

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»

И.А. Сыропятова

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
"РАДУГА"

Подпись: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД "РАДУГА"  
ОГРН 1045000000000, ОГРНИП 1045000000000, ОГРЮЛ 1045000000000,  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "РАДУГА",  
ИНН 5003087003, ОГРН 1045000000000, ОГРЮЛ 1045000000000,  
СН-Одоевская, СН-Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение "Детский сад "Радуга",  
ОГРН 1045000000000, ОГРНИП 1045000000000, ОГРЮЛ 1045000000000,  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2020-09-17 22:00:32  
Подпись: Сыропятова И.А.

Примерное двухнедельное меню

на осенний период

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет

Посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»

Адрес: р.п.Арти, ул.Лесная, 2 а

Режим работы: 10,5 часов

понедельник, неделя первая

| Наименование блюда                          | Номер тех<br>карты | Выход      |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Калорийность  |                |
|---------------------------------------------|--------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|                                             |                    | 1-3        | 3-7        | 1-3          | 3-7          | 1-3          | 3-7          | 1-3           | 3-7           | 1-3           | 3-7            |
| <b>Завтрак</b>                              |                    |            |            |              |              |              |              |               |               |               |                |
| Каша рисовая молочная с сливочным<br>маслом | 7/4                | 140        | 160        | 4,20         | 4,80         | 4,06         | 4,64         | 29,68         | 33,92         | 173,60        | 198,40         |
| Хлеб с сыром                                | 3/13               | 20/10      | 30/10      | 3,68         | 4,90         | 2,17         | 2,90         | 10,50         | 14,00         | 78,00         | 104,00         |
| чай                                         | 10/10              | 180        | 200        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 8,20          | 9,10          | 31,50         | 35,00          |
| <b>Итого:</b>                               |                    | <b>350</b> | <b>400</b> | <b>7,88</b>  | <b>9,70</b>  | <b>6,23</b>  | <b>7,54</b>  | <b>48,38</b>  | <b>57,02</b>  | <b>283,10</b> | <b>337,40</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                       |                    |            |            |              |              |              |              |               |               |               |                |
| Сок                                         | 501                | 200        | 200        | 1,00         | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 20,20         | 20,20         | 86,00         | 86,00          |
| <b>Обед</b>                                 |                    |            |            |              |              |              |              |               |               |               |                |
| Щи из свежей капусты со сметаной            | 6/2                | 150        | 180        | 1,20         | 1,44         | 1,95         | 2,34         | 4,95          | 5,94          | 42,00         | 50,40          |
| Картофельное пюре                           | 3/3                | 110        | 130        | 2,27         | 2,68         | 3,08         | 3,64         | 15,10         | 17,85         | 99,00         | 117,00         |
| Тефтели из говядины (паровые)               | 348                | 50         | 70         | 6,92         | 9,70         | 4,64         | 6,50         | 3,28          | 4,60          | 82,80         | 116,00         |
| Компот из сухофруктов                       | 6/10               | 150        | 180        | 0,38         | 0,45         | 0,00         | 0,00         | 13,73         | 16,47         | 54,00         | 64,80          |
| Хлеб пшеничный                              | 573                | 30         | 40         | 2,28         | 3,04         | 0,24         | 0,32         | 14,76         | 19,68         | 70,20         | 93,60          |
| Хлеб ржаной                                 | 574                | 40         | 50         | 3,20         | 4,00         | 0,60         | 0,75         | 16,04         | 20,05         | 82,40         | 103,00         |
| <b>Итого:</b>                               |                    | <b>530</b> | <b>650</b> | <b>16,25</b> | <b>21,31</b> | <b>10,51</b> | <b>13,55</b> | <b>67,86</b>  | <b>84,59</b>  | <b>430,40</b> | <b>544,80</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |                    |            |            |              |              |              |              |               |               |               |                |
| Шанежка наливная                            | 538                | 60         | 60         | 4,56         | 4,56         | 4,08         | 4,08         | 25,08         | 25,08         | 156,00        | 156,00         |
| Какао с молоком                             | 462                | 180        | 200        | 2,97         | 3,30         | 2,61         | 2,90         | 12,42         | 13,80         | 84,60         | 94,00          |
| <b>Итого:</b>                               |                    | <b>240</b> | <b>260</b> | <b>7,53</b>  | <b>7,86</b>  | <b>6,69</b>  | <b>6,98</b>  | <b>37,50</b>  | <b>38,88</b>  | <b>240,60</b> | <b>250,00</b>  |
| <b>итого за день</b>                        |                    |            |            | <b>32,66</b> | <b>39,87</b> | <b>23,63</b> | <b>28,27</b> | <b>173,94</b> | <b>200,69</b> | <b>1169,5</b> | <b>1218,20</b> |

