

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Уральский детский сад  
«Одуванчик»  
Матусан И.Н. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 – 3 ЛЕТ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«УРАЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ОДУВАНЧИК»**

п. Урал, 2015г.

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                              |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b><u>День 1</u></b>         |   |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <u>Завтрак:</u>              | Суп молочный вермишелевый                             | 180         | 5,17                 | 4,68         | 16,94         | 130,68                         | 0,81         | 23          |
|                              | Бутерброд с сыром                                     | 40          | 4,06                 | 10,46        | 9,73          | 147,4                          | 0,07         | 2           |
|                              | Кофейный напиток с молоком                            | 150         | 2,34                 | 2,00         | 10,63         | 70,0                           | 0,98         | 89          |
| <u>2ой завтрак:</u>          | Йогурт  | 115         | 3,45                 | 5,86         | 17,48         | 136,86                         | -            | -           |
| <u>Обед:</u>                 | Борщ с капустой, картофелем, с тушенкой и со сметаной | 200/16/5    | 3,97                 | 7,64         | 10,36         | 126,28                         | 8,23         | 8           |
|                              | Каша рассыпчатая гречневая с маслом                   | 80/5        | 4,62                 | 6,86         | 21,25         | 163,0                          | -            | 66          |
|                              | Колбаса варенная                                      | 40          | 5,12                 | 8,88         | 0,6           | 103                            | -            | 6           |
|                              | Соус молочный   | 15          | 0,3                  | 0,78         | 1,06          | 12,57                          | 0,04         | 72          |
|                              | Нарезка из свежих огурцов                             | 40          | 0,04                 | 0,04         | 1,12          | 6,0                            | -            | -           |
|                              | Хлеб ржаной   | 25          | 1,65                 | 0,3          | 8,35          | 43,32                          | -            | -           |
|                              | Хлеб пшеничный  | 15          | 1,2                  | 0,19         | 7,20          | 34,05                          | -            | -           |
|                              | Кисель  | 150         | 1,01                 | -            | 21,75         | 87,14                          | 1,36         | -           |
| <u>Полдник:</u>              | Картофель отварной с маслом                           | 100/5       | 2,05                 | 3,96         | 16,12         | 108,0                          | 14,7         | 30          |
|                              | Рыба соленая  | 25          | 4,25                 | 2,13         | -             | 36,0                           | -            | 5           |
|                              | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,66                 | 0,26         | 9,6           | 45,40                          | -            | -           |
|                              | Чай с лимоном   | 150         | 0,07                 | 0,01         | 7,10          | 29                             | 1,42         | 87          |
|                              | Кондитерское изделие (печенье)                        | 20          | 1,5                  | 2,0          | 14,90         | 83,40                          | -            | -           |
| <b>Итого за первый день:</b> |   |             | <b>42,46</b>         | <b>56,05</b> | <b>174,19</b> | <b>1362,10</b>                 | <b>27,61</b> |             |

| <b>День 2</b>                    |  |       |              |             |               |                |              |    |
|----------------------------------|--|-------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b>Завтрак:</b>                  | Омлет<br>натуральный с<br>маслом               | 65    | 5,73         | 11,04       | 1,10          | 127,0          | 0,10         | 44 |
|                                  | Бутерброд с<br>маслом                          | 30    | 1,66         | 7,45        | 9,79          | 112,7          | -            | 1  |
|                                  | Чай на молоке                                  | 150   | 2,65         | 2,33        | 11,31         | 77             | 1,19         | 88 |
|                                  | Мармелад                                       | 30    | -            | -           | 22,82         | 95,40          | -            | -  |
| <b>2ой завтрак:</b>              | Кисломолочный<br>продукт                       | 150   | 4,35         | 3,75        | 6,30          | 76,66          | 0,45         | 96 |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 200   | 2,14         | 2,26        | 13,71         | 83,80          | 6,6          | 23 |
|                                  | Плов из курицы                                 | 120   | 12,0         | 11,08       | 20,07         | 228,0          | 0,30         | 65 |
|                                  | Огурцы соленые                                 | 40    | -            | -           | 1,2           | 4,8            | -            | -  |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 25    | 1,65         | 0,3         | 8,35          | 43,32          | -            | -  |
|                                  | Хлеб пшеничный                                 | 15    | 1,2          | 0,19        | 7,20          | 34,05          | -            | -  |
|                                  | Сок  | 150   | 0,75         | -           | 15,15         | 63,33          | 3,0          | 93 |
| <b>Полдник:</b>                  | Сырники из<br>творога                          | 90    | 16,81        | 11,39       | 10,26         | 210,60         | 0,22         | 48 |
|                                  | Молоко<br>сгущенное                            | 20    | 1,72         | 1,0         | 11,38         | 62,2           | -            | -  |
|                                  | Чай с сахаром                                  | 150/7 | 0,04         | 0,01        | 6,99          | 28,0           | 0,02         | 86 |
|                                  | Фрукты свежие<br>(апельсин)                    | 100   | 0,9          | 0,2         | 8,1           | 43,0           | 26,6         | 79 |
| <b>Итого за<br/>второй день:</b> |  |       | <b>51,60</b> | <b>51,0</b> | <b>153,74</b> | <b>1289,86</b> | <b>38,48</b> |    |

