

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая ДОУ № 130  
Бутова Т.П.



**МЕНЮ**  
**двухнедельное**  
для детей от 3 до 7 лет  
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,  
на 2025 год  
Стоимостью – 143 рубля в день

# 1 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                               | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |                | энерг. ценность | Витамин      | №         |
|---|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                                   | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы       | ККАЛ            | С            | рецептуры |
| 1 | Печенье сахарное                                | 40          | 0.06             | 4.03         | 30.3           | 141.3           | 0            | 10        |
| 2 | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром    | 100/5/15    | 7.36             | 8.61         | 20.76          | 190.4           | 0.11         | 220       |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном                         | 180\10/7    | 0.12             | 0.02         | 10.2           | 41              | 2.83         | 410/412   |
|   | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>7.54</b>      | <b>12.66</b> | <b>61.26</b>   | <b>372.7</b>    | <b>2.94</b>  |           |
|   | 2-й завтрак - Сок яблочный                      | 180         | 0.9              | 0            | 18.18          | 76              | 3.6          | 418       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                                  |             |                  |              |                |                 |              |           |
| 1 | Салат из белокочанной капусты                   | 50          | 0.705            | 2.54         | 4.325          | 42.95           | 17.47        | 20        |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми, гречками           | 200/15      | 6.26             | 4.22         | 24.64          | 173.83          | 4.66         | 87/123    |
| 3 | Котлеты рубленые запеченные (говядина) с соусом | 80          | 9.4              | 10.54        | 7.77           | 164             | 0.09         | 298       |
| 4 | Пюре картофельное                               | 150         | 3.06             | 9.39         | 20.44          | 137.25          | 18.16        | 339       |
| 5 | Компот из сухофруктов                           | 180         | 0.4              | 0.02         | 24.99          | 101.7           | 0.36         | 394       |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2           | 128.66          | 0            | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>24.625</b>    | <b>27.23</b> | <b>104.365</b> | <b>748.39</b>   | <b>40.74</b> |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>                            |             |                  |              |                |                 |              |           |
| 1 | Молоко кипяченое                                | 150         | 4.58             | 4.08         | 7.58           | 85              | 2.05         | 419       |
| 2 | Булочка "Веснушка"                              | 50          | 3.9              | 3.06         | 26.93          | 241             | 0            | 456       |
|   | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>8.48</b>      | <b>7.14</b>  | <b>34.51</b>   | <b>326</b>      | <b>2.05</b>  |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                                  |             |                  |              |                |                 |              |           |
| 1 | Голубцы ленивые                                 | 120/30      | 9.82             | 8.23         | 16.45          | 179             | 0            | 315/373   |
| 2 | Кофейный напиток с молоком                      | 180         | 2.8              | 2.39         | 12.76          | 84              | 1.17         | 395       |
| 3 | Батон йодированный                              | 30          | 2.31             | 0.54         | 10.76          | 55              | 0            | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>14.93</b>     | <b>11.16</b> | <b>39.97</b>   | <b>318</b>      | <b>1.17</b>  |           |
|   | <b>Всего за день</b>                            | <b>1960</b> | <b>56.48</b>     | <b>58.19</b> | <b>258.285</b> | <b>1841.09</b>  | <b>50.5</b>  |           |

