

Утверждаю:

заведующий: *Ведер Е.М.*

МКДОУ Мамонтовским детским

Приказ № 80 от 28.08.2026г.



**Примерное циклическое десятидневное меню (осень-зима) для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет, посещающих (с 10-часовым пребыванием) муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мамонтовский детский сад (МКДОУ Мамонтовский детский сад) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**Примерное цикличное десятидневное меню (осень-зима) для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет, посещающих (с 10-часовым пребыванием) муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мамонтовский детский сад (МКДОУ Мамонтовский детский сад) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**Меню для детей 3-7 лет**  
**Возрастная категория:от 3 да 7 лет**  
**Характеристика питающихся:без особенностей**

| №рецептуры | Название блюда                         | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------|----------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|            |                                        |       |       |      |          | ккал         |
|            | <b>Неделя 1</b>                        |       |       |      |          |              |
|            | Понедельник                            |       |       |      |          |              |
| 53-193     | Завтра<br>Масло сливочное (порциями)   | 10    | 0,1   | 7.3  | 0,1      | 66.1         |
| 54-19к     | Суп молочный с макаронами              | 200   | 5.5   | 4,5  | 17,9     | 134.2        |
| 54-21 сн   | Какао с молоком                        | 200   | 3.4   | 2,6  | 11       | 81           |
| Пром.      | Хлеб ржаной                            | 15    | 1     | 0.2  | 5        | 25,6         |
| п          | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2.3   |      | 14.8     | 30.3         |
|            | Итого за завтрак                       | 455   | 12,3  | 14.6 | 48,8     | 377,2        |
|            | Второй :завтрак                        |       |       |      |          |              |
| Пром.      | Кефир с сахаром                        | 125   | 5,1   | 3.2  | 7,9      | 84.6         |
|            | <b>Итого за второй завтрак</b>         | 125   | 5,1   | 3,2  | 7,9      | 84.6         |
|            | Обед                                   |       |       |      |          |              |
| 54-53      | Салат карт.с морковью и с зел.горошком | 60    | 0.6   | 3,1  | 1,8      | 37,5         |
| 54.1с      | Ши из свежей калугты со сметаной       | 200   | 4.7   | 5.6  | 5.7      | 92.2         |
|            | Плов с курицей                         | 180   | 19.6  | 13.8 | 10.4     | 353.5        |
| 54-6хн     | Компот из сухофруктов                  | 200   | 0,3   | 0,1  | 10,2     | 42.8         |
| Пром.      | Хлеб ржаной                            | 20    | 2     | 0.4  | 10       | 51,2         |
| Пром,      | Хлеб пшеничный                         | 30    | 3.4   | 0.4  | 22.1     | 70,4.        |
|            | <b>Итого за Обед</b>                   | 690   | 53,2  | 24,1 | 60,2     | 647,6        |
|            | Полдник                                |       |       |      |          |              |
|            | Булочка сдобная                        | 60    | 4,7   | 4    | 30,5     | 176,9        |
|            | Кофейный напиток                       | 180   | 0,5   | 0,1  | 10,1     | 43,3         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                | 160   | 5.2   | 4,1  | 40,6     | 220,2        |
|            | <b>Итого за день</b>                   | 1430  | 49,5  | 45,3 | 157,5    | 1329,6       |
|            | <b>Неделя 1 Вторник</b>                |       |       |      |          |              |
|            | <b>Завтрак</b>                         |       |       |      |          |              |
| 54,13      | Сыр из твердых сортов в нарезке        | 20    | 4,6   | 5,9  | 0        | 71,7         |
|            | Омлет натуральный                      | 100   | 12,7  | 17,0 | 3,2      | 225          |
| 54-згн     | Чай с лимоном и сахаром                | 180   |       | 0    | 6.6      | 27.2         |
| Пром.      | Хлеб ржампй                            | 20    | 1,3   | 0,2  | 6,7      | 34,2         |