| <b>День 3</b>                    |  |          |              |              |               |                |               |     |
|----------------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                  | Каша овсяная<br>(геркулес) жидкая                                  | 160      | 2,85         | 5,01         | 19,23         | 133,0          | -             | 37  |
|                                  | Бутерброд с сыром  | 40       | 4,06         | 10,46        | 9,73          | 147,4          | 0,07          | 2   |
|                                  | Какао с молоком  | 150      | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89             | 1,20          | 91  |
| <b>2ой завтрак:</b>              | Кисломолочный<br>продукт   | 150      | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,66          | 0,45          | 96  |
| <b>Обед:</b>                     | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем,<br>тушенкой и<br>сметаной | 200/16/5 | 3,91         | 7,62         | 6,95          | 112,08         | 14,76         | 11  |
|                                  | Пюре<br>картофельное   | 100      | 2,04         | 3,2          | 13,62         | 91,5           | 12,10         | 70  |
|                                  | Котлеты рыбные<br>любительские                                     | 60       | 8,25         | 2,69         | 6,68          | 84,0           | 2,12          | 53  |
|                                  | Соус сметанный   | 15       | 0,21         | 0,74         | 0,88          | 11,11          | 0,005         | 74  |
|                                  | Икра кабачковая  | 40       | 0,4          | 2,8          | 2,8           | 38,8           | -             | -   |
|                                  | Хлеб ржаной  | 25       | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -             | -   |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 15       | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -             | -   |
|                                  | Напиток из плодов<br>шиповника                                     | 150      | 0,51         | 0,21         | 14,23         | 61,0           | 75,00         | 92  |
| <b>Полдник:</b>                  | Свекла отварная  | 50       | 0,77         | 3,05         | 6,76          | 57,7           | 3,86          | 106 |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -             | -   |
|                                  | Чай с сахаром  | 150/7    | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0,02          | 86  |
|                                  | Ватрушка с<br>творогом   | 35       | 4,61         | 2,74         | 14,59         | 101,0          | 0,02          | 102 |
| <b>Итого за третий<br/>день:</b> |  |          | <b>39,66</b> | <b>45,75</b> | <b>146,87</b> | <b>1154,02</b> | <b>109,60</b> |     |

| <b><u>День 4</u></b>                    |  |           |              |              |               |                |              |     |
|---|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>                  | Суп молочный<br>рисовый                          | 180       | 4,32         | 4,56         | 15,14         | 119,16         | 0,81         | 24  |
|   | Бутерброд с<br>маслом                            | 30        | 1,66         | 7,45         | 9,79          | 112,7          | -            | 1   |
|   | Кофейный напиток<br>с молоком                    | 150       | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,0           | 0,98         | 89  |
| <b><u>2ой завтрак:</u></b>              | Йогурт   | 115       | 3,45         | 5,86         | 17,48         | 136,86         | -            | -   |
| <b><u>Обед:</u></b>                     | Суп картофельный<br>с клецками и<br>тушенкой     | 200/20/16 | 4,07         | 5,40         | 9,71          | 103,88         | 4,6          | 19  |
|   | Жаркое по –<br>домашнему                         | 130       | 15,90        | 4,07         | 14,14         | 156,76         | 5,55         | 58  |
|   | Горошек зеленый<br>консервированный              | 20        | 0,59         | 1,03         | 1,25          | 16,72          | 2,2          | 106 |
|   | Хлеб ржаной                                      | 25        | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -            | -   |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|   | Напиток из свежих<br>яблок с лимоном             | 150       | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 73,2           | 1,29         | 80  |
| <b><u>Полдник:</u></b>                  | Овощи (капуста,<br>морковь) отварные<br>с маслом | 50        | 0,7          | 2,53         | 4,5           | 43,7           | 16,22        | 108 |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|   | Чай с сахаром                                    | 150/7     | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0,02         | 86  |
|   | Блинчики с<br>повидлом                           | 55        | 2,59         | 1,38         | 18,03         | 95,0           | 0,01         | 100 |
|   | Фрукты (банан)                                   | 170       | 2,55         | 0,85         | 35,7          | 161,50         | 17,0         | 78  |
| <b>Итого за<br/>четвертый<br/>день:</b> |  |           | <b>42,84</b> | <b>36,01</b> | <b>186,42</b> | <b>1240,25</b> | <b>48,95</b> |     |

| <b><u>День 5</u></b>        |  |          |              |              |               |                |              |    |
|-----------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>      | Каша манная с сахаром и маслом                         | 160      | 2,40         | 3,82         | 21,04         | 128,0          | -            | 38 |
|                             | Бутерброд с маслом                                     | 30       | 1,66         | 7,45         | 9,79          | 112,7          | -            | 1  |
|                             | Какао с молоком  | 150      | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89             | 1,20         | 91 |
| <b><u>2ой завтрак:</u></b>  | Сок  | 150      | 0,75         | -            | 15,15         | 63,33          | 3,0          | 94 |
| <b><u>Обед:</u></b>         | Суп картофельный с рисовой крупой, сметаной и тушенкой | 200/5/16 | 4,26         | 5,99         | 11,60         | 138,58         | 6,6          | 14 |
|                             | Макаронные изделия отварные с маслом                   | 105      | 3,71         | 6,63         | 18,28         | 145,3          | -            | 40 |
|                             | Рыба, запеченная с морковью, со сметанным соусом       | 60       | 6,60         | 2,91         | 2,53          | 63,0           | 0,93         | 52 |
|                             | Нарезка из свежих огурцов                              | 40       | 0,04         | 0,04         | 1,12          | 6,0            | -            | -  |
|                             | Хлеб ржаной  | 25       | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -            | -  |
|                             | Хлеб пшеничный   | 15       | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -  |
|                             | Компот из сухофруктов                                  | 150      | 0,33         | 0,015        | 20,82         | 84,75          | 0,3          | 81 |
| <b><u>Полдник:</u></b>      | Голубцы ленивые с маслом                               | 80       | 7,06         | 4,52         | 10,13         | 109,5          | 10,01        | 63 |
|                             | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -  |
|                             | Молоко кипяченое                                       | 150      | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85,0           | 2,05         | 95 |
|                             | Кондитерское изделие (пряник)                          | 30       | 1,71         | 1,6          | 13,8          | 39,33          | -            | -  |
|                             | Фрукты (яблоко)  | 100      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 10           | 76 |
| <b>Итого за пятый день:</b> |  |          | <b>41,16</b> | <b>40,92</b> | <b>179,84</b> | <b>1231,26</b> | <b>34,09</b> |    |