## 2 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                             | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |               | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|-----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                                 | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы      | ККАЛ            | С             | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с сыром                             | 20/10       | 2.34             | 3.31         | 0.41          | 36.54           | 0.07          | 7; ПР     |
| 2 | Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом слив | 150/5       | 4.05             | 5.69         | 20.36         | 149             | 0             | 182       |
| 3 | Какао с молоком                               | 180         | 3.67             | 3.19         | 12.96         | 107             | 1.2           | 416       |
|   | <b>ИТОГО</b>                                  |             | <b>10.06</b>     | <b>12.19</b> | <b>33.73</b>  | <b>292.54</b>   | <b>1.27</b>   |           |
|   | <b>2-й завтрак -яблоко</b>                    | 100         | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 47              | 10            | 386       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                                |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Салат из свеклы отварной                      | 60          | 0.86             | 3.66         | 5.02          | 54.54           | 5.7           | 34        |
| 2 | Борщ с капустой и картофлем со сметаной       | 200/5       | 2.25             | 4.68         | 9.96          | 88.1            | 6.43          | 63        |
| 3 | Плов из отварной птицы                        | 40/100      | 13.23            | 11.17        | 23.42         | 246.75          | 0.359         | 321       |
| 4 | Компот из свежих яблок                        | 180         | 0.14             | 0.14         | 21.49         | 87.84           | 1.548         | 390       |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2          | 103             | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                  |             | <b>21.28</b>     | <b>20.17</b> | <b>82.09</b>  | <b>580.23</b>   | <b>14.037</b> |           |
|   | <b>ПОЛДНИК</b>                                |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Ряженка                                       | 150         | 5.22             | 3.75         | 6.3           | 76              | 0.54          | 420       |
| 2 | Печенье овсяное                               | 30          | 1.9              | 5.4          | 19.8          | 135             | 0.15          | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                  |             | <b>7.12</b>      | <b>9.15</b>  | <b>26.1</b>   | <b>211</b>      | <b>0.69</b>   |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                                |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Котлеты рыбные любительские с м/слив.         | 50/5        | 6.78             | 5.74         | 5.34          | 100.5           | 0.024         | 272       |
| 2 | Пюре картофельное                             | 100         | 2.04             | 3.2          | 13.63         | 91.5            | 12.107        | 339       |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном                       | 180/10/7    | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41              | 2.83          | 410/412   |
| 4 | Батон йодированный                            | 30          | 2.31             | 0.54         | 10.76         | 55              | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                  |             | <b>11.25</b>     | <b>9.5</b>   | <b>39.93</b>  | <b>288</b>      | <b>14.961</b> |           |
|   | <b>Всего за день</b>                          | <b>1903</b> | <b>50.11</b>     | <b>51.41</b> | <b>191.65</b> | <b>1418.77</b>  | <b>40.958</b> |           |

### 3 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                        | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |               | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                            | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы      | ККАЛ            | С             | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным             | 30/5        | 2.35             | 4.17         | 10.76         | 88              | 0             | 1         |
| 2 | Каша молочная пшенная с маслом слив.     | 150/5       | 4.08             | 5.28         | 22.05         | 200             | 0             | 182       |
| 3 | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2.85             | 2.41         | 14.36         | 91              | 1.17          | 414       |
|   | <b>ИТОГО</b>                             |             | <b>6.93</b>      | <b>7.69</b>  | <b>36.41</b>  | <b>291</b>      | <b>1.17</b>   |           |
|   | <b>2-й завтрак - груша</b>               | 50          | 0.2              | 0.15         | 5.15          | 23              | 2.5           | 386       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                           |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60          | 0.6              | 3.7          | 2.24          | 44.52           | 10.05         | 15        |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2.15             | 2.27         | 13.7          | 83.8            | 6.6           | 88        |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы                | 60          | 9.2              | 8.29         | 9.33          | 149             | 0.44          | 322       |
| 4 | Рагу из овощей                           | 150         | 1.77             | 5.48         | 11.26         | 100.5           | 8.295         | 148       |
| 5 | Компот из свежих яблок                   | 180         | 0.14             | 0.14         | 21.49         | 87.84           | 1.548         | 390       |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2          | 103             | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                             |             | <b>18.66</b>     | <b>20.4</b>  | <b>80.22</b>  | <b>568.66</b>   | <b>26.933</b> |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>                     |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Кисель                                   | 180         | 0.13             | 0.04         | 24.73         | 99.72           | 1.647         | 396       |
| 2 | Булочка ванильная                        | 50          | 3.93             | 4.06         | 27.24         | 160.67          | 0             | 467       |
|   | <b>ИТОГО</b>                             |             | <b>0.13</b>      | <b>0.04</b>  | <b>24.73</b>  | <b>99.72</b>    | <b>1.647</b>  |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                           |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1 | Пудинг из творога с соусом               | 80/30       | 12.11            | 8.61         | 19.47         | 203.2           | 0.16          | 249/376   |
| 2 | Чай с сахаром                            | 180/10      | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40              | 0.03          | 410/411   |
|   | <b>ИТОГО</b>                             |             | <b>12.17</b>     | <b>8.63</b>  | <b>29.46</b>  | <b>243.2</b>    | <b>0.19</b>   |           |
|   | <b>Всего за день</b>                     | <b>1828</b> | <b>38.09</b>     | <b>36.91</b> | <b>175.97</b> | <b>1225.58</b>  | <b>32.44</b>  |           |

