

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 «Гвоздичка» города Алушты

**Утверждено**  
приказом № 46 от 21.03.2023г.  
Заведующая МДОУ детский сад № 9  
города Алушты  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бабанина

**Десятидневное перспективное меню**  
**для организации питания детей от 3 до 7 лет**  
**с 10,5 - часовым пребыванием**  
**на летне - осенний период.**

г. Алушта

2023г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 - часовым пребыванием  
в МДОУ детский сад № 9 города Алушты летне-осенний период -2023г**

| 1 день  | 2 день   | 3 день   | 4 день  | 5 день   | 6 день  | 7 день  | 8 день  | 9 день  | 10 день  |
|---|--|--|---|--|---|---|---|---|--|
| <b>Завтрак</b>  |  |  |   |  |   |   |   |   |  |
| Каша жидкая манная с мол<br>Чай с сахаром<br>Хлеб с маслом сыр  | Тефтели рыби.туш<br>Капуста отв<br>чай с молоком<br>Хлеб с маслом сыр                          | Суп мол. пшениный<br>Чай с сах<br>Хлеб с маслом<br>Яйцо варенон сыр                              | Рыба припущенная<br>карт отвар.<br>Икра кабачковая<br>Какао с молоком<br>Хлеб с маслом, сыр       | Суп мол. с мак. изд.<br>Чай с сахаром<br>Хлеб с маслом<br>яйцо вареное сыр             | Каша жидкая рисовая с мол.<br>Чай с сахар<br>Хлеб с маслом<br>Яйцо вареное сыр            | Котл.рыби.любит<br>Карт. в мол помидор<br>коф.напит. с молоком<br>Хлеб с маслом, сыр                          | Суп мол. ячневый<br>Чай с сахар<br>Хлеб с маслом<br>Яйцо вареное сыр          | Печень,тушенная в сметане.каша<br>рисовая,огурец<br>какао с мол<br>Хлеб с маслом сыр                  | Каша жидк. геркул. с мол<br>Чай с лимоном<br>Хлеб с маслом сыр   |
| <b>II Завтрак</b>   |  |  |   |  |   |   |   |   |  |
| Фрукты, сок   | Фрукты ,сок  | Фрукты ,сок  | Фрукты, сок   | Фрукты ,сок  | Фрукты, сок   | Фрукты, сок   | Фрукты, сок   | Фрукты, сок   | Фрукты,сок   |
| <b>Обед</b>   |  |  |   |  |   |   |   |   |  |
| Борщ с кап и карт.с.кур.<br>Тефтели мясн-1 вар<br>Макаронны отв<br>Икра кабачков<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Суп карт. с круп-с кур.<br>Жаркое по домашнему<br>Икра свекол помидор<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Суп карт. с клецками с кур.<br>Котлета рубл<br>Рагу из овощей<br>огурец<br>компот из с/ф<br>Хлеб | Рассольник дом. с кур.<br>Гуляш<br>Каша греч.<br>рассып. Салат из свеклы<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Суп карт. с бобов. с кур.<br>Запеканка карт с мяс<br>Икра морк<br>компот изс/ф<br>Хлеб | Щи из св.кап. с карт с кур.<br>Макаронник с мясом<br>Икра баклаж<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Борщ с карт. с кур.<br>Бефстроганов из отв. мяса<br>Каша греч<br>рассып<br>Икра морк<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Суп карт. с кур<br>Биточки рубл<br>Рагу из овощей<br>огурец<br>компот<br>Хлеб | Супикарт. С макар.с кур.<br>Гуляш из отв мяса<br>Пюре карт.<br>капуста тушен<br>Компот из с/ф<br>Хлеб | Рассольник ленинг.. с кур<br>Плов из мяса говядины<br>Салат из свеклы,помидор<br>Компот из с/ф<br>Хлеб |
| <b>Полдник</b>  |  |  |   |  |   |   |   |   |  |
| Сырники со сметанным соусом<br>молоко<br>вафли  | Пирожок с повидлом<br>йогурт   | Тефтели из печени с рисом со сметан.<br>соусом<br>молоко<br>хлеб,помидор                         | драчена<br>зел.горош<br>кефир<br>хлеб   | Булочка дом<br>Молоко  | Запеканка из творога со сметан.<br>соусом<br>молоко<br>печенье                            | Булочка дорожная<br>йогурт  | Вареники ленивые со сметан.<br>соусом,<br>молоко                              | Крендель сахарный<br>Кефир  | Пряник<br>молоко<br>Яйцо вареное   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b>   |  |  |   |  |   |   |   |   |  |
| 1632,87   | 1371,82  | 1397,22  | 1308,41   | 1402,02  | 1530,17   | 1500,22   | 1389,12   | 1520,92   | 1490,37  |

**1 неделя (лето- осень 2023г.)**

|                             | Меню                             | Выход (в гр.) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец. Сборн.рецепт. Могильный-2016г |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|--------------------------------------|
|                             |                                  |               | Б                | Ж            | У             |                                |           |                                      |
| <b>Понедельник (1 день)</b> |                                  |               |                  |              |               |                                |           |                                      |
| Завтрак                     | Каша жидкая манная с молоком     | 200           | 7,76             | 7,97         | 33,96         | 238,00                         |           | №199                                 |
|                             | Чай с сахаром                    | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          |           | №411                                 |