вторник, неделя первая

| Наименование блюда                                           | Номер<br>тех.<br>карты | Выход |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |
|--------------------------------------------------------------|------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|
|                                                              |                        | 1-3   | 3-7 | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |
| Завтрак                                                      |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Каша манная молочная с маслом сливочн                        | 5/4                    | 140   | 160 | 3,70  | 4,23  | 3,56  | 4,07  | 19,24    | 21,99  | 124,60       | 142,40  |
| Хлеб пшеничный                                               | 573                    | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Кофейный напиток с молоком                                   | 465                    | 180   | 200 | 2,52  | 2,80  | 2,25  | 2,50  | 12,24    | 13,60  | 79,20        | 88,00   |
| Итого:                                                       |                        | 350   | 400 | 8,50  | 10,07 | 6,05  | 6,89  | 46,24    | 55,27  | 274,00       | 324,00  |
| Второй завтрак                                               |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Сок фруктовый                                                | 501                    | 200   |     | 1,00  |       | 0,20  |       | 20,20    |        | 86,00        |         |
| Кисель с витаминами Витошка                                  | 504                    |       | 180 |       | 0,00  |       | 0,00  |          | 21,60  |              | 85,50   |
| Обед                                                         |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Салат из отварной свеклы с<br>яблоками и растительным маслом | 24/1                   | 30    | 50  | 0,45  | 0,58  | 2,50  | 4,16  | 3,50     | 5,83   | 37,00        | 61,60   |
| Суп картофельный вегетарианский<br>со сметаной               | 13/2                   | 150   | 180 | 0,97  | 1,17  | 1,95  | 2,34  | 6,67     | 8,01   | 48,70        | 58,50   |
| Фрикадельки мясные                                           | 145                    | 50    | 70  | 10,00 | 14,00 | 7,95  | 11,13 | 0,35     | 0,50   | 113,00       | 158,20  |
| Макаронные изделия отварные                                  | 43/3                   | 110   | 130 | 3,88  | 4,59  | 2,78  | 3,29  | 23,76    | 28,08  | 137,80       | 162,90  |
| Компот из сухофруктов и шиповника                            | 7/10                   | 150   | 180 | 0,30  | 0,36  | 0,08  | 0,09  | 13,58    | 16,29  | 53,30        | 63,90   |
| Хлеб пшеничный                                               | 573                    | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Хлеб ржаной                                                  | 574                    | 40    | 50  | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |
| Итого:                                                       |                        | 560   | 700 | 21,08 | 27,74 | 16,10 | 22,08 | 78,66    | 98,44  | 542,40       | 701,70  |
| Полдник                                                      |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Ватрушка с повидлом                                          | 530                    | 60    | 60  | 3,50  | 3,50  | 1,40  | 1,40  | 34,80    | 34,80  | 166,00       | 166,00  |
| Чай                                                          | 10/10                  | 180   | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |
| Итого:                                                       |                        | 240   | 260 | 3,50  | 3,50  | 1,40  | 1,40  | 43,00    | 43,90  | 197,50       | 201,00  |
| Итого за день                                                |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
|                                                              |                        |       |     | 34,08 | 41,31 | 23,75 | 30,37 | 188,10   | 219,21 | 1099,90      | 1312,20 |