| <b>День 6</b>                |  |          |              |              |               |                |              |     |
|------------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>              | Каша молочная из 2х круп жидкая с маслом и сахаром | 160      | 2,57         | 3,34         | 22,36         | 129,9          | -            | 36  |
|                              | Бутерброд с маслом                                 | 30       | 1,66         | 7,45         | 9,79          | 112,7          | -            | 1   |
|                              | Кофейный напиток с молоком                         | 150      | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,0           | 0,98         | 89  |
| <b>2ой завтрак:</b>          | Йогурт   | 115      | 3,45         | 5,86         | 17,48         | 136,86         | -            | -   |
| <b>Обед:</b>                 | Борщ с картофелем, со сметаной и тушенкой          | 200/5/16 | 4,15         | 7,72         | 11,45         | 132,08         | 7,03         | 9   |
|                              | Пюре картофельное                                  | 100      | 2,04         | 3,2          | 13,62         | 91,5           | 12,10        | 70  |
|                              | Тефтели мясные (п/ф )                              | 60       | 4,85         | 5,37         | 4,29          | 84,54          | 0,04         | 60  |
|                              | Соус молочный                                      | 15       | 0,3          | 0,78         | 1,06          | 12,57          | 0,04         | 72  |
|                              | Нарезка из свежих огурцов                          | 40       | 0,04         | 0,04         | 1,12          | 6,0            | -            | -   |
|                              | Хлеб ржаной  | 25       | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -            | -   |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 15       | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|                              | Кисель   | 150      | 1,01         | -            | 21,75         | 87,14          | 1,36         | -   |
| <b>Полдник:</b>              | Капуста тушенная                                   | 100      | 1,98         | 3,71         | 9,49          | 79,0           | 16,37        | 32  |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|                              | Чай с сахаром                                      | 150/7    | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0,02         | 86  |
|                              | Пицца «Детская»                                    | 50       | 8,03         | 5,43         | 13,97         | 148,0          | 0,29         | 103 |
| <b>Итого за шестой день:</b> |  |          | <b>36,97</b> | <b>45,66</b> | <b>169,15</b> | <b>1241,06</b> | <b>38,23</b> |     |

| <u>День 7</u>                 |                            |     |              |             |               |                |              |    |
|-------------------------------|----------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <u>Завтрак:</u>               | Суп молочный вермишелевый  | 180 | 5,17         | 4,68        | 16,94         | 130,68         | 0,81         | 23 |
|                               | Бутерброд с сыром          | 40  | 4,06         | 10,46       | 9,73          | 147,4          | 0,07         | 2  |
|                               | Какао с молоком            | 150 | 3,15         | 2,72        | 12,96         | 89             | 1,20         | 91 |
| <u>2ой завтрак:</u>           | Сок                        | 150 | 0,75         | -           | 15,15         | 63,33          | 3,0          | 93 |
| <u>Обед:</u>                  | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39         | 4,21        | 13,05         | 107,8          | 4,64         | 15 |
|                               | Гренки из пшеничного хлеба | 20  | 2,48         | 0,31        | 15,2          | 73,64          | -            | 26 |
|                               | Плов из курицы             | 120 | 12,0         | 11,08       | 20,07         | 228,0          | 0,30         | 65 |
|                               | Огурцы соленые             | 40  | -            | -           | 1,2           | 4,8            | -            | -  |
|                               | Хлеб ржаной                | 25  | 1,65         | 0,3         | 8,35          | 43,32          | -            | -  |
|                               | Хлеб пшеничный             | 10  | 0,8          | 0,12        | 4,8           | 22,7           | -            | -  |
|                               | Компот из с/ф              | 150 | 0,33         | 0,015       | 20,82         | 84,75          | 0,3          | 82 |
| <u>Полдник:</u>               | Вареники ленивые с маслом  | 105 | 14,83        | 10,86       | 15,31         | 218,0          | 0,19         | 47 |
|                               | Кисломолочный продукт      | 150 | 4,35         | 3,75        | 6,30          | 76,66          | 0,45         | 97 |
|                               | Фрукты свежие (апельсин)   | 100 | 0,9          | 0,2         | 8,1           | 43             | 26,6         | 79 |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                            |     | <b>54,86</b> | <b>48,7</b> | <b>167,98</b> | <b>1333,08</b> | <b>37,56</b> |    |



| <b><u>День 8</u></b>          |  |        |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>        | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом | 160    | 3,46         | 4,57         | 24,70         | 154,0          | -            | 35 |
|                               | Бутерброд с маслом                     | 30     | 1,66         | 7,45         | 9,79          | 112,7          | -            | 1  |
|                               | Кофейный напиток с молоком             | 150    | 2,34         | 2,00         | 10,63         | 70,0           | 0,98         | 89 |
| <b><u>2ой завтрак</u></b>     | Кисломолочный продукт                  | 150    | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,66          | 0,45         | 97 |
| <b><u>Обед:</u></b>           | Суп картофельный с пельменями          | 200/20 | 3,68         | 3,18         | 14,22         | 100,2          | 7,64         | 21 |
|                               | Пюре картофельное                      | 100    | 2,04         | 3,2          | 13,62         | 91,5           | 12,10        | 70 |
|                               | Тефтели рыбные тушеные                 | 60     | 7,5          | 2,39         | 8,28          | 85,0           | 0,28         | 54 |
|                               | Соус сметанный                         | 15     | 0,21         | 0,74         | 0,88          | 11,11          | 0,005        | 74 |
|                               | Икра кабачковая                        | 40     | 0,4          | 2,8          | 2,8           | 38,8           | -            | -  |
|                               | Хлеб ржаной                            | 25     | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -            | -  |
|                               | Хлеб пшеничный                         | 15     | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -  |
|                               | Компот из сушеных плодов               | 150    | 0,33         | 0,015        | 20,82         | 84,75          | 0,3          | 82 |
| <b><u>Полдник:</u></b>        | Яйцо вареное                           | 40     | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,0           | -            | 43 |
|                               | Хлеб пшеничный                         | 20     | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -  |
|                               | Чай с сахаром                          | 150/7  | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0,02         | 86 |
|                               | Запеканка из творога                   | 50     | 8,88         | 6,05         | 9,19          | 127,0          | 0,12         | 50 |
|                               | Молоко сгущенное                       | 20     | 1,72         | 1,0          | 11,38         | 62,2           | -            | -  |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |  |        | <b>46,20</b> | <b>42,50</b> | <b>165,03</b> | <b>1227,69</b> | <b>21,89</b> |    |