|                             | Хлеб пшен.с мас. Сыр             | 40/7/5        | 4,37             | 7,06         | 19,47         | 163,03                         |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>12,19</b>     | <b>15,05</b> | <b>63,42</b>  | <b>441,03</b>                  |           |                                      |
| 2 Завтрак                   | Фрукты                           | 75            | 0,30             | 0,30         | 7,35          | 33,00                          |           | №386                                 |
|                             | Сок                              | 75            | 0,37             | 0,00         | 7,57          | 32,00                          |           | №418                                 |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>0,67</b>      | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>                   |           |                                      |
| Обед                        | борщ с капустой и карт. с кур    | 250/5         | 1,81             | 4,91         | 12,74         | 102,50                         |           | №63                                  |
|                             | тефтели мясные                   | 80            | 11,78            | 12,91        | 14,90         | 223,00                         |           | №303                                 |
|                             | макароны отв.с мас               | 102           | 3,78             | 2,31         | 18,15         | 108,50                         |           | №219                                 |
|                             | икра кабачковая                  | 40            | 0,48             | 1,89         | 3,08          | 31,00                          |           | №57                                  |
|                             | компот из с/ф                    | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,76         | 113,00                         |           | №394                                 |
|                             | Хлеб пшен.                       | 20            | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,33                          |           |                                      |
|                             | Хлеб ржан                        | 38            | 2,51             | 0,45         | 12,69         | 65,86                          |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>22,38</b>     | <b>22,69</b> | <b>98,98</b>  | <b>691,19</b>                  |           |                                      |
| Полдник                     | Сырники из творога               | 75            | 14,01            | 9,50         | 8,55          | 175,50                         |           | №245                                 |
|                             | соус сметанный                   | 30            | 0,42             | 1,51         | 1,77          | 22,45                          |           | №372                                 |
|                             | молоко кипяч                     | 180           | 5,48             | 4,88         | 9,07          | 102,00                         |           | №419                                 |
|                             | вафли                            | 25            | 1,10             | 7,92         | 15,00         | 135,70                         |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>21,01</b>     | <b>23,81</b> | <b>34,39</b>  | <b>435,65</b>                  |           |                                      |
| <b>Итого за день:</b>       |                                  |               | <b>56,25</b>     | <b>61,85</b> | <b>211,71</b> | <b>1632,87</b>                 |           |                                      |
| <b>Вторник (2 день)</b>     |                                  |               |                  |              |               |                                |           |                                      |
| Завтрак                     | Тефтели рыбные тушеные           | 80            | 11,95            | 3,01         | 7,00          | 103,00                         |           | №277                                 |
|                             | капуста отварная                 | 150           | 3,06             | 3,72         | 5,56          | 68,00                          |           | №138                                 |
|                             | чай с молоком                    | 180           | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89,00                          |           | №413                                 |
|                             | Хлеб пшеничн. с маслом,сыр       | 40/7/5        | 4,37             | 7,06         | 19,47         | 163,03                         |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>22,05</b>     | <b>16,13</b> | <b>46,34</b>  | <b>423,03</b>                  |           |                                      |
| 2 Завтрак                   | Фрукты                           | 75            | 0,30             | 0,30         | 7,35          | 33,00                          |           | №386                                 |