среда, неделя первая

| Наименование блюда                            | Номер тех. карты | Выход      |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Калорийность   |                |
|-----------------------------------------------|------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                                               |                  | 1-3        | 3-7        | 1-3          | 3-7          | 1-3          | 3-7          | 1-3           | 3-7           | 1-3            | 3-7            |
| <b>Завтрак</b>                                |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 8/4              | 140        | 160        | 4,48         | 5,12         | 5,18         | 5,92         | 19,04         | 21,76         | 141,40         | 161,60         |
| Яйцо отварное                                 | 1/6              | 40         | 40         | 5,10         | 5,10         | 4,60         | 4,60         | 0,30          | 0,30          | 63,00          | 63,00          |
| Хлеб пшеничный                                | 573              | 30         | 40         | 2,28         | 3,04         | 0,24         | 0,32         | 14,76         | 19,68         | 70,20          | 93,60          |
| <b>Чай</b>                                    | <b>10/10</b>     | <b>150</b> | <b>180</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,83</b>   | <b>8,20</b>   | <b>26,20</b>   | <b>31,50</b>   |
| <b>Итого:</b>                                 |                  | <b>360</b> | <b>420</b> | <b>11,86</b> | <b>13,26</b> | <b>10,02</b> | <b>10,84</b> | <b>40,93</b>  | <b>49,94</b>  | <b>300,80</b>  | <b>349,70</b>  |
| <b>второй завтрак</b>                         |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Напиток из шиповника                          | 496              | 150        | 180        | 0,50         | 0,60         | 0,20         | 0,24         | 13,70         | 16,47         | 58,50          | 70,20          |
| <b>Обед</b>                                   |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Суп из овощей со сметаной                     | 14/2             | 150        | 180        | 1,20         | 1,44         | 3,90         | 4,68         | 6,22          | 7,47          | 65,20          | 78,30          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | <b>202</b>       | <b>110</b> | <b>130</b> | <b>6,24</b>  | <b>7,38</b>  | <b>4,66</b>  | <b>5,51</b>  | <b>27,64</b>  | <b>32,67</b>  | <b>177,50</b>  | <b>209,80</b>  |
| Соус томатный                                 | 419              | 20         | 20         | 0,19         | 0,19         | 0,65         | 0,65         | 0,92          | 0,92          | 10,40          | 10,40          |
| Котлеты рыбные любительские                   | 308              | 50         | 70         | 6,25         | 8,75         | 0,75         | 1,05         | 2,60          | 3,64          | 42,00          | 58,80          |
| Компот из изюма и чернослива                  | 5/10             | 150        | 180        | 0,53         | 0,63         | 0,00         | 0,00         | 16,20         | 19,44         | 63,70          | 76,50          |
| Хлеб пшеничный                                | 573              | 30         | 40         | 2,28         | 3,04         | 0,24         | 0,32         | 14,76         | 19,68         | 70,20          | 93,60          |
| Хлеб ржаной                                   | 574              | 40         | 50         | 3,20         | 4,00         | 0,60         | 0,75         | 16,04         | 20,05         | 82,40          | 103,00         |
| <b>Итого:</b>                                 |                  | <b>550</b> | <b>670</b> | <b>19,89</b> | <b>25,43</b> | <b>10,80</b> | <b>12,96</b> | <b>84,38</b>  | <b>103,87</b> | <b>511,40</b>  | <b>630,40</b>  |
| <b>Полдник</b>                                |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Запеканка из творога с яблоками               | 16/5             | 110        | 130        | 14,63        | 17,29        | 12,54        | 14,82        | 19,36         | 22,88         | 249,70         | 295,10         |
| Какао с молоком                               | 462              | 150        | 180        | 2,47         | 2,97         | 2,20         | 2,61         | 10,35         | 12,42         | 70,50          | 84,60          |
| Стушенное молоко                              | 471              | 20         | 20         | 1,44         | 1,44         | 1,70         | 1,70         | 11,10         | 11,10         | 65,40          | 65,40          |
| <b>Итого:</b>                                 |                  | <b>280</b> | <b>330</b> | <b>18,54</b> | <b>21,70</b> | <b>16,44</b> | <b>19,13</b> | <b>40,81</b>  | <b>46,40</b>  | <b>385,60</b>  | <b>445,10</b>  |
| <b>итого за день</b>                          |                  |            |            | <b>50,79</b> | <b>60,99</b> | <b>37,46</b> | <b>43,17</b> | <b>179,82</b> | <b>216,68</b> | <b>1256,30</b> | <b>1495,40</b> |

