |
|                                 | Запеканка из творога                     | 140   | 24,82        | 16,90        | 18,56         | 125,22          | 0,29         | 237   |
|                                 | Молоко сгущенное                         | 20    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                                 | Чай с сахаром                            | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00           | 0,03         | 392   |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 25    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 2,89         |       |
|                                 | Плоды и ягоды свежие (банан)             | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                                 | <b>Итого в полдник:</b>                  |       | <b>36,53</b> | <b>22,32</b> | <b>121,43</b> | <b>633,83</b>   | <b>17,13</b> |       |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |  |       | <b>69,43</b> | <b>52,34</b> | <b>256,74</b> | <b>1 403,53</b> | <b>91,66</b> |       |
| День 5                          |  |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                         | Каша гречневая молочная жидкая           | 150   | 5,75         | 5,12         | 18,38         | 145,20          | 0,91         | 185/2 |
|                                 | Какао с молоком                          | 150   | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89,00           | 1,20         | 397   |
|                                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 30    | 1,84         | 5,66         | 10,97         | 102,00          | 0,00         | 1     |
|                                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 |       | <b>10,74</b> | <b>13,5</b>  | <b>42,31</b>  | <b>336,2</b>    | <b>2,11</b>  |       |
| Второй завтрак                  | Молоко кипячёное                         | 100   | 3,04         | 2,7          | 5,35          | 56,5            | 0            | 400   |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |       | <b>3,04</b>  | <b>2,70</b>  | <b>5,35</b>   | <b>56,50</b>    | <b>0,00</b>  |       |
| Обед                            | Салат из белокочанной капусты            | 30    | 0,34         | 0,98         | 1,88          | 18,12           | 5,13         | 20    |
|                                 | Суп картофельный с бобовыми              | 150   | 3,3          | 1,92         | 16,5          | 89,28           | 3,45         | 81    |
|                                 | Бульон мясной                            | 100   | 1,06         | 0,23         | 0,71          | 9,2             | 0,5          |       |
|                                 | Рыба припущенная с овощами               | 60    | 4,43         | 0,18         | 1,89          | 27              | 0,61         | 253   |
|                                 | Пюре картофельное                        | 110   | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 138,00          | 18,17        | 321   |
|                                 | Компот из сухофруктов                    | 150   | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 85,5            | 0,3          | 376   |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |       | <b>15,82</b> | <b>8,73</b>  | <b>78,95</b>  | <b>453,8</b>    | <b>28,16</b> |       |
| Уплотненный полдник             | "Гребешок" из дрожжевого теста           | 60    | 4,31         | 8,48         | 18,57         | 219             | 0,17         | 462   |
|                                 | Омлет натуральный                        | 90    | 8,11         | 11,26        | 2,02          | 140,63          | 0,44         | 215   |
|                                 | Горошек зелёный отварной                 | 30    | 1,00         | 1,04         | 2,56          | 23,60           | 3,36         | 602   |
|                                 | Чай с сахаром                            | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00           | 0,03         | 392   |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 25    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 2,89         |       |
|                                 | Плоды и ягоды свежие (груша)             | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                                 | <b>Итого в полдник:</b>                  |       | <b>18,83</b> | <b>21,64</b> | <b>77,63</b>  | <b>631,23</b>   | <b>16,89</b> |       |
| <b>Итого за пятый день:</b>     |  |       | <b>48,43</b> | <b>46,57</b> | <b>204,24</b> | <b>1 477,73</b> | <b>48,13</b> |       |
| День 6                          |  |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                         | Суп молочный с макаронными изделиями     | 150   | 4,32         | 3,92         | 14,13         | 108,90          | 0,69         | 93    |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 150   | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00           | 0,98         | 395   |
|                                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 30    | 0,75         | 1,18         | 8,27          | 46,80           | 0,30         | 1     |
|                                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 |       | <b>7,41</b>  | <b>7,1</b>   | <b>33,03</b>  | <b>225,7</b>    | <b>1,97</b>  |       |
| Второй завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6           | 12,9         | 399   |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>    | <b>12,9</b>  |       |
| Обед                            | Салат из свеклы отварной                 | 30    | 0,43         | 1,83         | 2,51          | 28,2            | 2,85         | 33    |