|        |                                |     |      |      |      |       |
|--------|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| Пром,  | Хлеб пшеничный                 | 30  | 1,5  | 0,2  | 9.8  | 46,9  |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | 410 | 20.3 | 24.2 | 26.3 | 405,2 |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |     |      |      |      |       |
| Пром.  | Яблоко                         | 75  | 5.8  | 5    | 9,6  | 106,6 |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b> | 75  | 5.8  | 5    | 9.6  | 106,6 |
|        | <b>Обед</b>                    |     |      |      |      |       |
| 54-27з | Морковь отварная               | 60  | 0,8  | 2    | 4, 1 | 37 6  |
| 54-9с  | Суп гороховый                  | 200 | 6,8  | 4.6  | 14,4 | 125,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре              | 150 | 3.1  | 5.3  | 19,8 | 139,4 |
| 54-12р | Тефтели рыбные                 | 80  | 12.9 | 8,8  | 2,3  | 140,1 |

|          |                                          |      |      |      |       |        |
|----------|------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|
| 54•2соус | Соус, белый основной                     | 30   | 0,8  | 1,1  | 1.3   | 18,7   |
| 54-2хн   | Компот кз кураги                         | 180  | 1    | 0,1  | 15,6  | 66.9   |
| Прим.    | Хлеб ржаной                              | 20   | 2    | 0,4  | 10    | 51,2   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2.3  | 0,2  | 14,8  | 70.3   |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | 770  | 29.7 | 22.3 | 82.3  | 650,1  |
|          | <b>Полдник</b>                           |      |      |      |       |        |
| Пром.    | Кисель из конц.                          | 75   | 2.2  | 0.2  | 25,2  | 111.4  |
| Пром.    | Печенье                                  | 50   | 3,8  | 4,9  | 37,2  | 207.9  |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                  | 125  | 6    | 5.1  | 62.4  | 319.3  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | 1514 | 61,8 | 56,6 | 180,6 | 1481.2 |
|          | <b>Недели 1 С.реда</b>                   |      |      |      |       |        |
|          | <b>Завтрак</b>                           |      |      |      |       |        |
|          | Масло сливочное (порциями)               | 10   | 0,2  | 14.5 | 0,3   | 132.2  |
| 34-1 к   | Каша вязкая молочная кукурузная          | 200  | 4    | 4.4  | 24.7  | 155.9  |
| 54-2ги   | Кофейный напиток                         | 180  | 0.1  | 0    | 6,4   | 26.1   |
| пром,    | Хлеб пшеничный                           | 30   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46.9   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 20   | 1,3  | 0.2  | 6,7   | 34.2   |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | 410  | 7,5  | 19,3 | 47,9  | 395,3  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |      |      |      |       |        |
| Пром.    | Сок                                      | 75   | 5.2  | 4.5  |       | 90,2   |
|          | Итого за Второй завтрак                  | 75   | 5.2  | 4.5  |       | 90.2   |
|          | <b>Обед</b>                              |      |      |      |       |        |
| 54-27    | Винегрет                                 | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,3   | 12.8   |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200  | 4.7  | 5,7  | 10,1  | 110.4  |
| 54•4г    | Каша гречневая рассыпчатая               | 180  | 8.2  | 6.3  | 35,9  | 233,7  |
| 54-вм    | Тефтели из курицы                        | 80   | 10,9 | 9.5  | 6,7   | 156    |