## 4 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |              | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                    | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы     | ККАЛ            | С, мг         | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с сыром                | 30/10       | 4.63             | 3.49         | 10.76        | 91              | 0.7           | 7; ПР     |
| 2 | Суп молочный с рисовой крупой    | 150         | 3.61             | 3.81         | 12.62        | 99.3            | 0.137         | 101       |
| 3 | Кофейный напиток с молоком       | 180         | 2.85             | 2.41         | 14.36        | 91              | 1.17          | 414       |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>11.09</b>     | <b>9.71</b>  | <b>37.74</b> | <b>281.3</b>    | <b>2.007</b>  |           |
|   | <b>2-й завтрак -яблоко</b>       | 100         | 0.4              | 0.4          | 9.8          | 47              | 10            | 386       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                   |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Помидор свежий                   | 30          | 0.33             | 1.85         | 1.04         | 22.11           | 7.47          | 14        |
| 2 | Щи со сметаной                   | 200/5       | 1.54             | 4.66         | 6.79         | 67.8            | 14.77         | 73        |
| 3 | Биточки рыбные                   | 70          | 7.89             | 4.95         | 12.36        | 129.5           | 10.162        | 275/372   |
| 4 | Пюре картофельное                | 150         | 3.06             | 9.39         | 20.44        | 137.25          | 18.16         | 339       |
| 5 | Компот из сухофруктов            | 180         | 0.4              | 0.02         | 24.99        | 101.7           | 0.36          | 394       |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный             | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2         | 103             | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>18.02</b>     | <b>21.39</b> | <b>87.82</b> | <b>561.36</b>   | <b>50.922</b> |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>             |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Кефир                            | 150         | 4.35             | 3.75         | 6            | 75              | 1.05          | 420       |
| 2 | Вафли                            | 20          | 0.53             | 0.67         | 15.47        | 70.13           | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>4.88</b>      | <b>4.42</b>  | <b>21.47</b> | <b>145.13</b>   | <b>1.05</b>   |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                   |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Винегрет овощной                 | 100         | 1.36             | 6.16         | 7.7          | 91.6            | 13.25         | 46        |
| 2 | Омлет натуральный с маслом слив. | 80/5        | 7.52             | 13.46        | 1.51         | 157             | 0.15          | 229       |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном          | 180\10/7    | 0.12             | 0.02         | 10.2         | 41              | 2.83          | 410/412   |
| 4 | Батон йодированный               | 30          | 2.31             | 0.54         | 10.76        | 55              | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>11.31</b>     | <b>20.18</b> | <b>30.17</b> | <b>344.6</b>    | <b>16.23</b>  |           |
|   | <b>Всего за день</b>             | <b>1866</b> | <b>45.7</b>      | <b>56.1</b>  | <b>187</b>   | <b>1379.39</b>  | <b>80.209</b> |           |