|                             | Сок                              | 75            | 0,37             | 0,00         | 7,57          | 32,00                          |           | №418                                 |
| <b>Итого</b>                |                                  | <b>150</b>    | <b>0,67</b>      | <b>0,3</b>   | <b>14,92</b>  | <b>65</b>                      |           |                                      |
| Обед                        | Суп картоф. с крупой и с курицей | 250/5         | 2,67             | 2,80         | 17,13         | 104,50                         |           | №86                                  |
|                             | Жаркое по домашнему              | 85            | 10,40            | 2,66         | 9,25          | 102,50                         |           | №292                                 |
|                             | помидор                          | 50            | 0,20             | 0,00         | 1,70          | 7,50                           |           |                                      |
|                             | икра свекольная                  | 100           | 2,34             | 4,59         | 12,30         | 100,10                         |           | №55                                  |
|                             | Компот изс/ фруктов              | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,76         | 113,00                         |           | №394                                 |
|                             | хлеб пшеничн                     | 20            | 1,58             | 0,20         | 9,60          | 47,33                          |           |                                      |
|                             | Хлеб ржаной                      | 38            | 2,51             | 0,45         | 12,69         | 65,86                          |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>20,14</b>     | <b>10,72</b> | <b>90,43</b>  | <b>540,79</b>                  |           |                                      |
| Полдник                     | пирожки печеные с повидлом       | 60            | 3,50             | 3,75         | 34,77         | 187,00                         |           | №437                                 |
|                             | йогурт                           | 200           | 5,80             | 5,00         | 21,80         | 156,00                         |           |                                      |
| <b>Итого</b>                |                                  |               | <b>9,30</b>      | <b>8,75</b>  | <b>56,57</b>  | <b>343,00</b>                  |           |                                      |
| <b>Итого за день:</b>       |                                  |               | <b>52,16</b>     | <b>35,90</b> | <b>208,26</b> | <b>1371,82</b>                 |           |                                      |

| <b>Среда (3 день)</b>   |                                       |          |              |              |               |                |  |       |
|-------------------------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------|
| Завтрак                 | суп мол. с пшеном                     | 200      | 5,8          | 5,4          | 18,6          | 146,8          |  | №101  |
|                         | Чай с сахаром                         | 180      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00          |  | №411  |
|                         | Хлеб пшеничн. с маслом, сыр           | 40/7/5   | 4,37         | 7,06         | 19,47         | 163,03         |  |       |
|                         | яйцо вареное                          | 40       | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00          |  | №227  |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>15,31</b> | <b>17,08</b> | <b>48,34</b>  | <b>412,83</b>  |  |       |
| 2 Завтрак               | Фрукты                                | 75       | 0,30         | 0,30         | 7,35          | 33,00          |  | №386  |
|                         | Сок                                   | 75       | 0,37         | 0,00         | 7,57          | 32,00          |  | №418  |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>0,67</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>   |  |       |
| Обед                    | Суп картофельный с клецками с курицей | 250/5    | 2,09         | 3,36         | 12,10         | 87,25          |  | №91   |
|                         | котлета рубленая                      | 60       | 9,32         | 7,07         | 9,64          | 139,00         |  | №299  |
|                         | рагу из овощей                        | 150      | 1,79         | 9,24         | 11,17         | 135,00         |  | №148  |
|                         | огурец                                | 50       | 0,35         | 0,00         | 1,35          | 7,00           |  |       |
|                         |                                       |          |              |              |               |                |  |       |