|                               |                                      |          |              |              |               |                |              |     |
|-------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
|                               |                                      |          |              |              |               |                |              |     |
| <b><u>День 9</u></b>          |                                      |          |              |              |               |                |              |     |
| <b><u>Завтрак:</u></b>        | Суп молочный гречневый               | 180      | 6,71         | 6,15         | 19,21         | 159,3          | 1,01         | 25  |
|                               | Бутерброд с сыром                    | 40       | 4,06         | 10,46        | 9,73          | 147,4          | 0,07         | 2   |
|                               | Какао с молоком                      | 150      | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89             | 1,20         | 91  |
| <b><u>2ой завтрак</u></b>     | Сок                                  | 150      | 0,75         | -            | 15,15         | 63,33          | 3,0          | 93  |
| <b><u>Обед:</u></b>           | Рассольник со сметаной и тушенкой    | 200/5/16 | 4,2          | 7,81         | 13,44         | 140,88         | 6,03         | 12  |
|                               | Макаронные изделия отварные с маслом | 105      | 3,71         | 6,63         | 18,28         | 145,3          | -            | 40  |
|                               | Гуляш из отварной говядины           | 100      | 12,85        | 10,34        | 3,30          | 157,5          | 0,5          | 59  |
|                               | Нарезка из свежих огурцов            | 40       | 0,04         | 0,04         | 1,12          | 6,0            | -            | -   |
|                               | Хлеб ржаной                          | 25       | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,32          | -            | -   |
|                               | Хлеб пшеничный                       | 15       | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|                               | Компот из свежих яблок с лимоном     | 150      | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 73,2           | 1,29         | 80  |
| <b><u>Полдник:</u></b>        | Овощи отварные с маслом              | 70       | 0,95         | 4,32         | 5,90          | 66,36          | 7,17         | 111 |
|                               | Хлеб пшеничный                       | 20       | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|                               | Чай с сахаром                        | 150/7    | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28,0           | 0,02         | 86  |
|                               | Коржик молочный                      | 75       | 4,89         | 8,43         | 46,48         | 281,0          | 0,02         | 104 |
|                               | Фрукты свежие (банан)                | 170      | 2,55         | 0,85         | 35,7          | 161,50         | 17,0         | 78  |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                      |          | <b>48,53</b> | <b>58,63</b> | <b>231,32</b> | <b>1641,54</b> | <b>37,31</b> |     |

| <b>День 10</b>                    |   |     |   |  |   |  |              |     |
|-----------------------------------|---|-----|---|--|---|--|--------------|-----|
| <u>Завтрак:</u>                   | Омлет натуральный с маслом                | 65  | 5,73  | 11,04  | 1,10  | 127,0  | 0,10         | 44  |
|                                   | Бутерброд с маслом                        | 30  | 1,66  | 7,45   | 9,79  | 112,7  | -            | 1   |
|                                   | Чай на молоке                             | 150 | 2,65  | 2,33   | 11,31   | 77   | 1,19         | 88  |
|                                   | Конфеты                                   | 20  | 0,32  | 1,72   | 15,16   | 73,80  | -            | -   |
| <u>2ой завтрак:</u>               | Йогурт                                    | 115 | 3,45  | 5,86   | 17,48   | 136,86   | -            | -   |
| <u>Обед:</u>                      | Суп с рыбными консервами                  | 200 | 6,87  | 6,72   | 9,20  | 133,80   | 7,28         | 20  |
|                                   | Запеканка картофельная с печенью с маслом | 120 | 7,64  | 3,91   | 20,36   | 147,0  | 4,08         | 61  |
|                                   | Горошек зеленый консервированный          | 20  | 0,59  | 1,03   | 1,25  | 16,72  | 2,2          | 106 |
|                                   | Хлеб ржаной                               | 25  | 1,65  | 0,3  | 8,35  | 43,32  | -            | -   |
|                                   | Хлеб пшеничный                            | 15  | 1,2   | 0,19   | 7,20  | 34,05  | -            | -   |
|                                   | Сок                                       | 150 | 0,75  | -  | 15,15   | 63,33  | 3,0          | 93  |
| <u>Полдник:</u>                   | Рис припущенный                           | 80  | 1,94  | 2,29   | 19,55   | 106,64   | -            | 68  |
|                                   | Тефтели мясные (п/ф)                      | 60  | 4,85  | 5,37   | 4,29  | 84,54  | 0,04         | 60  |
|                                   | Хлеб пшеничный                            | 20  | 1,66  | 0,26   | 9,6   | 45,40  | -            | -   |
|                                   | Молоко кипяченое                          | 150 | 4,58  | 4,08   | 7,58  | 85,0   | 2,05         | 95  |
|                                   | Кондитерское изделие:<br>вафля            | 20  | 0,68  | 0,76   | 18,06   | 80,0   | -            | -   |
|                                   | или зефир                                 | 30  | 0,27  | 0,09   | 24,24   | 98,4   | -            | -   |
|                                   | или кукурузные палочки                    | 15  | 1,2   | 1,69   | 11,28   | 61,65  | -            | -   |
|                                   | Фрукты (яблоко)                           | 100 | 0,4   | 0,4  | 9,8   | 44   | 10           | 76  |
| <b>Итого за<br/>десятый день:</b> |   |     | <b>46,7</b><br><b>46,29</b><br><b>47,22</b> | <b>53,71</b><br><b>53,04</b><br><b>54,64</b> | <b>175,63</b><br><b>181,81</b><br><b>168,85</b> | <b>1411,16</b><br><b>1429,56</b><br><b>1392,81</b> | <b>29,94</b> |     |

|   |  |  |               |               |                |                 |               |  |
|---|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|
| <b><u>Итого за весь период:</u></b>       |  |  | <b>450,98</b> | <b>478,93</b> | <b>1750,17</b> | <b>13132,02</b> | <b>423,66</b> |  |
|   |  |  | <b>450,57</b> | <b>478,26</b> | <b>1756,35</b> | <b>13150,42</b> |               |  |
|   |  |  | <b>451,50</b> | <b>479,86</b> | <b>1743,39</b> | <b>13113,67</b> |               |  |
| <b><u>Среднее значение за период:</u></b> |  |  | <b>45,09</b>  | <b>47,89</b>  | <b>175,01</b>  | <b>1313,20</b>  | <b>42,36</b>  |  |
|   |  |  | <b>45,05</b>  | <b>47,82</b>  | <b>175,63</b>  | <b>1315,04</b>  |               |  |
|   |  |  | <b>45,15</b>  | <b>47,98</b>  | <b>174,33</b>  | <b>1311,36</b>  |               |  |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Уральский детский сад  
«Одуванчик»  
Матусан И.Н. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 – 7 ЛЕТ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«УРАЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ОДУВАНЧИК»**

п. Урал, 2015г.