четверг, неделя первая

| Наименование блюда                         | Номер тех. карты | Выход      |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Калорийность   |                |
|--------------------------------------------|------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                                            |                  | 1-3        | 3-7        | 1-3          | 3-7          | 1-3          | 3-7          | 1-3           | 3-7           | 1-3            | 3-7            |
| <b>Завтрак</b>                             |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 11/4             | 140        | 160        | 4,55         | 5,20         | 4,20         | 4,80         | 21,84         | 24,96         | 144,20         | 164,80         |
| Бутерброды с маслом                        | 70               | 30         | 40         | 1,44         | 1,92         | 8,88         | 11,84        | 9,00          | 12,00         | 121,20         | 161,60         |
| <b>Чай</b>                                 | <b>10/10</b>     | <b>180</b> | <b>200</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,20</b>   | <b>9,10</b>   | <b>31,50</b>   | <b>35,00</b>   |
| <b>Итого:</b>                              |                  | <b>350</b> | <b>400</b> | <b>5,99</b>  | <b>7,12</b>  | <b>13,08</b> | <b>16,64</b> | <b>39,04</b>  | <b>46,06</b>  | <b>296,90</b>  | <b>361,40</b>  |
| <b>10.00 ч.</b>                            |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Фрукты свежие                              | 82               |            | 100        |              | 0,40         |              | 0,40         |               | 9,80          |                | 44,00          |
| Яблоко печеное                             | 446              | 100        |            | 0,40         |              | 0,27         |              | 20,00         |               | 84,00          |                |
| <b>Обед</b>                                |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Рассольник со сметаной                     | 9/2              | 150        | 180        | 1,05         | 1,26         | 1,95         | 2,34         | 7,05          | 8,46          | 51,00          | 61,20          |
| Каша рисовая рассыпчатая                   | 205              | 110        | 130        | 2,62         | 3,10         | 3,43         | 4,06         | 26,87         | 31,76         | 148,80         | 175,90         |
| Котлеты "Школьные"                         | <b>347</b>       | <b>50</b>  | <b>70</b>  | <b>7,65</b>  | <b>10,71</b> | <b>5,50</b>  | <b>7,70</b>  | <b>6,65</b>   | <b>9,31</b>   | <b>63,90</b>   | <b>89,40</b>   |
| Соус сметанный                             | 6/11             | 30         | 30         | 0,35         | 0,35         | 2,19         | 2,19         | 1,25          | 1,25          | 26,30          | 26,30          |
| Компот из сухофруктов                      | 6/10             | 150        | 180        | 0,38         | 0,45         | 0,00         | 0,00         | 13,73         | 16,47         | 54,00          | 64,80          |
| Хлеб пшеничный                             | 573              | 30         | 40         | 2,28         | 3,04         | 0,24         | 0,32         | 14,76         | 19,68         | 70,20          | 93,60          |
| Хлеб ржаной                                | 574              | 40         | 50         | 3,20         | 4,00         | 0,60         | 0,75         | 16,04         | 20,05         | 82,40          | 103,00         |
| <b>Итого:</b>                              |                  | <b>560</b> | <b>680</b> | <b>17,53</b> | <b>22,91</b> | <b>13,91</b> | <b>17,36</b> | <b>86,35</b>  | <b>106,98</b> | <b>496,60</b>  | <b>614,20</b>  |
| <b>Полдник</b>                             |                  |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Манник                                     | 550              | 80         | 100        | 4,43         | 5,54         | 4,12         | 5,15         | 24,86         | 31,07         | 154,50         | 193,10         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 465              | 180        | 200        | 2,52         | 2,80         | 2,25         | 2,50         | 12,24         | 13,60         | 79,20          | 88,00          |
| <b>Итого:</b>                              |                  | <b>260</b> | <b>300</b> | <b>6,95</b>  | <b>8,34</b>  | <b>6,37</b>  | <b>7,65</b>  | <b>37,10</b>  | <b>44,67</b>  | <b>233,70</b>  | <b>281,10</b>  |
| <b>итого за день</b>                       |                  |            |            | <b>30,87</b> | <b>38,77</b> | <b>33,63</b> | <b>42,05</b> | <b>182,49</b> | <b>207,51</b> | <b>1111,20</b> | <b>1300,70</b> |

пятница, неделя первая

| Наименование блюда                          | Номер тех<br>карты | Выход |       | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |
|---------------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|
|                                             |                    | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |
| Завтрак                                     |                    |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным | 14/4               | 140   | 160   | 4,20  | 4,80  | 3,71  | 4,24  | 21,49    | 24,56  | 136,40       | 156,00  |
| Хлеб с сыром                                | 3/13               | 30/10 | 40/10 | 4,90  | 6,13  | 2,90  | 3,63  | 14,00    | 17,50  | 104,00       | 130,00  |
| Чай                                         | 10/10              | 180   | 200   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |
| Итого:                                      |                    | 360   | 410   | 9,10  | 10,93 | 6,61  | 7,87  | 43,69    | 51,16  | 271,90       | 321,00  |
| Второй завтрак                              |                    |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Сок                                         | 501                | 200   | 200   | 1,00  | 1,00  | 0,20  | 0,20  | 20,20    | 20,20  | 86,00        | 86,00   |
| Обед                                        |                    |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Суп картофельный с крупой                   | 114                | 150   | 180   | 1,70  | 2,04  | 2,11  | 2,53  | 5,88     | 7,06   | 49,20        | 59,00   |
| Картофельное пюре                           | 3/3                | 110   | 130   | 2,27  | 2,68  | 3,08  | 3,64  | 15,10    | 17,85  | 99,00        | 117,00  |
| Гуляш из отварной говядины                  | 327                | 50    | 70    | 10,00 | 14,00 | 9,75  | 13,65 | 1,65     | 2,31   | 129,00       | 180,60  |
| Компот из яблок и кураги                    | 1/10               | 150   | 180   | 0,23  | 0,27  | 0,00  | 0,00  | 13,80    | 16,56  | 53,20        | 63,90   |
| Хлеб пшеничный                              | 573                | 30    | 40    | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Хлеб ржаной                                 | 574                | 40    | 50    | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |
| Итого:                                      |                    | 530   | 690   | 19,68 | 26,03 | 15,78 | 20,89 | 67,23    | 83,51  | 483,00       | 617,10  |
| Полдник                                     |                    |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Булочка Ванильная                           | 541                | 60    | 60    | 5,30  | 5,30  | 4,70  | 4,70  | 28,80    | 28,80  | 179,00       | 179,00  |
| Какао с молоком                             | 462                | 180   | 200   | 2,97  | 3,30  | 2,61  | 2,90  | 12,42    | 13,80  | 84,60        | 94,00   |
| Итого:                                      |                    | 240   | 260   | 8,27  | 8,60  | 7,31  | 7,60  | 41,22    | 42,60  | 263,60       | 273,00  |
| Итого за день                               |                    |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |
|                                             |                    |       |       | 38,05 | 46,56 | 29,90 | 36,56 | 172,34   | 197,47 | 1104,50      | 1297,10 |