|                                 | Суп картофельный с клецками*клецки № 120 | 150   | 3,22         | 3,63         | 16,86         | 113,1           | 3,45         | 85    |
|                                 | Бульон мясной                            | 100   | 1,06         | 0,23         | 0,71          | 9,2             | 0,5          |       |
|                                 | Тефтели мясные                           | 60    | 8,86         | 5,98         | 11,71         | 171             | 0,5          | 286   |
|                                 | Капуста тушеная                          | 110   | 2,21         | 4,15         | 7,44          | 80,3            | 13,42        | 336   |
|                                 | Компот из сухофруктов                    | 150   | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 85,5            | 0,3          | 376   |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70           | 0,00         |       |
|                                 | <b>Итого в обед:</b>                     |       | <b>19,41</b> | <b>16,44</b> | <b>76,75</b>  | <b>574,00</b>   | <b>21,02</b> |       |
| Уплотненный полдник             | Кекс творожный                           | 60    | 2,44         | 4,21         | 23,24         | 140,61          | 0,06         | 488   |
|                                 | Суфле печеночное                         | 60    | 6,00         | 8,96         | 2,74          | 200,24          | 0,07         | 279   |
|                                 | Картофель отварной                       | 80    | 1,53         | 2,30         | 12,27         | 76,00           | 11,20        | 318   |
|                                 | Чай с сахаром                            | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00           | 0,03         | 392   |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 25    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00          | 3,86         |       |
|                                 | Плоды и ягоды свежие (яблоко)            | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                                 | <b>Итого в полдник:</b>                  |       | <b>15,38</b> | <b>16,33</b> | <b>92,73</b>  | <b>664,85</b>   | <b>25,22</b> |       |
| <b>Итого за шестой день:</b>    |  |       | <b>42,51</b> | <b>38,08</b> | <b>234,26</b> | <b>1 578,34</b> | <b>66,46</b> |       |
| День 7                          |  |       |              |              |               |                 |              |       |
| Завтрак                         | Каша пшеничная молочная жидкая           | 150   | 4,11         | 4,29         | 25,20         | 153,90          | 0,00         | 185/2 |
|                                 | Кофейный напиток с молоком               | 150   | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00           | 0,98         | 395   |
|                                 | Бутерброд с маслом и сыром               | 40    | 2,72         | 2,74         | 0,00          | 35,54           | 0,08         | 3     |
|                                 | <b>Итого за завтрак:</b>                 |       | <b>9,17</b>  | <b>9,03</b>  | <b>35,83</b>  | <b>259,44</b>   | <b>1,06</b>  |       |
| Второй завтрак                  | Плоды и ягоды свежие (банан)             | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00           | 10,00        | 368   |
|                                 | <b>Итого второй завтрак:</b>             |       | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21,0</b>   | <b>95,0</b>     | <b>10,0</b>  |       |

|                               |   |       |              |              |               |               |              |       |
|-------------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------|
| Обед                          | Икра кабачковая                               | 50    | 1,33         | 6,23         | 5,39          | 83,3          | 0,56         | 121   |
|                               | Щи из свежей капусты со сметаной              | 150/5 | 1,26         | 4,13         | 5,38          | 63,81         | 11,12        | 67    |
|                               | Бульон из кур                                 | 100   | 0,48         | 0            | 0,54          | 4,1           | 0,19         |       |
|                               | Рыба тушеная с овощами                        | 60    | 5,84         | 2,96         | 2,28          | 62,94         | 2,24         | 253   |
|                               | Пюре картофельное с морковью                  | 110   | 2,10         | 3,39         | 13,21         | 91,30         | 11,55        | 322   |
|                               | Компот из свежих плодов                       | 150   | 0,24         | 0,06         | 18,15         | 73,50         | 1,94         | 372/2 |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70         | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>14,55</b> | <b>17,37</b> | <b>61,65</b>  | <b>465,65</b> | <b>27,60</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка       | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75            | 3,35         | 401   |
|                               | Запеканка из творога                          | 140   | 24,82        | 16,90        | 18,56         | 325,22        | 0,29         | 237   |
|                               | Соус молочный (сладкий)                       | 30    | 0,58         | 1,36         | 3,98          | 30,60         | 0,10         | 351   |