## 5 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                 | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |               | энерг. ценность | Витамин       | №                |
|---|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|------------------|
|   |                                   |             | белки            | жиры         | углеводы      |                 |               |                  |
|   | <b>З А В Т Р А К</b>              | в граммах   |                  |              |               | <b>ККАЛ</b>     | <b>С</b>      | <b>рецептуры</b> |
| 1 | Бутерброд с маслом слив.          | 30/5        | 2.35             | 4.17         | 10.76         | 88              | 0             | 1                |
| 2 | Каша молочная манная              | 160         | 2.4              | 3.82         | 21.04         | 128             | 0             | 199              |
| 3 | Какао с молоком                   | 180         | 3.67             | 3.19         | 12.96         | 107             | 1.2           | 2                |
|   | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>8.42</b>      | <b>11.18</b> | <b>44.76</b>  | <b>323</b>      | <b>1.2</b>    |                  |
|   | <b>2-й завтрак - банан свежий</b> | 75          | 1.13             | 0.38         | 15.75         | 71.25           | 7.5           | 386              |
|   | <b>О Б Е Д</b>                    |             |                  |              |               |                 |               |                  |
| 1 | Борщ с картофелем и сметаной      | 200/5       | 2.25             | 4.68         | 9.96          | 88.1            | 6.43          | 63               |
| 2 | Биточки с соусом (свинина)        | 60/20       | 6.26             | 19.3         | 8.97          | 235             | 0             | 299/372          |
| 3 | Макаронные изделия отварные       | 130         | 4.78             | 3.91         | 22.92         | 145.99          | 0             | 335              |
| 4 | Компот из свежих яблок            | 180         | 0.14             | 0.14         | 21.49         | 87.84           | 1.548         | 390              |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2          | 103             | 0             | ПР               |
|   | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>18.23</b>     | <b>28.55</b> | <b>85.54</b>  | <b>659.93</b>   | <b>7.978</b>  |                  |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>              |             |                  |              |               |                 |               |                  |
| 1 | Сок фруктовый                     | 150         | 0.75             | 0            | 15.15         | 64              | 3             | 418              |
| 2 | Ватрушка с творогом               | 50          | 6.58             | 4.56         | 24.31         | 168.3           | 0.03          | 441              |
|   | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>7.33</b>      | <b>4.56</b>  | <b>39.46</b>  | <b>232.3</b>    | <b>3</b>      |                  |
|   | <b>У Ж И Н</b>                    |             |                  |              |               |                 |               |                  |
| 1 | Суфле куриное                     | 55          | 8.23             | 8.6          | 1.53          | 116.6           | 15            | 310              |
| 2 | Пюре картофельное                 | 100         | 2.04             | 3.2          | 13.63         | 91.5            | 12.107        | 339              |
| 3 | Чай с сахаром                     | 180/10      | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40              | 0.03          | 410/411          |
| 4 | Батон                             | 20          | 0.02             | 0.36         | 0.41          | 0.54            | 0             | ПР               |
|   | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>10.35</b>     | <b>12.18</b> | <b>25.56</b>  | <b>248.64</b>   | <b>27.137</b> |                  |
|   | <b>Всего за день</b>              | <b>2029</b> | <b>45.46</b>     | <b>56.85</b> | <b>211.07</b> | <b>1535.12</b>  | <b>46.815</b> |                  |