понедельник, неделя вторая

| Наименование блюда                            | Номер<br>тех.<br>карты | Выход |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |
|-----------------------------------------------|------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|
|                                               |                        | 1-3   | 3-7 | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |
| Завтрак                                       |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Каша гречневая молочная с<br>маслом сливочным | 2/4                    | 140   | 160 | 5,04  | 5,76  | 4,62  | 5,28  | 20,50    | 23,44  | 144,20       | 164,80  |
|                                               | 70                     | 30    | 40  | 1,44  | 1,92  | 8,88  | 11,84 | 9,00     | 12,00  | 121,20       | 161,60  |
| Бутерброды с маслом                           | 10/10                  | 180   | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |
| Чай                                           |                        | 350   | 400 | 6,48  | 7,68  | 13,50 | 17,12 | 37,70    | 44,54  | 296,90       | 361,40  |
| Итого:                                        |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Второй завтрак                                |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Напиток из шиповника                          | 496                    | 150   | 180 | 0,50  | 0,60  | 0,20  | 0,24  | 13,70    | 16,47  | 58,50        | 70,20   |
| Обед                                          |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Борщ со сметаной                              | 2/2                    | 150   | 180 | 1,35  | 1,62  | 3,23  | 3,87  | 6,45     | 7,74   | 60,70        | 72,90   |
| Макаронные изделия отварные                   | 43/3                   | 110   | 130 | 3,88  | 4,59  | 2,78  | 3,29  | 23,76    | 28,08  | 137,80       | 162,90  |
| Котлеты Пермские                              | 341                    | 50    | 70  | 8,00  | 11,20 | 7,75  | 10,85 | 6,00     | 8,40   | 126,50       | 177,10  |
| Компот из сухофруктов                         | 6/10                   | 150   | 180 | 0,38  | 0,45  | 0,00  | 0,00  | 13,73    | 16,47  | 54,00        | 64,80   |
| Хлеб пшеничный                                | 573                    | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Хлеб ржаной                                   | 574                    | 40    | 50  | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |
| Итого:                                        |                        | 530   | 650 | 19,09 | 24,90 | 14,60 | 19,08 | 80,74    | 100,42 | 531,60       | 674,30  |
| Полдник                                       |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Ватрушка со сметаной                          | 6/12                   | 60    | 60  | 5,17  | 5,17  | 7,75  | 7,75  | 28,34    | 28,34  | 205,80       | 205,80  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 465                    | 180   | 200 | 2,52  | 2,80  | 2,25  | 2,50  | 12,24    | 13,60  | 79,20        | 88,00   |
| Итого:                                        |                        | 240   | 260 | 7,69  | 7,97  | 10,00 | 10,25 | 40,58    | 41,94  | 285,00       | 293,80  |
| Итого за день                                 |                        |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
|                                               |                        |       |     | 33,76 | 41,15 | 38,30 | 46,69 | 172,72   | 203,37 | 1172,00      | 1399,70 |