|                         | компот из с/ф                         | 200      | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113,00         |  | №394  |
|                         | Хлеб ржаной                           | 38       | 2,51         | 0,45         | 12,69         | 65,86          |  |       |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>16,50</b> | <b>20,14</b> | <b>74,71</b>  | <b>547,11</b>  |  |       |
| Полдник                 | тефтели из печени с рисом             | 80       | 9,78         | 11,66        | 16,41         | 210,00         |  | № 301 |
|                         | соус сметанный                        | 30       | 0,42         | 1,51         | 1,77          | 22,45          |  | №372  |
|                         | помидор                               | 50       | 0,20         | 0,00         | 1,70          | 7,50           |  |       |
|                         | молоко кипяченое                      | 180      | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85,00          |  | №419  |
|                         | хлеб                                  | 20       | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          |  |       |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>16,56</b> | <b>17,45</b> | <b>37,12</b>  | <b>372,28</b>  |  |       |
| <b>Итого за день:</b>   |                                       |          | <b>49,04</b> | <b>54,97</b> | <b>175,09</b> | <b>1397,22</b> |  |       |
| <b>Четверг (4 день)</b> |                                       |          |              |              |               |                |  |       |
| Завтрак                 | Рыба припущеная                       | 80       | 14,03        | 1,90         | 0,25          | 74,00          |  | №259  |
|                         | картофель отв с маслом                | 100      | 1,90         | 2,87         | 15,34         | 94,90          |  | №336  |
|                         | икра кабачковая                       | 75       | 0,67         | 3,52         | 4,44          | 52,20          |  | №54   |
|                         | Какао с молоком                       | 180      | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00         |  | №416  |
|                         | Хлеб пшен.с маслом, сыр               | 40/7/4,7 | 4,37         | 7,06         | 19,47         | 163,03         |  |       |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>24,64</b> | <b>18,54</b> | <b>55,32</b>  | <b>491,13</b>  |  |       |
| 2 Завтрак               | Фрукты                                | 75       | 0,30         | 0,30         | 7,35          | 33,00          |  | №386  |
|                         | Сок                                   | 75       | 0,37         | 0,00         | 7,57          | 32,00          |  | №418  |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>0,67</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>   |  |       |
| Обед                    | рассольник домашний с курицей         | 250/5    | 2,07         | 5,09         | 14,77         |                |  | №81   |
|                         | гуляш из отв.мяса                     | 60       | 7,71         | 6,20         | 1,98          | 94,50          |  | №293  |
|                         | каша рассыпч.греч                     | 100      | 5,89         | 3,38         | 26,53         | 160,00         |  | №179  |
|                         | салат из свеклы                       | 50       | 0,71         | 3,04         | 4,18          | 46,95          |  | №34   |
|                         | Компот из с/ фр.                      | 200      | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113,00         |  | №394  |
|                         | Хлеб ржаной                           | 38       | 2,51         | 0,45         | 12,69         | 65,86          |  |       |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>19,33</b> | <b>18,18</b> | <b>87,91</b>  | <b>480,31</b>  |  |       |
| Полдник                 | драчена                               | 65       | 6,42         | 8,77         | 3,96          | 120,00         |  | №242  |
|                         | зеленый горошек                       | 40       | 1,24         | 0,00         | 2,60          | 14,64          |  |       |
|                         | хлеб пшеничн                          | 20       | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          |  |       |
|                         | кефир                                 | 180      | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 90,00          |  | №420  |
| <b>Итого</b>            |                                       |          | <b>14,46</b> | <b>13,47</b> | <b>23,42</b>  | <b>271,97</b>  |  |       |
| <b>Итого за день:</b>   |                                       |          | <b>59,10</b> | <b>50,49</b> | <b>181,57</b> | <b>1308,41</b> |  |       |

| <b>Пятница( 5 день)</b>  |                             |        |               |               |               |                |  |      |
|--|-----------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|------|