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
|                              |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |             |
| <b><u>День 1</u></b>         |   |             |                      |              |               |                                |             |             |
| <u>Завтрак:</u>              | Суп молочный вермишелевый                             | 200         | 5,75                 | 5,21         | 18,83         | 145,20                         | 0,91        | 23          |
|                              | Бутерброд с сыром                                     | 55          | 5,93                 | 11,98        | 14,62         | 190,0                          | 0,11        | 2           |
|                              | Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 1,17        | 89          |
| <u>2ой завтрак:</u>          | Йогурт  | 115         | 3,45                 | 5,86         | 17,48         | 136,86                         | -           | -           |
| <u>Обед:</u>                 | Борщ с капустой, картофелем, с тушенкой и со сметаной | 250/16/10   | 4,46                 | 9,63         | 13,08         | 156,98                         | 10,28       | 8           |
|                              | Каша рассыпчатая гречневая с маслом                   | 100/5       | 5,77                 | 7,68         | 26,41         | 195,5                          | -           | 66          |
|                              | Колбаса варенная                                      | 60          | 7,68                 | 13,32        | 0,9           | 154,5                          | -           | 6           |
|                              | Соус молочный   | 30          | 0,6                  | 1,56         | 2,12          | 25,14                          | 0,08        | 72          |
|                              | Нарезка из свежих овощей                              | 50          | 0,05                 | 0,05         | 1,4           | 7,5                            | -           | -           |
|                              | Хлеб ржаной   | 35          | 2,31                 | 0,42         | 11,69         | 60,66                          | -           |             |
|                              | Хлеб пшеничный  | 15          | 1,2                  | 0,19         | 7,20          | 34,05                          | -           | -           |
|                              | Кисель  | 180         | 1,22                 | -            | 26,11         | 104,57                         | 1,64        | -           |
| <u>Полдник:</u>              | Картофель отварной с маслом                           | 150/5       | 3,05                 | 4,17         | 24,08         | 146,0                          | 21,98       | 30          |
|                              | Рыба соленая  | 50          | 8,50                 | 4,26         | -             | 72,0                           | -           | 5           |
|                              | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,66                 | 0,26         | 9,6           | 45,40                          | -           | -           |
|                              | Чай с лимоном   | 180/10      | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41,0                           | 2,83        | 87          |
|                              | Кондитерское изделие (печенье)                        | 40          | 3,0                  | 4,0          | 29,80         | 166,80                         | -           | -           |
| <b>Итого за первый день:</b> |   |             | <b>57,60</b>         | <b>71,07</b> | <b>227,88</b> | <b>1773,16</b>                 | <b>39,0</b> |             |

| <b>День 2</b>                    |  |        |              |              |              |                |              |    |
|----------------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----|
| <b>Завтрак:</b>                  | Омлет<br>натуральный с<br>маслом               | 85     | 7,52         | 13,46        | 1,51         | 157,0          | 0,15         | 44 |
|                                  | Бутерброд с<br>маслом                          | 40     | 2,45         | 7,55         | 14,62        | 136,0          | -            | 1  |
|                                  | Чай на молоке                                  | 180    | 2,67         | 2,34         | 14,31        | 89             | 1,20         | 88 |
|                                  | Мармелад                                       | 30     | -            | -            | 22,82        | 95,40          | -            | -  |
| <b>2ой завтрак:</b>              | Кисломолочный<br>продукт                       | 180    | 5,22         | 4,50         | 7,56         | 92,0           | 0,54         | 96 |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 250    | 2,68         | 2,83         | 17,14        | 104,75         | 8,25         | 23 |
|                                  | Плов из курицы                                 | 160    | 16,0         | 14,78        | 26,76        | 304,0          | 0,41         | 65 |
|                                  | Огурцы соленые                                 | 40     | -            | -            | 1,2          | 4,8            | -            | -  |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 35     | 2,31         | 0,42         | 11,69        | 60,66          | -            | -  |
|                                  | Хлеб пшеничный                                 | 15     | 1,2          | 0,19         | 7,20         | 34,05          | -            | -  |
|                                  | Сок  | 180    | 0,90         | -            | 18,18        | 76,0           | 3,60         | 93 |
| <b>Полдник:</b>                  | Сырники из<br>творога                          | 140    | 26,16        | 17,73        | 15,96        | 327,60         | 0,35         | 48 |
|                                  | Молоко<br>сгущенное                            | 40     | 3,44         | 2,0          | 22,76        | 124,4          | -            | -  |
|                                  | Чай с сахаром                                  | 180/10 | 0,06         | 0,02         | 9,99         | 40,0           | 0,03         | 86 |
|                                  | Фрукты свежие<br>(апельсин)                    | 100    | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 43,0           | 26,6         | 79 |
| <b>Итого за<br/>второй день:</b> |  |        | <b>71,51</b> | <b>66,02</b> | <b>199,8</b> | <b>1688,66</b> | <b>41,13</b> |    |