вторник, неделя вторая

| Наименование блюда                                     | Номер<br>тех.<br>карты | Выход |       | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |  |
|--------------------------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|--|
|                                                        |                        | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |  |
|                                                        |                        |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |  |
| Завтрак                                                |                        |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |  |
| Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом | 18/4                   | 140   | 150   | 3,57  | 4,08  | 4,13  | 4,72  | 17,29    | 19,76  | 120,40       | 137,60  |  |
| Хлеб с сыром                                           | 3/13                   | 30/10 | 40/10 | 4,90  | 6,13  | 2,90  | 3,63  | 14,00    | 17,50  | 104,00       | 130,00  |  |
| Чай                                                    | 10/10                  | 180   | 200   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |  |
| Итого:                                                 |                        | 360   | 400   | 8,47  | 10,21 | 7,03  | 8,35  | 39,49    | 46,36  | 255,90       | 302,60  |  |
| Второй завтрак                                         |                        |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |  |
| Сок                                                    | 501                    | 200   |       | 1,00  |       | 0,20  |       | 20,20    |        | 86,00        |         |  |
| Кисель с витаминами Витошка                            | 504                    |       | 180   |       | 0,00  |       | 0,00  |          | 21,60  |              | 85,50   |  |
| Обед                                                   |                        |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |  |
| Суп картофельный с бобовыми                            | 17/2                   | 150   | 180   | 3,23  | 3,87  | 3,00  | 3,60  | 11,93    | 14,31  | 88,50        | 106,20  |  |
| Картофельное пюре                                      | 3/3                    | 100   | 100   | 2,07  | 2,07  | 2,80  | 2,80  | 13,73    | 13,73  | 90,00        | 90,00   |  |
| Капуста тушеная                                        | 8/3                    | 20    | 50    | 0,47  | 1,17  | 0,39  | 0,97  | 1,81     | 4,53   | 12,50        | 31,30   |  |
| Суфле рыбное                                           | 303                    | 50    | 70    | 7,00  | 9,80  | 3,00  | 4,20  | 1,50     | 2,10   | 56,00        | 78,40   |  |
| Компот из яблок и изюма                                | 2/10                   | 150   | 180   | 0,23  | 0,27  | 0,00  | 0,00  | 13,88    | 16,65  | 53,20        | 63,90   |  |
| Хлеб пшеничный                                         | 573                    | 30    | 40    | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |  |
| Хлеб ржаной                                            | 574                    | 40    | 50    | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |  |
| Итого:                                                 |                        | 540   | 670   | 18,48 | 24,22 | 10,03 | 12,64 | 73,65    | 91,05  | 452,80       | 566,40  |  |
| Полдник                                                |                        |       |       |       |       |       |       |          |        |              |         |  |
| Булочка Дорожная                                       | 543                    | 60    | 60    | 4,30  | 4,30  | 8,00  | 8,00  | 28,80    | 28,80  | 205,00       | 205,00  |  |
| Какао с молоком                                        | 462                    | 180   | 200   | 2,97  | 3,30  | 2,61  | 2,90  | 12,42    | 13,80  | 84,60        | 94,00   |  |
| Итого:                                                 |                        | 240   | 260   | 7,27  | 7,60  | 10,61 | 10,90 | 41,22    | 42,60  | 289,60       | 299,00  |  |
| Итого за день                                          |                        |       |       | 35,22 | 42,03 | 27,87 | 31,89 | 174,56   | 201,61 | 1084,30      | 1253,50 |  |