| 6 ДЕНЬ |                                              |             |                  |              |               |                 |              |           |
|--------|----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----------|
|        | Наименование блюд                            | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |               | энерг. ценность | Витамин      | №         |
|        | З А В Т Р А К                                | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы      | ККАЛ            | С            | рецептуры |
| 1      | Печенье сахарное                             | 40          | 0.06             | 4.03         | 30.3          | 141.3           | 0            | 10        |
| 2      | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром | 100/5/15    | 7.36             | 8.61         | 20.76         | 190.4           | 0.11         | 220       |
| 3      | Чай с сахаром и лимоном                      | 180\10/7    | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41              | 2.83         | 410/412   |
|        | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>7.54</b>      | <b>12.66</b> | <b>61.26</b>  | <b>372.7</b>    | <b>2.94</b>  |           |
|        | <b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>            | 180         | 0.9              | 0            | 18.18         | 76              | 3.6          | 418       |
|        | <b>О Б Е Д</b>                               |             |                  |              |               |                 |              |           |
| 1      | Салат из свеклы отварной                     | 60          | 0.86             | 3.66         | 5.02          | 54.54           | 5.7          | 34        |
| 2      | Суп с рыбными консервами                     | 200         | 6.88             | 6.72         | 11.47         | 133.8           | 7.29         | 95        |
| 3      | Тефтели мясные (говядина) в соусе            | 50/30       | 0                | 0            | 0             | 0               | 0            | 303/374   |
| 4      | Пюре картофельное                            | 150         | 3.06             | 9.39         | 20.44         | 137.25          | 18.16        | 339       |
| 5      | Компот из сухофруктов                        | 180         | 0.4              | 0.02         | 24.99         | 101.7           | 0.36         | 394       |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2          | 128.66          | 0            | ПР        |
|        | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>16</b>        | <b>20.31</b> | <b>84.12</b>  | <b>555.95</b>   | <b>31.51</b> |           |
|        | <b>П О Л Д Н И К</b>                         |             |                  |              |               |                 |              |           |
| 1      | Кефир                                        | 150         | 4.35             | 3.75         | 6             | 75              | 1.05         | 420       |
| 2      | Батон                                        | 20          | 0.02             | 0.36         | 0.41          | 0.54            | 0            | ПР        |
|        | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>4.37</b>      | <b>4.11</b>  | <b>6.41</b>   | <b>75.54</b>    | <b>1.05</b>  |           |
|        | <b>У Ж И Н</b>                               |             |                  |              |               |                 |              |           |
| 1      | Вареники ленивые с маслом и сахаром          | 80/4/4      | 18.8             | 14.2         | 24.72         | 303.5           | 0.72         | 229       |
| 2      | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2.8              | 2.39         | 12.76         | 84              | 1.17         | 395       |
|        | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>21.6</b>      | <b>16.59</b> | <b>37.48</b>  | <b>387.5</b>    | <b>1.89</b>  |           |
|        | <b>Всего за день</b>                         | <b>1979</b> | <b>50.41</b>     | <b>53.67</b> | <b>207.45</b> | <b>1467.69</b>  | <b>40.99</b> |           |

## 7 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                              | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |                | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                                  | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы       | ККАЛ            | С             | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным                   | 30/5        | 2.35             | 4.17         | 10.76          | 88              | 0             | 1         |
| 2 | Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом слив. | 150/5       | 4.05             | 5.69         | 20.36          | 149             | 0             | 182       |
| 3 | Какао с молоком                                | 180         | 3.67             | 3.19         | 12.96          | 107             | 1.2           | 416       |
|   |                                                |             |                  |              |                |                 |               |           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                   |             | <b>10.07</b>     | <b>13.05</b> | <b>44.08</b>   | <b>344</b>      | <b>1.2</b>    |           |
|   | 2-й завтрак -яблоко                            | 100         | 0.4              | 0.4          | 9.8            | 47              | 10            | 386       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                                 |             |                  |              |                |                 |               |           |
| 1 | Салат из свеклы с зеленым горошком             | 60          | 1                | 2.5          | 5              | 46.2            | 5.9           | 35        |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной           | 200/5       | 0.03             | 0.15         | 13.27          | 104.7           | 6.03          | 82        |
| 3 | Бройлер-цыпленок с тушеными с овощами          | 30/150      | 9.75             | 2.36         | 16.66          | 154.96          | 7.388         | 319/373   |
| 4 | Компот из свежих яблок                         | 180         | 0.14             | 0.14         | 21.49          | 87.84           | 1.548         | 390       |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2           | 103             | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                   |             | <b>15.72</b>     | <b>5.67</b>  | <b>78.62</b>   | <b>496.7</b>    | <b>20.866</b> |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>                           |             |                  |              |                |                 |               |           |
| 1 | Йогурт                                         | 150         | 5.22             | 3.75         | 6.3            | 76              | 0.54          | 420       |
| 2 | Печенье овсяное                                | 30          | 1.9              | 5.4          | 19.8           | 135             | 0.15          | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                   |             | <b>7.12</b>      | <b>9.15</b>  | <b>26.1</b>    | <b>211</b>      | <b>0.69</b>   |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                                 |             |                  |              |                |                 |               |           |
| 1 | Фрикадельки рыбные                             | 70          | 10.28            | 0.73         | 1.176          | 37.4            | 0.617         | 132       |
| 2 | Рис отварной с маслом сливочным                | 100         | 1.75             | 2.91         | 18.6           | 107.84          | 0             | 331       |
| 3 | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0.06             | 0.02         | 9.99           | 40              | 0.03          | 410/411   |
| 4 | Батон                                          | 20          | 0.02             | 0.36         | 0.41           | 0.54            | 0             | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                   |             | <b>12.11</b>     | <b>4.02</b>  | <b>30.176</b>  | <b>185.78</b>   | <b>0.647</b>  |           |
|   | <b>Всего за день</b>                           | <b>1820</b> | <b>45.42</b>     | <b>32.29</b> | <b>188.776</b> | <b>1284.5</b>   | <b>33.403</b> |           |