| Завтрак  | суп мол. с макарон.изд      | 200    | 5,75          | 5,21          | 18,83         | 145,20         |  | №100 |
|  | Чай с сахаром               | 180    | 0,06          | 0,02          | 9,99          | 40,00          |  | №411 |
|  | Хлеб пшен. с маслом,сыр     | 40/7/5 | 4,37          | 7,06          | 19,47         | 163,03         |  |      |
|  | яйцо вареное                | 40     | 5,08          | 4,60          | 0,28          | 63,00          |  | №227 |
| <b>Итого</b>   |                             |        | <b>15,26</b>  | <b>16,89</b>  | <b>48,57</b>  | <b>411,23</b>  |  |      |
| 2 Завтрак  | Фрукты                      | 75     | 0,30          | 0,30          | 7,35          | 33,00          |  | №386 |
|  | Сок                         | 75     | 0,37          | 0,00          | 7,57          | 32,00          |  | №418 |
| <b>Итого</b>   |                             |        | <b>0,67</b>   | <b>0,30</b>   | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>   |  |      |
| Обед   | Суп карт с горох. с курицей | 250/5  | 5,49          | 5,27          | 16,32         | 134,75         |  | №87  |
|  | запеканка карт. с мясом     | 160    | 12,03         | 9,50          | 25,70         | 237,00         |  | №308 |
|  | Икра морковная              | 50     | 1,09          | 2,29          | 5,43          | 46,85          |  | №55  |
|  | компот из с/ф               | 200    | 0,44          | 0,02          | 27,76         | 113,00         |  | №394 |
|  | хлеб пшеничный              | 20     | 1,58          | 0,20          | 9,66          | 47,33          |  |      |
|  | Хлеб ржаной                 | 38     | 2,51          | 0,45          | 12,69         | 65,86          |  |      |
| <b>Итого</b>   |                             |        | <b>23,14</b>  | <b>17,73</b>  | <b>97,56</b>  | <b>644,79</b>  |  |      |
| Полдник  | булочка домашняя            | 50     | 3,64          | 6,26          | 26,96         | 179,00         |  | №452 |
|  | Молоко кипяченое            | 180    | 5,48          | 4,88          | 9,07          | 102,00         |  | №419 |
| <b>Итого</b>   |                             |        | <b>9,12</b>   | <b>11,14</b>  | <b>36,03</b>  | <b>281,00</b>  |  |      |
| <b>Итого за день:</b>  |                             |        | <b>48,19</b>  | <b>46,06</b>  | <b>197,08</b> | <b>1402,02</b> |  |      |
| Итого за весь период   |                             |        | <b>264,74</b> | <b>249,27</b> | <b>973,71</b> | <b>7112,34</b> |  |      |
| Среднее значение за период   |                             |        | <b>52,95</b>  | <b>49,85</b>  | <b>194,74</b> | <b>1422,47</b> |  |      |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                             |        | <b>3,49%</b>  | <b>3,25%</b>  | <b>13,48%</b> |                |  |      |

## 2 неделя (лето-осень2023г)

|                                    | Меню                               | Выход  | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>( ккал ) | Витамин<br>С | № рец.<br>Сборн.рецепт.<br>Могильный-<br>2016г |
|------------------------------------|------------------------------------|--------|------------------------|--------------|---------------|--|--------------|--|
|                                    |                                    |        | Б                      | Ж            | У             |  |              |  |
| <b><u>Понедельник (6 день)</u></b> |                                    |        |                        |              |               |  |              |  |
| Завтрак                            | Каша жидка рисовая<br>молочная     | 200    | 6,75                   | 7,97         | 35,03         | 239,00                                 |              | №199   |
|                                    | Чай с сахаром                      | 180    | 0,06                   | 0,02         | 9,99          | 40,00                                  |              | №411   |
|                                    | Хлеб пшен. с<br>маслом,сыр         | 40/7/5 | 4,37                   | 7,06         | 19,47         | 163,03                                 |              |  |
|                                    | яйцо вареное                       | 40     | 5,08                   | 4,60         | 0,28          | 63,00                                  |              | №227   |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>16,26</b>           | <b>19,65</b> | <b>64,77</b>  | <b>505,03</b>                          |              |  |
| 2 Завтрак                          | Фрукты                             | 75     | 0,30                   | 0,30         | 7,35          | 33,00                                  |              | №386   |
|                                    | Сок                                | 75     | 0,37                   | 0,00         | 7,57          | 32,00                                  |              | №418   |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>0,67</b>            | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>                           |              |  |