среда, неделя вторая

| Наименование блюда                       | Номер тех карты | Выход |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |
|------------------------------------------|-----------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|
|                                          |                 | 1-3   | 3-7 | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |
| Завтрак                                  |                 |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 14/4            | 140   | 160 | 4,20  | 4,80  | 3,71  | 4,24  | 21,49    | 24,56  | 136,40       | 156,00  |
| Хлеб пшеничный                           | 573             | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Чай                                      | 10/10           | 180   | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |
| Итого:                                   |                 | 350   | 400 | 6,48  | 7,84  | 3,95  | 4,56  | 44,45    | 53,34  | 238,10       | 284,60  |
| Второй завтрак                           |                 |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Фрукты свежие                            | 82              |       | 100 |       | 0,40  |       | 0,40  |          | 9,80   |              | 44,00   |
| Яблоко печеное                           | 446             | 100   |     | 0,40  |       | 0,27  |       | 20,00    |        | 84,00        |         |
| Обед                                     |                 |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Суп картофельный со сметаной             | 12/2            | 150   | 180 | 0,98  | 1,17  | 1,58  | 1,89  | 6,75     | 8,10   | 45,80        | 54,90   |
| Рис отварной с овощами                   | 59              | 110   | 130 | 2,82  | 3,34  | 5,13  | 6,06  | 18,70    | 22,18  | 155,40       | 183,70  |
| Кнели из говядины                        | 337             | 50    | 70  | 7,50  | 10,50 | 6,95  | 9,73  | 1,00     | 1,40   | 96,50        | 135,10  |
| Компот из яблок и чернослива             | 3/10            | 150   | 180 | 0,22  | 0,27  | 0,00  | 0,00  | 13,57    | 16,29  | 52,50        | 63,00   |
| Хлеб пшеничный                           | 573             | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Хлеб ржаной                              | 574             | 40    | 50  | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |
| Итого:                                   |                 | 530   | 650 | 17,00 | 22,32 | 14,50 | 18,75 | 70,82    | 87,70  | 502,80       | 633,30  |
| Полдник                                  |                 |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Суфле творожное                          | 19/5            | 110   | 130 | 16,17 | 19,11 | 13,31 | 15,73 | 15,07    | 17,81  | 246,40       | 291,20  |
| Сгущенное молоко                         | 471             | 20    | 20  | 1,44  | 1,44  | 1,70  | 1,70  | 11,10    | 11,10  | 65,40        | 65,40   |
| Кофейный напиток с молоком               | 465             | 150   | 180 | 2,10  | 2,52  | 1,87  | 2,25  | 10,20    | 12,24  | 66,00        | 79,20   |
| Итого:                                   |                 | 280   | 330 | 19,71 | 23,07 | 16,88 | 19,68 | 36,37    | 41,15  | 377,80       | 435,80  |
| Итого за день                            |                 |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
|                                          |                 |       |     | 43,59 | 53,63 | 35,60 | 43,39 | 171,64   | 191,99 | 1202,70      | 1397,70 |

четверг, неделя вторая

| Наименование блюда                                              | Номер тех карты | Выход      |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Калорийность   |                |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                                                                 |                 | 1-3        | 3-7        | 1-3          | 3-7          | 1-3          | 3-7          | 1-3           | 3-7           | 1-3            | 3-7            |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                 |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Суп молочный с крупой                                           | 22/2            | 150        | 200        | 2,62         | 3,50         | 3,15         | 4,20         | 10,65         | 14,20         | 81,00          | 108,00         |
| Хлеб с сыром                                                    | 3/13            | 30/10      | 40/10      | 4,90         | 6,13         | 2,90         | 3,63         | 14,00         | 17,50         | 104,00         | 130,00         |
| <b>Чай</b>                                                      | 10/10           | 180        | 200        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 8,20          | 9,10          | 31,50          | 35,00          |
| <b>Итого:</b>                                                   |                 | <b>370</b> | <b>450</b> | <b>7,52</b>  | <b>9,63</b>  | <b>6,05</b>  | <b>7,83</b>  | <b>32,85</b>  | <b>40,80</b>  | <b>216,50</b>  | <b>273,00</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                           |                 |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Сок                                                             | 501             | 200        | 200        | 1,00         | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 20,20         | 20,20         | 86,00          | 86,00          |
| <b>Обед</b>                                                     |                 |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит маслом | 32/1            | 30         | 50         | 0,90         | 1,50         | 3,34         | 5,58         | 3,04          | 5,08          | 46,00          | 76,60          |
| Рассольник домашний со сметаной                                 | 10/2            | 150        | 180        | 1,35         | 1,62         | 3,30         | 3,96         | 8,25          | 9,90          | 69,70          | 83,60          |
| Картофельное пюре                                               | 3/3             | 110        | 130        | 2,27         | 2,68         | 3,08         | 3,64         | 15,10         | 17,85         | 99,00          | 117,00         |
| Суфле из печени                                                 | 35/8            | 50         | 70         | 10,06        | 14,08        | 3,43         | 4,81         | 1,37          | 1,92          | 76,90          | 107,60         |
| Компот из кураги и изюма                                        | 4/10            | 150        | 180        | 0,23         | 0,27         | 0,00         | 0,00         | 13,80         | 16,56         | 53,20          | 63,90          |
| Хлеб пшеничный                                                  | 573             | 30         | 40         | 2,28         | 3,04         | 0,24         | 0,32         | 14,76         | 19,68         | 70,20          | 93,60          |
| Хлеб ржаной                                                     | 574             | 40         | 50         | 3,20         | 4,00         | 0,60         | 0,75         | 16,04         | 20,05         | 82,40          | 103,00         |
| <b>Итого:</b>                                                   |                 | <b>560</b> | <b>700</b> | <b>20,29</b> | <b>27,19</b> | <b>13,99</b> | <b>19,06</b> | <b>72,36</b>  | <b>91,04</b>  | <b>497,40</b>  | <b>645,30</b>  |
| <b>Полдник</b>                                                  |                 |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Булочка Домашняя                                                | 542             | 60         | 60         | 4,20         | 4,20         | 6,70         | 6,70         | 27,80         | 27,80         | 189,00         | 189,00         |
| Какао с молоком                                                 | 462             | 180        | 200        | 2,97         | 3,30         | 2,61         | 2,90         | 12,42         | 13,80         | 84,60          | 94,00          |
| <b>Итого:</b>                                                   |                 | <b>240</b> | <b>260</b> | <b>7,17</b>  | <b>7,50</b>  | <b>9,31</b>  | <b>9,60</b>  | <b>40,22</b>  | <b>41,60</b>  | <b>273,60</b>  | <b>283,00</b>  |
| <b>итого за день</b>                                            |                 |            |            | <b>35,98</b> | <b>45,32</b> | <b>29,55</b> | <b>36,69</b> | <b>165,63</b> | <b>193,64</b> | <b>1073,50</b> | <b>1287,30</b> |