|           |                          |      |      |      |       |        |
|-----------|--------------------------|------|------|------|-------|--------|
| 54-5хн    | Компот из сухофруктов    | 180  | 0,2  | 0,1  | 10,1  | 42,5   |
| 54-2 соус | Соус красный основной    | 30   | 0,8  | 1.1  | 1,3   | 18,7   |
| Пром      | Хлеб пшеничный           | 30   | 2,3  | 0,2  | 14.8  | 70.3   |
| Пром.     | Хлеб ржаной              | 20   | 1,3  | 0,2  | 6,7   | 34.2   |
|           | <b>Итого за Обед</b>     | 740  | 28   | 22,1 | 84.9  | 651.3  |
|           | <b>Полдник</b>           |      |      |      |       |        |
| Пром      | Чай с молоком и сахаром  | 180  | 0,2  | 0,1  | 12,2  | 50,6   |
| 54-33     | Сдоба                    | 60   | 3    | 11.9 | 28    | 230,9  |
|           | Итого за Полдник         | 260  | 3,2  | 12   | 40,2  | 281,5  |
|           | <b>Итого за день</b>     | 1485 | 41,9 | 57,9 | 180,2 | 1416,3 |
|           | <b>Неделя 1 Четверг</b>  |      |      |      |       |        |
|           | Завтрак                  |      |      |      |       |        |
| 54-fk     | Каша вязкая манная       | 200  | 6.2  | 7.6  | 28.2  | 206,2  |
| 54-20ги   | Чай с лимоном            | 180  | 0.2  | 0,1  | 1,7   | 8,3    |
| Пром.     | Хлеб ржаной              | 15   | 1    | 0,2  | 5     | 25,6   |
| Пром,     | Повидло яблочное         | 30   | 0,1  | 0    | 19.5  | 78.5   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный           | 30   | 1,5  | 0    | 19,5  | 78,5   |
|           | Итого за Завтрак         | 425  | 9    | 8,1  | 64,2  | 365.5  |
|           | Второй завтрак           |      |      |      |       |        |
| Пром.     | Бананы                   | 75   | 0,2  | 0,2  | 26,8  | 109,8  |
|           | Итого за Второй завтрак  | 75   | 0.2  | 0,2  | 26.8  | 109,8  |
|           | Обед                     |      |      |      |       |        |
| 34-133    | Салат из свеклы стварной | 60   | 0,8  | 2,7  | 4,6   | 45.7   |

|           |                          |      |      |      |       |       |
|-----------|--------------------------|------|------|------|-------|-------|
| 54-36     | Рассольник Ленинградский | 200  | 4,8  | 5.8  | 13,6  | 125,5 |
| 54-1г     | Макароны отварные        | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196.8 |
| 54-5м     | Котлета куриные          | 80   | 13.4 | 12.7 | 5.3   | 139,2 |
| 54-2 соус | Соус белый основной      | 30   | 0,8  | 1,1  | 1,3   | 18.7  |
| 54-12хн   | Компот из чернослива     | 180  | 0,1  | 0    | 7     | 28,8  |
| Пром.     | Хлеб пшеничный           | 30   | 2,3  | 0.2  | 14.8  | 10.3  |
| Пром.     | Хлеб ржвной              | 20   | 1    | 0.2  | 5     | 25,6  |
|           | <b>Итого за Обед</b>     | 740  | 27.7 | 26.5 | 83,1  | 681,9 |
|           | <b>Полдник</b>           |      |      |      |       |       |
| 54-6т     | Оладьи                   | 60   | 13.8 | 4,1  | 14.5  | 149,3 |
| Пром.     | Кефир                    | 75   | 0,9  | 0    | 22,9  | 95    |
|           | <b>Итого за Полдник</b>  | 135  | 14.7 | 4,1  | 37,4  | 244,3 |
|           | <b>Итого за день</b>     | 1485 | 51,6 | 38,9 | 211.5 | 1401  |