|                               | Чай с сахаром                                 | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00         | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 25    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00        | 3,86         |       |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>33,66</b> | <b>22,37</b> | <b>62,02</b>  | <b>583,82</b> | <b>6,65</b>  |       |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |   |       |              |              |               |               |              |       |
| День 8                        |   |       |              |              |               |               |              |       |
| Завтрак                       | Каша геркулесовая молочная жидкая             | 150   | 2,67         | 4,70         | 18,02         | 124,68        | 0,00         | 185/2 |
|                               | Кофейный напиток с молоком                    | 150   | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00         | 0,98         | 395   |
|                               | Бутерброд с маслом сливочным                  | 30    | 1,84         | 5,66         | 10,97         | 102,00        | 0,00         | 1     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>6,85</b>  | <b>12,36</b> | <b>39,62</b>  | <b>296,68</b> | <b>0,98</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6         | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>  | <b>12,9</b>  |       |
| Обед                          | Салат из моркови и яблок                      | 30    | 0,26         | 1,57         | 2,36          | 24,6          | 2,09         | 40    |
|                               | Суп картофельный с вермишелью                 | 150   | 1,62         | 1,70         | 10,29         | 62,85         | 4,95         | 82    |
|                               | Бульон из кур                                 | 100   | 0,48         | 0            | 0,54          | 4,1           | 0,19         |       |
|                               | Суфле из птицы                                | 60    | 6,00         | 8,96         | 2,74          | 200,24        | 0,07         | 310   |
|                               | Рис припущенный с овощами                     | 110   | 1,85         | 6,98         | 20,57         | 177,00        | 0,90         | 316   |
|                               | Соус сметанный                                | 30    | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 22,20         | 0,01         | 354   |
|                               | Компот из сухофруктов                         | 150   | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 85,5          | 0,3          | 376   |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70         | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>14,26</b> | <b>21,33</b> | <b>75,78</b>  | <b>663,19</b> | <b>8,51</b>  |       |
| Уплотненный полдник           | Кекс "Детский"                                | 60    | 2,44         | 4,21         | 23,24         | 140,61        | 0,06         | 489   |
|                               | Омлет натуральный                             | 90    | 8,11         | 11,26        | 2,02          | 140,63        | 0,44         | 215   |
|                               | Горошек зелёный отварной                      | 30    | 1,00         | 1,04         | 2,56          | 23,60         | 3,36         | 602   |
|                               | Чай с сахаром                                 | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00         | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 25    | 3,86         | 0,24         | 14,58         | 69,60         | 2,89         |       |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>15,46</b> | <b>16,76</b> | <b>50,73</b>  | <b>407,44</b> | <b>6,78</b>  |       |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |   |       |              |              |               |               |              |       |
| День 9                        |   |       |              |              |               |               |              |       |
| Завтрак                       | Каша ячневая молочная жидкая                  | 150   | 4,11         | 4,29         | 25,20         | 153,90        | 0,00         | 185/4 |
|                               | Какао с молоком                               | 150   | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89,00         | 1,20         | 397   |
|                               | Бутерброд с маслом и сыром                    | 40    | 2,72         | 2,74         | 0,00          | 35,54         | 0,08         | 3     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>9,98</b>  | <b>9,75</b>  | <b>38,16</b>  | <b>278,44</b> | <b>1,28</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6         | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,6</b>  | <b>12,9</b>  |       |
| Обед                          | Салат из свеклы с чесноком                    | 30    | 1,35         | 2,36         | 2,18          | 35,4          | 1,71         | 31 1  |
|                               | Рассольник Ленинградский со сметаной          | 150/5 | 1,26         | 3,08         | 9,96          | 72,45         | 4,53         | 76    |
|                               | Бульон мясной                                 | 100   | 1,06         | 0,23         | 0,71          | 9,2           | 0,5          |       |
|                               | Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины | 60    | 4,22         | 3,44         | 3,07          | 59,63         | 0,35         | 282/2 |
|                               | Пюре картофельное с морковью                  | 110   | 2,10         | 3,39         | 13,21         | 91,30         | 11,55        | 322   |