пятница, неделя вторая

| Наименование блюда            | Номер тех<br>карты | Выход |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |         |
|-------------------------------|--------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|---------|
|                               |                    | 1-3   | 3-7 | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3      | 3-7    | 1-3          | 3-7     |
| Завтрак                       |                    |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Каша "Дружба"                 | 229                | 140   | 160 | 3,55  | 4,06  | 4,50  | 5,15  | 18,84    | 21,54  | 130,10       | 148,70  |
| Хлеб пшеничный                | 573                | 20    | 30  | 1,46  | 2,20  | 0,13  | 0,20  | 9,80     | 14,70  | 46,80        | 70,20   |
| Яйцо отварное                 | 1/6                | 40    | 40  | 5,10  | 5,10  | 4,60  | 4,60  | 0,30     | 0,30   | 63,00        | 63,00   |
| Чай                           | 10/10              | 180   | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,20     | 9,10   | 31,50        | 35,00   |
| Итого:                        |                    | 380   | 430 | 10,11 | 11,36 | 9,23  | 9,95  | 37,14    | 45,64  | 271,40       | 316,90  |
| Второй завтрак                |                    |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Фрукты свежие                 | 82                 |       | 100 |       | 0,40  |       | 0,40  |          | 9,80   |              | 44,00   |
| Яблоко печеное                | 446                | 100   |     | 0,40  |       | 0,27  |       | 20,00    |        | 84,00        |         |
| Обед                          |                    |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Суп-лапша на курином бульоне  | 20/2               | 150   | 180 | 1,42  | 1,71  | 2,10  | 2,52  | 8,32     | 9,99   | 58,50        | 70,20   |
| Каша гречневая вязкая         | 3/4                | 110   | 130 | 3,35  | 3,96  | 2,97  | 3,51  | 14,68    | 17,35  | 100,10       | 118,30  |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 5/9                | 50    | 70  | 8,94  | 12,52 | 7,31  | 10,24 | 7,44     | 10,42  | 131,80       | 184,50  |
| Компот из сухофруктов         | 6/10               | 150   | 180 | 0,38  | 0,45  | 0,00  | 0,00  | 13,73    | 16,47  | 54,00        | 64,80   |
| Хлеб пшеничный                | 573                | 30    | 40  | 2,28  | 3,04  | 0,24  | 0,32  | 14,76    | 19,68  | 70,20        | 93,60   |
| Хлеб ржаной                   | 574                | 40    | 50  | 3,20  | 4,00  | 0,60  | 0,75  | 16,04    | 20,05  | 82,40        | 103,00  |
| Итого:                        |                    | 540   | 680 | 19,57 | 25,68 | 13,22 | 17,34 | 74,97    | 93,96  | 497,00       | 634,40  |
| Полдник                       |                    |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
| Печенье                       | 582                | 40    | 50  | 3,00  | 3,75  | 3,92  | 4,90  | 29,76    | 37,20  | 166,00       | 207,50  |
| Кофейный напиток с молоком    | 465                | 180   | 200 | 2,52  | 2,80  | 2,25  | 2,50  | 12,24    | 13,60  | 79,20        | 88,00   |
| Итого:                        |                    | 220   | 250 | 5,52  | 6,55  | 6,17  | 7,40  | 42,00    | 50,80  | 245,20       | 295,50  |
| Итого за день                 |                    |       |     |       |       |       |       |          |        |              |         |
|                               |                    |       |     | 35,60 | 43,99 | 28,89 | 35,09 | 174,11   | 200,20 | 1097,60      | 1290,80 |