| Обед                               | Щи из св.капусты с<br>карт. с кур. | 250/5  | 1,74                   | 4,88         | 8,48          | 84,75                                  |              | №73  |
|                                    | макаронник с мясом                 | 120    | 8,91                   | 6,59         | 20,43         | 177,00                                 |              | №309   |
|                                    | икра баклажан.                     | 50     | 1,50                   | 4,55         | 6,16          | 71,70                                  |              | №53  |
|                                    | компот из с/ф                      | 200    | 0,44                   | 0,02         | 27,76         | 113,00                                 |              | №394   |
|                                    | хлеб пшеничн                       | 20     | 1,58                   | 0,20         | 9,66          | 47,33                                  |              |  |
|                                    | Хлеб ржаной                        | 38     | 2,51                   | 0,45         | 12,69         | 65,86                                  |              |  |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>16,68</b>           | <b>16,69</b> | <b>85,18</b>  | <b>559,64</b>                          |              |  |
| Полдник                            | Запеканка из творога               | 75     | 13,15                  | 9,03         | 12,86         | 185,25                                 |              | №251   |
|                                    | соус сметанный                     | 30     | 0,42                   | 1,51         | 1,77          | 22,45                                  |              | №372   |
|                                    | молоко кипячен.                    | 180    | 4,58                   | 4,08         | 7,58          | 85,00                                  |              | №419   |
|                                    | печенье                            | 25     | 3,50                   | 2,50         | 17,20         | 107,80                                 |              |  |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>21,65</b>           | <b>17,12</b> | <b>39,41</b>  | <b>400,50</b>                          |              |  |
| <b>Итого за день:</b>              |                                    |        | <b>55,26</b>           | <b>53,76</b> | <b>204,28</b> | <b>1530,17</b>                         |              |  |
| <b><u>Вторник (7 день)</u></b>     |                                    |        |                        |              |               |  |              |  |
| Завтрак                            | котлеты рыбные<br>любительские     | 80     | 11,16                  | 3,90         | 9,04          | 116,00                                 |              | №272   |
|                                    | картофель в молоке                 | 100    | 2,34                   | 2,48         | 13,16         | 84,40                                  |              | №337   |
|                                    | помидор                            | 50     | 0,20                   | 0,00         | 1,70          | 7,50                                   |              |  |
|                                    | Кофейный напиток с<br>молоком      | 180    | 2,85                   | 2,41         | 14,36         | 91,00                                  |              | №414   |
|                                    | Хлеб пшен.с маслом,<br>сыр         | 40/7/5 | 4,37                   | 7,06         | 19,47         | 163,03                                 |              |  |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>20,92</b>           | <b>15,85</b> | <b>57,73</b>  | <b>461,93</b>                          |              |  |
| 2 Завтрак                          | Фрукты                             | 75     | 0,30                   | 0,30         | 7,35          | 33,00                                  |              | №386   |
|                                    | Сок                                | 75     | 0,37                   | 0,00         | 7,57          | 32,00                                  |              | №418   |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>0,67</b>            | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>                           |              |  |
| Обед                               | борщ с карт. с кур.                | 250/5  | 2,04                   | 5,00         | 14,10         | 109,75                                 |              | №64  |
|                                    | бефстроганов из отв.<br>мяса       | 60     | 7,75                   | 6,21         | 1,64          | 93,50                                  |              | №294   |
|                                    | каша рассып.гречн                  | 100    | 5,89                   | 3,38         | 26,53         | 160,00                                 |              | №179   |