| <b>День 3</b>                    |  |           |              |              |               |                |               |     |
|----------------------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                  | Каша овсяная<br>(геркулес) жидкая                                  | 160       | 2,85         | 5,01         | 19,23         | 133,0          | -             | 37  |
|                                  | Бутерброд с сыром  | 40        | 4,06         | 10,46        | 9,73          | 147,4          | 0,07          | 2   |
|                                  | Какао с молоком  | 150       | 3,15         | 2,72         | 12,96         | 89             | 1,20          | 91  |
| <b>2ой завтрак:</b>              | Кисломолочный<br>продукт   | 150       | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,66          | 0,45          | 96  |
| <b>Обед:</b>                     | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем,<br>тушенкой и<br>сметаной | 250/16/10 | 4,39         | 9,6          | 8,82          | 139,23         | 18,46         | 11  |
|                                  | Пюре<br>картофельное   | 150       | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 137,25         | 18,16         | 70  |
|                                  | Котлеты рыбные<br>любительские                                     | 80        | 11,16        | 3,90         | 9,04          | 116,0          | 3,06          | 53  |
|                                  | Соус сметанный   | 30        | 0,42         | 1,49         | 1,76          | 22,23          | 0,01          | 74  |
|                                  | Икра кабачковая  | 50        | 0,5          | 3,5          | 3,5           | 48,5           | -             |     |
|                                  | Хлеб ржаной  | 35        | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -             | -   |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -             | -   |
|                                  | Напиток из плодов<br>шиповника                                     | 180       | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79,0           | 90,00         | 92  |
| <b>Полдник:</b>                  | Свекла отварная  | 70        | 1,09         | 4,28         | 9,47          | 80,78          | 5,4           | 110 |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -             | -   |
|                                  | Чай с сахаром  | 180/10    | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03          | 86  |
|                                  | Ватрушка с<br>творогом   | 70        | 9,22         | 5,48         | 29,18         | 202,0          | 0,04          | 102 |
| <b>Итого за третий<br/>день:</b> |  |           | <b>50,09</b> | <b>56,13</b> | <b>187,57</b> | <b>1451,16</b> | <b>136,88</b> |     |



| <b><u>День 4</u></b>                    |  |           |              |              |               |                |              |     |
|---|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>                  | Суп молочный<br>рисовый                          | 200       | 4,81         | 5,07         | 16,83         | 132,4          | 0,91         | 24  |
|   | Бутерброд с<br>маслом                            | 40        | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0          | -            | 1   |
|   | Кофейный напиток<br>с молоком                    | 180       | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,0           | 1,17         | 89  |
| <b><u>2ой завтрак:</u></b>              | Йогурт   | 115       | 3,45         | 5,86         | 17,48         | 136,86         | -            | -   |
| <b><u>Обед:</u></b>                     | Суп картофельный<br>с клецками и<br>тушенкой     | 250/25/16 | 4,49         | 6,08         | 12,13         | 121,33         | 5,75         | 19  |
|   | Жаркое по –<br>домашнему                         | 170       | 20,80        | 5,33         | 18,50         | 205,0          | 7,26         | 58  |
|   | Горошек зеленый<br>консервированный              | 40        | 1,19         | 2,07         | 2,5           | 33,44          | 4,4          | 106 |
|   | Хлеб ржаной                                      | 35        | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -   |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|   | Напиток из свежих<br>яблок с лимоном             | 180       | 0,14         | 0,14         | 21,49         | 87,84          | 1,54         | 80  |
| <b><u>Полдник:</u></b>                  | Овощи (капуста,<br>морковь) отварные<br>с маслом | 80        | 1,12         | 4,06         | 7,21          | 69,92          | 25,96        | 108 |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|   | Чай с сахаром                                    | 180/10    | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 86  |
|   | Блинчики с<br>повидлом                           | 115       | 5,18         | 2,76         | 36,07         | 190,0          | 0,03         | 100 |
|   | Фрукты (банан)                                   | 170       | 2,55         | 0,85         | 35,7          | 161,50         | 17,0         | 78  |
| <b>Итого за<br/>четвертый<br/>день:</b> |  |           | <b>54,26</b> | <b>43,07</b> | <b>235,37</b> | <b>1545,40</b> | <b>64,05</b> |     |

| <b><u>День 5</u></b>        |  |           |              |              |               |                |              |    |
|-----------------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>      | Каша манная с сахаром и маслом                         | 210       | 3,18         | 3,89         | 20,89         | 153,0          | -            | 38 |
|                             | Бутерброд с сыром                                      | 55        | 5,93         | 11,98        | 14,62         | 190,0          | 0,11         | 2  |
|                             | Какао с молоком  | 180       | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,0          | 1,43         | 91 |
| <b><u>2ой завтрак:</u></b>  | Сок  | 180       | 0,90         | -            | 18,18         | 76,0           | 3,60         | 94 |
| <b><u>Обед:</u></b>         | Суп картофельный с рисовой крупой, сметаной и тушенкой | 250/10/16 | 5,32         | 7,52         | 17,47         | 158,98         | 8,25         | 14 |
|                             | Макаронные изделия отварные с маслом                   | 120/5     | 4,45         | 7,23         | 21,8          | 167,76         | -            | 40 |
|                             | Рыба, запеченная с морковью, со сметанным соусом       | 80        | 8,78         | 4,09         | 3,45          | 86,0           | 1,31         | 52 |
|                             | Нарезка из свежих овощей                               | 50        | 0,05         | 0,05         | 1,4           | 7,5            | -            | -  |
|                             | Хлеб ржаной  | 35        | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -  |
|                             | Хлеб пшеничный   | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -  |
|                             | Компот из сухофруктов                                  | 180       | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,7          | 0,36         | 81 |
| <b><u>Полдник:</u></b>      | Голубцы ленивые с маслом                               | 80        | 7,06         | 4,52         | 10,13         | 109,5          | 10,01        | 63 |
|                             | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -  |
|                             | Молоко кипяченое                                       | 180       | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,0          | 2,46         | 95 |
|                             | Кондитерское изделие (пряник)                          | 30        | 1,71         | 1,6          | 13,8          | 39,33          | -            | -  |
|                             | Фрукты (яблоко)  | 100       | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 10           | 76 |
| <b>Итого за пятый день:</b> |  |           | <b>52,49</b> | <b>50,23</b> | <b>209,91</b> | <b>1482,88</b> | <b>37,53</b> |    |