| 8 ДЕНЬ |                                                  |           |                  |        |          |                 |   |         |                            |
|--------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|---|---------|----------------------------|
|        | Наименование блюд                                | ВЫХОД     | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность |   | Витамин | №                          |
|        | З А В Т Р А К                                    | в граммах | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            |   | С       | рецептуры                  |
| 1      | Батон                                            | 20        | 0.02             | 0.36   | 0.41     | 0.54            |   | 0       | ПР                         |
| 2      | Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 155       | 5.29             | 10.33  | 30.9     | 250.35          |   | 0.42    | 119 сб.рецеп Тутельян 2022 |
| 3      | Кофейный напиток с молоком                       | 180       | 2.85             | 2.41   | 14.36    | 91              |   | 1.17    | 414                        |
|        | ИТОГО                                            |           | 8.16             | 13.1   | 45.67    | 341.89          |   | 1.59    |                            |
|        | 2-й завтрак - банан свежий                       | 75        | 1.13             | 0.38   | 15.75    | 71.25           |   | 7.5     | 386                        |
|        | О Б Е Д                                          |           |                  |        |          |                 |   |         |                            |
| 1      | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 200       | 2.15             | 2.27   | 13.7     | 83.8            |   | 6.6     | 88                         |
| 2      | Суфле куриное                                    | 55        | 8.23             | 8.6    | 1.53     | 116.6           |   | 15      | 310                        |
| 3      | Капуста тушеная                                  | 150       | 3.13             | 5.56   | 14.38    | 120             |   | 24.99   | 327                        |
| 4      | Компот из сухофруктов                            | 180       | 0.4              | 0.02   | 24.99    | 101.7           |   | 0.36    | 394                        |
| 5      | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40        | 4.8              | 0.52   | 22.2     | 103             |   | 0       | ПР                         |
|        | ИТОГО                                            |           | 18.71            | 16.97  | 76.8     | 525.1           |   | 46.95   |                            |
|        | П О Л Д Н И К                                    |           |                  |        |          |                 |   |         |                            |
| 1      | Молоко кипяченое                                 | 150       | 4.58             | 4.08   | 7.58     | 85              |   | 2.05    | 419                        |
| 2      | Сухарик ванильный                                | 20        | 1.6              | 1.6    | 21.35    | 222.2           |   | 0.14    | ПР                         |
|        | ИТОГО                                            |           | 6.18             | 4.08   | 7.58     | 307.2           |   | 2.19    |                            |
|        | У Ж И Н                                          |           |                  |        |          |                 |   |         |                            |
| 1      | Пудинг из творога с молочным соусом              | 80/30     | 10.91            | 9.65   | 11.79    | 177.6           |   | 1.104   | 249/368                    |
| 2      | Чай с сахаром                                    | 180/10    | 0.06             | 0.02   | 9.99     | 40              |   | 0.03    | 410/411                    |
| 3      | Салат из моркови                                 | 50        | 0.63             | 0.005  | 5.8      | 26.15           |   | 2.4     | 41                         |
|        | ИТОГО                                            |           | 11.6             | 9.675  | 27.58    | 243.75          | 0 | 3.534   |                            |
|        | Всего за день                                    | 1869      | 45.78            | 44.205 | 173.38   | 1489.19         |   | 61.764  |                            |