|                                    | икра морковная                     | 50     | 1,09                   | 2,29         | 5,43          | 46,85                                  |              | №55  |
|                                    | Компот из с/ф                      | 200    | 0,44                   | 0,02         | 27,76         | 113,00                                 |              | №394   |
|                                    | хлеб пшенич                        | 20     | 1,58                   | 0,20         | 9,66          | 47,33                                  |              |  |
|                                    | Хлеб ржаной                        | 38     | 2,51                   | 0,45         | 12,69         | 65,86                                  |              |  |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>21,30</b>           | <b>17,55</b> | <b>97,81</b>  | <b>636,29</b>                          |              |  |
| Полдник                            | Булочка дорожная                   | 50     | 3,39                   | 6,98         | 26,07         | 181,00                                 |              | №453   |
|                                    | йогурт                             | 200    | 5,80                   | 5,00         | 21,80         | 156,00                                 |              |  |
| <b>Итого</b>                       |                                    |        | <b>9,19</b>            | <b>11,98</b> | <b>47,87</b>  | <b>337,00</b>                          |              |  |
| <b>Итого за день:</b>              |                                    |        | <b>52,08</b>           | <b>45,68</b> | <b>218,33</b> | <b>1500,22</b>                         |              |  |

| <b>Среда (8 день)</b>   |                                |        |              |              |               |                |  |      |
|-------------------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|------|
| Завтрак                 | суп мол. с ячневой крупой      | 200    | 5,56         | 5,16         | 18,35         | 142,2          |  | №101 |
|                         | Чай с сахаром                  | 180    | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00          |  | №411 |
|                         | Хлеб пшен. с маслом, сыр       | 40/7/5 | 4,37         | 7,06         | 19,47         | 163,03         |  |      |
|                         | яйцо вареное                   | 40     | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00          |  | №227 |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>15,07</b> | <b>16,84</b> | <b>48,09</b>  | <b>408,23</b>  |  |      |
| 2 Завтрак               | Фрукты                         | 75     | 0,30         | 0,30         | 7,35          | 33,00          |  | №386 |
|                         | Сок                            | 75     | 0,37         | 0,00         | 7,57          | 32,00          |  | №418 |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>0,67</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>   |  |      |
| Обед                    | суп картоф. с курицей          | 250/5  | 2,34         | 2,82         | 16,63         | 101,25         |  | №83  |
|                         | биточки рубленые               | 60     | 9,32         | 7,07         | 9,64          | 139,00         |  | №299 |
|                         | рагу из овощей                 | 100    | 1,22         | 7,28         | 7,51          | 100,00         |  | №148 |
|                         | огурец                         | 50     | 0,35         | 0,00         | 1,35          | 7,00           |  |      |
|                         | компот из с/ф                  | 200    | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113,00         |  | №394 |
|                         | хлеб пшеничн                   | 20     | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          |  |      |
| Хлеб ржаной             | 38                             | 2,51   | 0,45         | 12,69        | 65,86         |                |  |      |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>17,76</b> | <b>17,84</b> | <b>85,24</b>  | <b>573,44</b>  |  |      |
| Полдник                 | вареники ленивые               | 100    | 14,83        | 10,86        | 15,31         | 218,00         |  | №244 |
|                         | соус сметанный                 | 30     | 0,42         | 1,51         | 1,77          | 22,45          |  | №372 |
|                         | Молоко кипяченое               | 180    | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         |  | №419 |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>20,73</b> | <b>17,25</b> | <b>26,15</b>  | <b>342,45</b>  |  |      |
| <b>Итого за день:</b>   |                                |        | <b>54,23</b> | <b>52,23</b> | <b>174,40</b> | <b>1389,12</b> |  |      |
| <b>Четверг (9 день)</b> |                                |        |              |              |               |                |  |      |