|          |                                  |      |      |      |       |        |
|----------|----------------------------------|------|------|------|-------|--------|
|          | Неделя 1 Пятница                 |      |      |      |       |        |
|          | <b>Завтрак</b>                   |      |      |      |       |        |
| 53-193   | Масло сливочное (порциями)       | 10   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,1   |
| 54-13к   | Каша вязкая молочная Геркулес    | 200  | 6,5  | 7.4  | 30.9  | 216.2  |
| 54-11гн  | Чай с сахаром                    | 200  | 0.2  | 0    | 7,3   | 30,2   |
| Пром.,   | Хлеб пшеничный                   | 30   | 2,3  | 0,2  | 9,8   | 46,9   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1.3  | 0.2  | 6,7   | 34,2   |
|          | Итого за Завтрак                 | 410  | 9,6  | 15,1 | 54,8  | 393.6  |
|          | Второй завтрак                   |      |      |      |       |        |
| Пром.    | Сок                              | 75   | 5.8  | 5    | 9,6   | 106.6  |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | 75   | 5,8  | 5    | 9,6   | 106.6  |
|          | <b>Обед</b>                      |      |      |      |       |        |
| 54-83    | Салат из белокачанной капусты    | 60   | 0.5  | 0.1  | 1,5   | 8,5    |
| 54-16    | Щи из свежей капусты со сметаной | 200  | 4,7  | 5,6  | 5,7   | 92.2   |
| 544 Пг   | Картофельное пюре                | 150  | 4.5  | 5.5  | 26.5  | 173.7  |
| 54-21м   | Курица отварная                  | 80   | 25.7 | 1.9  | 0.9   | 123,8  |
| 54-5соус | Соус красный основной            | 20   | 0,7  | 1.5  | 1,9   | 23,8   |
| 54-4хн   | Комот из изюма с витамином «С»   | 200  | 0,4  | 0.1  | 18.3  | 75.9   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1    | 0,2  | 5     | 25,6   |
| Прим,    | Хлеб пшеничный                   | 30   | 2.3  | 0,2  | 14.8  | 70.3   |
|          | <b>Итого за Обед</b>             | 760  | 39.8 | 15,1 | 74-5  | 593.8  |
|          | <b>ПОЛДНИК</b>                   |      |      |      |       |        |
| 54-16в   | Блины с повидлом                 | 70   | 3,6  | 2,1  | 29.5  | 151,4  |
| Пром.    | Молоко 2,5                       | 150  | 5,8  | 5    | 9,6   | 106,6  |
|          | Итого за Полдник                 | 195  | 9,4  | 7,1  | 39,1  | 258    |
|          | Итого за день                    | 1440 | 01   | 376  | 193.7 | 1356.8 |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>      |      |      |      |       |        |
|          | <b>Завтрак</b>                   |      |      |      |       |        |
| 54-13    | Сыр твердых сортов в нарезке     | 20   | 4.6  | 5.9  | 29,5  | 71.7   |
| 54-17к   | Каша рисовая молочная жидкая     | 180  | 5,2  | 4,3  | 14,3  | 116.9  |
| 54-21гн  | Какао с молоком                  | 200  | 3,4  | 2.6  | 11    | 81     |
|          |                                  |      |      |      |       |        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1,3  | 0.2  | 6.7   | 34,2   |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | 440  | 16   | 13.2 | 41,8  | 350,7  |
|          | <b>Второй завтрак</b>            |      |      |      |       |        |
| Пром.    | Кефир 2,5                        | 100  | 5.2  | 4,5  | 7.2   | 90,2   |

|  |                                |     |     |     |     |      |
|--|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
|  | <b>Итого за второй завтрак</b> | 100 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,2 |
|--|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|