| <b>День 6</b>                |  |           |              |              |               |                |              |     |
|------------------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>              | Каша молочная из 2х круп жидкая с маслом и сахаром | 210       | 3,38         | 4,39         | 29,35         | 170,5          | -            | 36  |
|                              | Бутерброд с маслом                                 | 40        | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0          | -            | 1   |
|                              | Кофейный напиток с молоком                         | 180       | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,0           | 1,17         | 89  |
| <b>2ой завтрак:</b>          | Йогурт   | 115       | 3,45         | 5,86         | 17,48         | 136,86         | -            | -   |
| <b>Обед:</b>                 | Борщ с картофелем, со сметаной и тушенкой          | 250/16/10 | 4,69         | 9,72         | 14,44         | 164,23         | 8,78         | 9   |
|                              | Пюре картофельное                                  | 150       | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 137,25         | 18,16        | 70  |
|                              | Тефтели мясные (п/ф )                              | 60        | 4,85         | 5,37         | 4,29          | 84,54          | 0,04         | 60  |
|                              | Соус молочный                                      | 30        | 0,6          | 1,56         | 2,12          | 25,14          | 0,08         | 72  |
|                              | Нарезка из свежих овощей                           | 50        | 0,05         | 0,05         | 1,4           | 7,5            | -            | -   |
|                              | Хлеб ржаной  | 35        | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -   |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|                              | Кисель   | 180       | 1,22         | -            | 26,11         | 104,57         | 1,64         | -   |
| <b>Полдник:</b>              | Капуста тушенная                                   | 150       | 3,13         | 5,56         | 14,38         | 120,0          | 24,99        | 32  |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|                              | Чай с сахаром                                      | 180/10    | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 86  |
|                              | Пицца «Детская»                                    | 50        | 8,03         | 5,43         | 13,97         | 148,0          | 0,29         | 103 |
| <b>Итого за шестой день:</b> |  |           | <b>42,99</b> | <b>53,59</b> | <b>211,43</b> | <b>1505,70</b> | <b>55,18</b> |     |

| <u>День 7</u>                 |                            |        |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <u>Завтрак:</u>               | Суп молочный вермишелевый  | 200    | 5,75         | 5,21         | 18,83         | 145,20         | 0,91         | 23 |
|                               | Бутерброд с маслом         | 40     | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0          | -            | 1  |
|                               | Какао с молоком            | 180    | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,0          | 1,43         | 91 |
| <u>2ой завтрак:</u>           | Сок                        | 180    | 0,90         | -            | 18,18         | 76,0           | 3,60         | 93 |
| <u>Обед:</u>                  | Суп картофельный с горохом | 250    | 5,49         | 5,27         | 16,32         | 134,75         | 5,81         | 15 |
|                               | Гренки из пшеничного хлеба | 25     | 3,11         | 0,39         | 19,01         | 92,05          | -            | 26 |
|                               | Плов из курицы             | 160    | 16,0         | 14,78        | 26,76         | 304,0          | 0,41         | 65 |
|                               | Огурцы соленые             | 50     | -            | -            | 1,5           | 6,0            | -            | -  |
|                               | Хлеб ржаной                | 35     | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -  |
|                               | Хлеб пшеничный             | 10     | 0,8          | 0,12         | 4,8           | 22,7           | -            | -  |
|                               | Компот из с/ф              | 180    | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,7          | 0,36         | 82 |
| <u>Полдник:</u>               | Вареники ленивые с маслом  | 160/10 | 23,74        | 18,75        | 24,52         | 362,0          | 0,31         | 47 |
|                               | Кисломолочный продукт      | 180    | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,0           | 0,54         | 97 |
|                               | Фрукты свежие (апельсин)   | 100    | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 43             | 26,6         | 79 |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                            |        | <b>70,83</b> | <b>60,39</b> | <b>212,70</b> | <b>1683,06</b> | <b>39,97</b> |    |

| <b><u>День 8</u></b>          |  |        |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>        | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом | 210    | 4,59         | 4,90         | 31,26         | 187,0          | -            | 35 |
|                               | Бутерброд с сыром                      | 55     | 5,93         | 11,98        | 14,62         | 190,0          | 0,11         | 2  |
|                               | Кофейный напиток с молоком             | 180    | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,0           | 1,17         | 89 |
| <b><u>2ой завтрак</u></b>     | Кисломолочный продукт                  | 180    | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,0           | 0,54         | 97 |
| <b><u>Обед:</u></b>           | Суп картофельный с пельменями          | 250/25 | 4,6          | 3,98         | 17,77         | 125,25         | 9,55         | 21 |
|                               | Пюре картофельное                      | 150    | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 137,25         | 18,16        | 70 |
|                               | Тефтели рыбные тушеные                 | 80     | 9,86         | 3,47         | 10,67         | 113,0          | 0,38         | 54 |
|                               | Соус сметанный                         | 30     | 0,42         | 1,49         | 1,76          | 22,23          | 0,01         | 74 |
|                               | Икра кабачковая                        | 50     | 0,5          | 3,5          | 3,5           | 48,5           | -            | -  |
|                               | Хлеб ржаной                            | 35     | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -  |
|                               | Хлеб пшеничный                         | 15     | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -  |
|                               | Компот из сушеных плодов               | 180    | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,7          | 0,36         | 82 |
| <b><u>Полдник:</u></b>        | Яйцо вареное                           | 40     | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,0           | -            | 43 |
|                               | Хлеб пшеничный                         | 20     | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -  |
|                               | Чай с сахаром                          | 180/10 | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 86 |
|                               | Запеканка из творога                   | 100    | 17,76        | 12,10        | 18,37         | 253,0          | 0,24         | 50 |
|                               | Молоко сгущенное                       | 40     | 3,44         | 2,0          | 22,76         | 124,4          | -            | -  |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |  |        | <b>68,93</b> | <b>60,63</b> | <b>226,81</b> | <b>1728,44</b> | <b>30,55</b> |    |