|                               | Компот из свежих плодов(яблоко)               | 150   | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 72,00         | 1,29         | 372/1 |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 86,70         | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>13,41</b> | <b>13,22</b> | <b>63,74</b>  | <b>426,68</b> | <b>19,93</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Полоска песочная с повидлом                   | 60    | 2,44         | 4,21         | 23,24         | 140,61        | 0,06         | 491   |
|                               | Лудинг из творога запеченый                   | 140   | 16,31        | 11,59        | 26,21         | 274,65        | 0,21         | 235   |
|                               | Молоко сгущенное                              | 20    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00        | 3,86         |       |
|                               | Чай с сахаром                                 | 150   | 0,05         | 0,01         | 8,33          | 33,00         | 0,03         | 392   |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 25    | 3,86         | 0,35         | 25,15         | 120,00        | 3,86         |       |
|                               | Плоды и ягоды свежие (яблоко)                 | 100   | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 95,00         | 10,00        | 368   |
|                               | <b>Итого в полдник:</b>                       |       | <b>28,02</b> | <b>17,01</b> | <b>129,08</b> | <b>783,26</b> | <b>18,02</b> |       |
| <b>Итого за девятый день:</b> |   |       |              |              |               |               |              |       |
| День 10                       |   |       |              |              |               |               |              |       |
| Завтрак                       | Каша пшеничная молочная жидкая                | 150   | 3,24         | 4,28         | 23,15         | 144,38        | 0,00         | 185/3 |
|                               | Кофейный напиток с молоком                    | 150   | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,00         | 0,98         | 395   |
|                               | Бутерброд с маслом сливочным                  | 30    | 1,84         | 5,66         | 10,97         | 102,00        | 0,00         | 1     |
|                               | <b>Итого в завтрак:</b>                       |       | <b>7,42</b>  | <b>11,94</b> | <b>44,75</b>  | <b>316,38</b> | <b>0,98</b>  |       |
| Второй завтрак                | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 100   | 0,45         | 0,01         | 33,99         | 138,6         | 12,9         | 399   |
|                               | <b>Итого второй завтрак:</b>                  |       | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,99</b>  | <b>138,60</b> | <b>12,90</b> |       |
| Обед                          | Салат из моркови и яблок                      | 30    | 0,38         | 0,03         | 3,19          | 17,55         | 1,44         | 41    |
|                               | Суп гороховый с гречками                      | 150   | 1,37         | 4,1          | 4,7           | 65,36         | 7,14         | 81    |
|                               | Бульон из кур                                 | 100   | 0,48         | 0            | 0,54          | 4,1           | 0,19         |       |
|                               | Котлеты или биточки рыбные запеченые          | 60    | 5,86         | 3,26         | 21,26         | 85,5          | 0,32         | 255   |
|                               | Пюре картофельное                             | 110   | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 138,00        | 18,17        | 321   |
|                               | Кисель из плодов и ягод свежих                | 150   | 0,08         | 0,03         | 19,61         | 78,90         | 1,38         | 378   |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 68,32         | 0,00         |       |
|                               | <b>Итого в обед:</b>                          |       | <b>13,87</b> | <b>12,70</b> | <b>83,11</b>  | <b>457,73</b> | <b>28,64</b> |       |
| Уплотненный полдник           | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка       | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75            | 3,35         | 401   |

|  |                               |     |              |              |               |                 |              |     |
|--|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----|
|  | Булочка "Веснушка"            | 60  | 4,68         | 3,67         | 32,32         | 181,20          | 0,00         | 473 |
|  | Голубцы ленивые               | 120 | 2,95         | 0,51         | 7,60          | 68,73           | 2,67         | 297 |
|  | Соус томатный                 | 30  | 0,62         | 1,57         | 2,13          | 25,20           | 0,10         | 348 |
|  | Чай с сахаром                 | 150 | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00           | 0,03         | 392 |
|  | Хлеб пшеничный                | 30  | 2,28         | 0,24         | 14,58         | 69,60           | 2,89         |     |
|  | <b>Итого в подник:</b>        |     | <b>14,94</b> | <b>9,76</b>  | <b>72,62</b>  | <b>459,73</b>   | <b>9,04</b>  |     |
|  | <b>Итого за десятый день:</b> |     | <b>48,60</b> | <b>40,89</b> | <b>265,69</b> | <b>1 480,64</b> | <b>64,63</b> |     |
|  | Итого за весь период:         |     | 474,06       | 445,61       | 2132,26       | 14641,78        | 665,94       |     |
|  | Среднее значение за период    |     | 47,41        | 44,56        | 213,23        | 1464,17         | 66,59        |     |