|           |                                            |      |      |      |       |        |
|-----------|--------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|
|           | <b>Обед</b>                                |      |      |      |       |        |
| 54-83     | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 60   | 1    | 6,1  | 5,8   | 81,5   |
| 54.3г     | Рассольник Ленинградский                   | 200  | 4.8  | 5.8  | 13.6  | 125,5  |
| 54.2г     | Макароны отварные                          | 150  | 4.7  | 6,2  | 26,5  | 180,7  |
| 54•5м     | Котлета из курицы                          | 80   | 15,3 | 3.4  | 10.7  | 134.9  |
| 54•2соус  | Соус красный основной                      | 20   | 0.5  | 0.2  | 0,9   | 12,5   |
| 54-3хн    | Компот из чернослива                       | 180  | 0,5  | 0,2  | 19.4  | 81,3   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                             | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                | 20   | 1,7  | 0,3  | 8,4   | 42,7   |
|           | <b>Итого за Обед</b>                       | 750  | 28,7 | 225  | 89,2  | 675    |
|           | <b>Полдник</b>                             |      |      |      |       |        |
| Пром.     | Печенье сдобное                            | 40   | 6.4  | 10.7 | 29.4  | 239.1  |
| Пром.,    | Чай с сахаром                              | 180  | 5.8  | 5    | 9.6   | 106,6  |
|           | <b>Итого за Полдник</b>                    | 240  | 12.2 | 155  | 39    | 345,7  |
|           | <b>Итого за день</b>                       | 1530 | 62,1 | 56,1 | 177,2 | 1461,6 |
|           | <b>Неделя 2 Вторник</b>                    |      |      |      |       |        |
|           | <b>Завтрак</b>                             |      |      |      |       |        |
| Пром.     | <b>Повидло</b>                             | 30   | 0,1  | 0    | 19,5  | 78,5   |
| 54-4к     | Каша вязкая молочная кукурузная            | 200  | 5.3  | 6,6  | 35,7  | 223.6  |
| 54-2гн    | Чай с сахаром                              | 180  | 0.1  | 0    | 6.4   | 26.1   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                             | 30   | 2.3  | 0,2  | 14.8  | 703    |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                | 15   | 1,3  | 0,2  | 6,7   | 34.2   |
|           | <b>Итого за завтрак</b>                    | 425  | 9    | 7    | 63,6  | 413,7  |
|           | <b>Второй завтрак</b>                      |      |      |      |       |        |
| Пром.     | Яблоко                                     | 75   | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 47     |
|           | <b>Итого за Второй завтрак</b>             | 75   | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 47     |
|           | <b>Обед</b>                                |      |      |      |       |        |
| 54-2з     | Салат из свежей морковки                   | 60   | 0,5  | 0.1  | 1,5   | 6,5    |
| 54-10с    | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200  | 54   | 5.8  | 10.8  | 115.6  |
| 54-4г     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150  | 8.2  | 6 3  | 35.9  | 233,7  |
| 54-6м     | Тефтели из курицы                          | 80   | 14.6 | 13,9 | 13.1  | 236.2  |
| 54-1 соус | Соус красный основной                      | 30   | 0,4  | 2,5  | 1     | 27.9   |
| 54-5хн    | Компот из сухофруктов с витамином «С»      | 180  | 0.2  | 0.1  | 10,1  | 42,5   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                             | 30   | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3   |

|         |                         |      |      |      |       |        |
|---------|-------------------------|------|------|------|-------|--------|
| Пром.   | Хлеб ржаной             | 20   | 1,7  | 0.3  | 14,8  | 42.7   |
|         | <b>Итого за Обед</b>    | 775  | 33   | 29,2 | 95,6  | 777.4  |
|         | <b>Полдник</b>          |      |      |      |       |        |
| 54 —4 т | Булочка                 | 60   | 18,3 | 8,7  | 12,3  | 200,3  |
| Пром.   | Сок                     | 150  | 4.4  | 0.4  | 22,8  | 100,4  |
|         | <b>Итого за Полдник</b> | 210  | 22.7 | 9.1  | 35.1  | 300.7  |
|         | <b>Итого за день</b>    | 1535 | 66,9 | 49,8 | 201.9 | 1557,8 |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>   |      |      |      |       |        |
|         | <b>Завтрак</b>          |      |      |      |       |        |
| 54-20з  | Грошек зеленый          | 30   | 0.9  | 0,1  | 1,8   | 11,1   |
| 54-10   | Омлет натуральный       | 100  | 12,7 | 17.9 | 3,2   | 225,2  |
| 54-7гн  | Чай с сахаром           | 180  | 0,2  | 0,1  | 7.3   | 30.5   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный          | 15   | 1,1  | 0,1  | 7.4   | 35,2   |
| Пром.   | Хлеб ржаной             | 30   | 2    | 0,4  | 10    | 51, 2  |