| <b><u>День 9</u></b>          |                                      |           |              |              |               |                |              |     |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b><u>Завтрак:</u></b>        | Суп молочный гречневый               | 200       | 7,46         | 6,84         | 21,35         | 177,0          | 1,13         | 25  |
|                               | Бутерброд с маслом                   | 40        | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0          | -            | 1   |
|                               | Какао с молоком                      | 180       | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,0          | 1,43         | 91  |
| <b><u>2ой завтрак</u></b>     | Сок                                  | 180       | 0,90         | -            | 18,18         | 76,0           | 3,60         | 93  |
| <b><u>Обед:</u></b>           | Рассольник со сметаной и тушенкой    | 250/16/10 | 4,75         | 9,83         | 16,93         | 175,23         | 7,53         | 12  |
|                               | Макаронные изделия отварные с маслом | 120/5     | 4,45         | 7,23         | 21,8          | 167,76         | -            | 40  |
|                               | Гуляш из отварной говядины           | 120       | 15,42        | 12,41        | 3,96          | 189,0          | 0,6          | 59  |
|                               | Нарезка из свежих огурцов            | 50        | 0,05         | 0,05         | 1,4           | 7,5            | -            | -   |
|                               | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -   |
|                               | Хлеб пшеничный                       | 15        | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|                               | Компот из свежих яблок с лимоном     | 180       | 0,14         | 0,14         | 21,49         | 87,84          | 1,54         | 80  |
| <b><u>Полдник:</u></b>        | Овощи отварные с маслом              | 100       | 1,36         | 6,17         | 8,44          | 94,80          | 10,25        | 111 |
|                               | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|                               | Чай с сахаром                        | 180/10    | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 86  |
|                               | Коржик молочный                      | 75        | 4,89         | 8,43         | 46,48         | 281,0          | 0,02         | 104 |
|                               | Фрукты свежие (банан)                | 170       | 2,55         | 0,85         | 35,7          | 161,50         | 17,0         | 78  |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                      |           | <b>53,32</b> | <b>63,58</b> | <b>264,65</b> | <b>1840,74</b> | <b>43,13</b> |     |

| <b>День 10</b>                |   |     |              |              |               |                |              |     |
|-------------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>               | Омлет натуральный с маслом                | 85  | 7,52         | 13,46        | 1,51          | 157,0          | 0,15         | 44  |
|                               | Бутерброд с маслом                        | 40  | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,0          | -            | 1   |
|                               | Чай на молоке                             | 180 | 2,67         | 2,34         | 14,31         | 89             | 1,20         | 88  |
|                               | Конфеты                                   | 20  | 0,32         | 1,72         | 15,16         | 73,80          | -            | -   |
| <b>2ой завтрак:</b>           | Йогурт                                    | 115 | 3,45         | 5,86         | 17,48         | 136,86         | -            | -   |
| <b>Обед:</b>                  | Суп с рыбными консервами                  | 250 | 8,59         | 8,40         | 11,50         | 167,25         | 9,11         | 20  |
|                               | Запеканка картофельная с печенью с маслом | 160 | 10,18        | 6,25         | 27,33         | 206,0          | 5,43         | 61  |
|                               | Горошек зеленый консервированный          | 40  | 1,19         | 2,07         | 2,5           | 33,44          | 4,4          | 106 |
|                               | Хлеб ржаной                               | 35  | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,66          | -            | -   |
|                               | Хлеб пшеничный                            | 15  | 1,2          | 0,19         | 7,20          | 34,05          | -            | -   |
|                               | Сок                                       | 180 | 0,90         | -            | 18,18         | 76,0           | 3,60         | 93  |
| <b>Полдник:</b>               | Рис припущенный                           | 100 | 2,42         | 2,86         | 24,43         | 133,30         | -            | 68  |
|                               | Тефтели мясные (п/ф)                      | 60  | 4,85         | 5,37         | 4,29          | 84,54          | 0,04         | 60  |
|                               | Хлеб пшеничный                            | 20  | 1,66         | 0,26         | 9,6           | 45,40          | -            | -   |
|                               | Молоко кипяченое                          | 150 | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85,0           | 2,05         | 95  |
|                               | Кондитерское изделие:<br>вафля            | 20  | 0,68         | 0,76         | 18,06         | 80,0           | -            | -   |
|                               | или зефир                                 | 30  | 0,27         | 0,09         | 24,24         | 98,40          | -            | -   |
|                               | или кукурузные палочки                    | 15  | 1,2          | 1,69         | 11,28         | 61,65          | -            | -   |
|                               | Фрукты (яблоко)                           | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 10           | 76  |
| <b>Итого за десятый день:</b> |   |     | <b>55,37</b> | <b>61,99</b> | <b>215,24</b> | <b>1642,30</b> | <b>35,98</b> |     |
|                               |   |     | <b>54,96</b> | <b>61,32</b> | <b>221,42</b> | <b>1660,70</b> |              |     |
|                               |   |     | <b>55,89</b> | <b>62,92</b> | <b>208,46</b> | <b>1623,95</b> |              |     |

|   |  |  |               |               |                |                 |               |  |
|---|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|
| <b><u>Итого за весь период:</u></b>       |  |  | <b>577,39</b> | <b>586,70</b> | <b>2191,36</b> | <b>16347,50</b> | <b>523,40</b> |  |
|   |  |  | <b>576,98</b> | <b>586,03</b> | <b>2197,54</b> | <b>16365,90</b> |               |  |
|   |  |  | <b>577,91</b> | <b>587,63</b> | <b>2184,58</b> | <b>16329,15</b> |               |  |
| <b><u>Среднее значение за период:</u></b> |  |  | <b>57,73</b>  | <b>58,67</b>  | <b>219,13</b>  | <b>1634,75</b>  | <b>52,34</b>  |  |
|   |  |  | <b>57,69</b>  | <b>58,60</b>  | <b>219,75</b>  | <b>1636,59</b>  |               |  |
|   |  |  | <b>57,79</b>  | <b>58,76</b>  | <b>218,45</b>  | <b>1632,91</b>  |               |  |