| 9 ДЕНЬ |                                                 |             |                  |              |               |                 |               |           |
|--------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
|        | Наименование блюд                               | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |               | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|        | З А В Т Р А К                                   | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы      | ККАЛ            | С, мг         | рецептуры |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным                    | 30/5        | 2.35             | 4.17         | 10.76         | 88              | 0             | 1         |
| 2      | Суп молочный с макаронными изделиями            | 150         | 2.88             | 2.61         | 9.42          | 72.6            | 0.455         | 100       |
| 3      | Чай с сахаром и лимоном                         | 180/10/7    | 0.12             | 0.02         | 10.2          | 41              | 2.83          | 410/412   |
|        | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>5.35</b>      | <b>6.8</b>   | <b>30.38</b>  | <b>201.6</b>    | <b>3.285</b>  |           |
|        | <b>2-й завтрак -яблоко</b>                      | 100         | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 47              | 10            | 386       |
|        | <b>О Б Е Д</b>                                  |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1      | Огурец свежий                                   | 30          | 0.23             | 1.83         | 0.71          | 20.19           | 2.85          | 13        |
| 2      | Щи со сметаной                                  | 200/5       | 1.54             | 4.66         | 6.79          | 67.8            | 14.77         | 73        |
| 3      | Котлеты рубленые запеченные (говядина) с соусом | 80          | 9.4              | 10.54        | 7.77          | 164             | 0.09          | 298       |
| 4      | Гречка отварная                                 | 100         | 3.05             | 3.34         | 13.68         | 97              | 0             | 331       |
| 5      | Компот из сухофруктов                           | 180         | 0.4              | 0.02         | 24.99         | 101.7           | 0.36          | 394       |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40          | 4.8              | 0.52         | 22.2          | 128.66          | 0             | ПР        |
|        | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>19.42</b>     | <b>20.91</b> | <b>76.14</b>  | <b>579.35</b>   | <b>18.07</b>  |           |
|        | <b>П О Л Д Н И К</b>                            |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1      | Ряженка                                         | 150         | 5.22             | 3.75         | 6.3           | 76              | 0.54          | 420       |
|        | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>5.22</b>      | <b>3.75</b>  | <b>6.3</b>    | <b>76</b>       | <b>0.54</b>   |           |
|        | <b>У Ж И Н</b>                                  |             |                  |              |               |                 |               |           |
| 1      | Омлет натуральный с маслом слив.                | 80/5        | 7.52             | 13.46        | 1.51          | 157             | 0.15          | 229       |
| 2      | Какао с молоком                                 | 180         | 3.67             | 3.19         | 12.96         | 107             | 1.2           | 416       |
| 3      | Батон йодированный                              | 30          | 2.31             | 0.54         | 10.76         | 55              | 0             | ПР        |
|        | <b>ИТОГО</b>                                    |             | <b>13.5</b>      | <b>17.19</b> | <b>25.23</b>  | <b>319</b>      | <b>1.35</b>   |           |
|        | <b>Всего за день</b>                            | <b>1803</b> | <b>43.89</b>     | <b>49.05</b> | <b>147.85</b> | <b>1222.95</b>  | <b>33.245</b> |           |