|           |                                |      |       |      |      |       |
|-----------|--------------------------------|------|-------|------|------|-------|
|           | <b>Итого за Завтрак</b>        | 425  | 16,9  | 18,6 | 29.7 | 353,3 |
|           | <b>Второй завтрак</b>          |      |       |      |      |       |
| Пром,     | Яблоко                         | 75   | 1     | 0,2  | 20,2 | 86,6  |
|           | <b>Итого за Второй завтрак</b> | 75   | 1     | 0,2  | 20,2 | 86,6  |
|           | <b>Обед</b>                    |      |       |      |      |       |
| 54-63     | Салат из белокочанной капусты  | 60   | 1,4   | 6.6  | 2,1  | 73,5  |
| 54-8с     | Суп гороховый                  | 200  | 6,7   | 4.6  | 16.3 | 133,1 |
| 54•9г     | Рагу из овощей                 | 150  | 2.9   | 7,5  | 13.6 | 133.3 |
| 54-4м     | Котлета из курицы              | 80   | 13,7  | 13   | 12.3 | 221,4 |
| 54-2 соус | Соус белый основной            | 30   | 0,8   | 1,1  | 1.3  | 18,7  |
| 54-12хн   | Компот из сухофруктов          | 180  | 0.1   | 0    | 7    | 28.8  |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                 | 30   | 2,2   | 0,2  | 14,8 | 70,4  |
| Пром-     | Хлеб ржаной                    | 20   | 1     | 0.2  | 5    | 25,6  |
|           | <b>Итого за Обед</b>           | 740  | 26.9  | 32   | 63,7 | 686,1 |
|           | <b>Полдник</b>                 |      |       |      |      |       |
| Пр,пм.    | Печенье                        | 40   | 3.13  | 4,9  | 37,2 | 307,9 |
| Пром..    | Кисель из конц.                | 180  | 2.2   | 0,2  | 25.2 | 111,4 |
|           | <b>Итого за Полдник</b>        | 240  | 5,33  | 5,0  | 52,4 | 419,3 |
|           | <b>Итого за день</b>           | 1480 | 10.66 | 55.0 | 176  | 1545  |
|           | <b>Неделя 2 Четверг</b>        |      |       |      |      |       |
|           | <b>Завтрак</b>                 |      |       |      |      |       |

|          |                                         |      |      |      |      |        |
|----------|-----------------------------------------|------|------|------|------|--------|
| 53-193   | Масло сливочное (порциями)              | 10   | 0,1  | 7,3  | 0.1  | 66 1   |
| 54-13к   | Каша вязкая молочная пшеничная          | 200  | 6.1  | 6.9  | 29   | 202,7  |
| 54-11гн  | Чай с лимоном с сахаром                 | 200  | 0,2  | 0    | 7.3  | 30,2   |
| Пром,    | Хлеб пшеничный                          | 30   | 1.5  | 0.2  | 9,8  | 46.9   |
| Яром.    | Хлеб ржаной                             | 20   | 2    | 0,4  | 10   | 51,2   |
|          | Итого за Завтрак                        | 410  | 9,9  | 14,8 | 56.2 | 397.1  |
|          | Второй завтрак                          |      |      |      |      |        |
| Пром.    | Банан                                   | 75   | 1    | 0    | 25,4 | 105,6  |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>          | 75   | 1    | 0    | 25.4 | 105.6  |
|          | <b>Обед</b>                             |      |      |      |      |        |
| 54-28з   | Свекла отварная дольками                | 60   | 0,9  | 0,1  | 5,2  | 25.2   |
| 54-1с    | Щи из свежей капусты со сметаной        | 200  | 4,7  | 5.6  | 5,7  | 92.2   |
| 54-11г   | Рис отварной                            | 150  | 3.1  | 5.3  | 19,8 | 139,4  |
| 54-12р   | Рыба, запеченная с луком                | 80   | 12,9 | 6,6  | 2.3  | 140,1  |
| 54•5соуг | Соус белый основной                     | 20   | 1,5  | 0,2  | 1,9  | 23.8   |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов             | 180  | 0.5  | 0    | 19,8 | 81     |
| Пром.,   | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,0  | 0.2  | 9.8  | 66,9   |
| пром.    | Хлеб ржаной                             | 20   | 1    | 0.2  | 5    | 33.6   |
|          | Итого за Обед                           | 760  | 25.3 | 21,7 | 69.5 | 602.2  |
|          | Полдник                                 |      |      |      |      |        |
| 54-10в   | Булочка                                 | 70   | 5,5  | 4,7  | 35.5 | 206,4  |
| Пром.    | Молоко 2.5%                             | 150  | 5,8  | 5    | 9,6  | 106.6  |
|          | Итого за Полдник                        | 220  | 11.3 | 9.7  | 45.1 | 313    |
|          | Итого за день                           | 1515 | 47,5 | 45,2 |      | 1417.9 |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                 |      |      |      |      |        |
|          | <b>Завтрак</b>                          |      |      |      |      |        |
| 54-19з   | Сыр твердых сортов в нарезке (порциями) | 10   | 0,1  | 7.3  | 0,1  | 66,1   |
| 54-19к   | Каша вязкая молочная манная             | 200  | 5,5  | 4,5  | 17.9 | 34,2   |
| 54-21гн  | Какао с молоком                         | 180  | 3.4  | 2.6  | 11   | 81     |
| п;л;лн.  | Хлеб пшеничный                          | 20   | 1,1  | 6,1  | 7.4  | 33.2   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                             | 15   | 1    | 0.2  | 5    | 25,6   |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 445  | 11,1 | 14.7 | 41.4 | 342.1  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                   |      |      |      |      |        |
| Пром.    | Кефир 2.5%                              | 100  | 5.2  | 4,5  | 7.2  | 90,2   |
|          | Итого за Второй завтрак                 | 100  | 5,2  | 4,5  | 7.2  | 90.2   |

|          |                                          |      |      |      |       |        |
|----------|------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|
|          | Обед                                     |      |      |      |       |        |
| 54-28з   | Винегрет с растительным маслом           | 60   | 0,79 | 1,9  | 3,96  | 36,6   |
| 54-4с    | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200  | 4.6  | 5,7  | 11,6  | 116.1  |
| 54-11г   | Картофельное пюре                        | 150  | 3.1  | 5.3  | 19,8  | 139.4  |
| 54-23м   | Тефтели из курицы                        | 80   | 15.3 | 3,4  | 10,7  | 134.9  |
| 54-2соус | Соус белый основной                      | 30   | 0,8  | 1,1  | 1.3   | 18,7   |
| Пром.    | Кисель из конц.                          | 180  | 0,1  | 0,1  | 14,2  | 60,7   |
| П ром,   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,3  | 0,2  | 14.6  | 70.3   |
| Пцом.    | Хлеб ржаной                              | 20   | 1    | 0.2  | 5     | 33,8   |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | 740  | 28.1 | 16,8 | 79,1  | 591.8  |
|          | <b>Полдник</b>                           |      |      |      |       |        |
| 54-11п   | Пряник                                   | 40   | 6.4  | 10.7 | 29,4  | 239.1  |
| П ром,   | Чай с сахаром                            | 180  | 0.2  | 0    | 7.3   | 30,2   |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                  | 220  | 6.6  | 10.9 | 54.5  | 259,3  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | 1520 | 52   | 45,1 | 182,2 | 1283,3 |