# 10 ДЕНЬ

|   | Наименование блюд                      | ВЫХОД       | пищевая ценность |               |               | энерг. ценность | Витамин        | №         |
|---|----------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                          | в граммах   | белки            | жиры          | углеводы      | ККАЛ            | С              | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с сыром                      | 20/10       | 2.34             | 3.31          | 0.41          | 36.54           | 0.07           | 7; ПР     |
| 2 | Каша молочная манная                   | 160         | 2.4              | 3.82          | 21.04         | 128             | 0              | 199       |
| 3 | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2.85             | 2.41          | 14.36         | 91              | 1.17           | 414       |
|   | <b>ИТОГО</b>                           |             | <b>7.59</b>      | <b>9.54</b>   | <b>35.81</b>  | <b>255.54</b>   | <b>1.24</b>    |           |
|   | 2-й завтрак - груша                    | 50          | 0.2              | 0.15          | 5.15          | 23              | 2.5            | 386       |
|   | <b>О Б Е Д</b>                         |             |                  |               |               |                 |                |           |
| 1 | Салат из отварной свеклы               | 60          | 0.86             | 3.66          | 5.02          | 54.54           | 5.7            | 34        |
| 2 | Суп картофельный с клецками            | 200         | 1.68             | 2.69          | 9.74          | 69.8            | 7.64           | 91        |
| 3 | Запеканка картофельная с печенью       | 160         | 10.18            | 6.25          | 27.33         | 206             | 5.43           | 308       |
| 4 | Компот из кураги                       | 180         | 0.396            | 0.018         | 24.984        | 101.7           | 0.36           | 376       |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40          | 4.8              | 0.52          | 22.2          | 103             | 0              | ПР        |
|   | <b>ИТОГО</b>                           |             | <b>17.916</b>    | <b>13.138</b> | <b>89.274</b> | <b>535.04</b>   | <b>19.13</b>   |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>                   |             |                  |               |               |                 |                |           |
| 1 | Кисель                                 | 180         | 0.13             | 0.04          | 24.73         | 99.72           | 1.647          | 396       |
| 2 | Ватрушка с джемом                      | 50          | 3.18             | 2.12          | 31.51         | 158.57          | 0.06           | 441       |
|   | <b>ИТОГО</b>                           |             | <b>3.31</b>      | <b>2.16</b>   | <b>56.24</b>  | <b>258.29</b>   | <b>1.707</b>   |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                         |             |                  |               |               |                 |                |           |
| 1 | Пудинг из творога с рисом              | 100/20      | 14.73            | 9.94          | 18.93         | 224             | 0.19           | 250       |
| 2 | Чай с сахаром                          | 180/10      | 0.06             | 0.02          | 9.99          | 40              | 0.03           | 410/411   |
|   | <b>ИТОГО</b>                           |             | <b>14.79</b>     | <b>9.96</b>   | <b>28.92</b>  | <b>264</b>      | <b>0.22</b>    |           |
|   | <b>Всего за день</b>                   | <b>2085</b> | <b>43.8</b>      | <b>34.9</b>   | <b>215.4</b>  | <b>1335.9</b>   | <b>24.8</b>    |           |
|   | <i>среднее значение за весь период</i> | <b>1914</b> | <b>47</b>        | <b>49</b>     | <b>196</b>    | <b>1420</b>     | <b>44.5121</b> |           |

Среднее за 10 дней

| пищевая ценность |       |          | энерг. ценность |     | Витамин |
|------------------|-------|----------|-----------------|-----|---------|
| жиры             | белки | углеводы | ККАЛ            |     | С       |
| 49               | 47    | 196      | 1420            |     | 44.5    |
|                  |       | ж        | б               | у   | ккал    |
| норма            |       | 60       | 54              | 261 | 1800    |
| отклонения       |       | 10%      |                 |     |         |
|                  |       | 66       | 60              | 235 | 1620    |