| Завтрак                 | печень, тушенная в сметане     | 100    | 13,94        | 4,18         | 5,22          | 114,29         |  |      |
|                         | каша рисовая                   | 100    | 3,29         | 2,89         | 34,37         | 176,66         |  | №179 |
|                         | огурец                         | 50     | 0,35         | 0,00         | 1,35          | 7,00           |  |      |
|                         | какао с молоком                | 180    | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00         |  | №416 |
|                         | Хлеб пшен. с маслом. сыр       | 40/7/5 | 4,37         | 7,06         | 19,47         | 163,03         |  |      |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>25,62</b> | <b>17,32</b> | <b>76,23</b>  | <b>567,98</b>  |  |      |
| 2 Завтрак               | Фрукты                         | 75     | 0,30         | 0,30         | 7,35          | 33,00          |  | №386 |
|                         | Сок                            | 75     | 0,37         | 0,00         | 7,57          | 32,00          |  | №418 |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>0,67</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,92</b>  | <b>65,00</b>   |  |      |
| Обед                    | рассольник ленинградский с кур | 250/5  | 1,99         | 5,11         | 16,92         | 121,75         |  | №82  |
|                         | гуляш из отв. мяса             | 60     | 7,71         | 6,20         | 1,98          | 94,50          |  | №293 |
|                         | пюре картофельное              | 100    | 2,04         | 3,20         | 13,62         | 91,50          |  | №339 |
|                         | капуста тушенная               | 100    | 1,98         | 3,71         | 9,49          | 79,00          |  | №143 |
|                         | Компот из с/фруктов            | 200    | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113,00         |  | №394 |
|                         | хлеб пшеничный                 | 20     | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          |  |      |
| Хлеб                    | 38                             | 2,51   | 0,45         | 12,69        | 65,86         |                |  |      |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>18,25</b> | <b>18,89</b> | <b>92,12</b>  | <b>612,94</b>  |  |      |
| Полдник                 | крендель сахарный              | 50     | 3,54         | 6,57         | 27,87         | 185,00         |  | №443 |
|                         | кефир                          | 180    | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 90,00          |  | №420 |
| <b>Итого</b>            |                                |        | <b>8,76</b>  | <b>11,07</b> | <b>35,07</b>  | <b>275,00</b>  |  |      |

|   |                               |        |               |               |                |                |      |
|---|-------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
| <b>Итого за день:</b>   |                               |        | <b>53,30</b>  | <b>47,58</b>  | <b>218,34</b>  | <b>1520,92</b> |      |
| <b>Пятница (10 день)</b>  |                               |        |               |               |                |                |      |
| Завтрак   | каша жидкая герк мол          | 200    | 8,37          | 9,56          | 31,55          | 245            | №199 |
|   | Чай с лимоном                 | 180    | 0,12          | 0,02          | 10,20          | 41,00          | №412 |
|   | Хлеб пшен.с маслом,сыр        | 40/7/5 | 4,37          | 7,06          | 19,47          | 163,03         |      |
| <b>Итого</b>  |                               |        | <b>12,86</b>  | <b>16,64</b>  | <b>61,22</b>   | <b>449,03</b>  |      |
| 2 Завтрак   | Фрукты                        | 75     | 0,30          | 0,30          | 7,35           | 33,00          | №386 |
|   | Сок                           | 75     | 0,37          | 0,00          | 7,57           | 32,00          | №418 |
| <b>Итого</b>  |                               |        | <b>0,67</b>   | <b>0,30</b>   | <b>14,92</b>   | <b>65,00</b>   |      |
| Обед  | Суп карт.с мак.изд. с курицей | 250/5  | 2,68          | 2,83          | 17,14          | 104,75         | №88  |
|   | голубцы ленивые               | 120    | 10,61         | 6,81          | 15,04          | 164,00         | №315 |
|   | салат из свеклы               | 100    | 1,42          | 6,08          | 8,36           | 93,90          | №34  |
|   | помидор                       | 50     | 0,20          | 0,00          | 1,70           | 7,50           |      |
|   | Компот из сухофруктов         | 200    | 0,44          | 0,02          | 27,76          | 113,00         | №394 |
|   | хлеб пшеничный                | 20     | 1,58          | 0,20          | 9,66           | 47,33          |      |
|   | Хлеб ржаной                   | 38     | 2,51          | 0,45          | 12,69          | 65,86          |      |
| <b>Итого</b>  |                               |        | <b>19,44</b>  | <b>16,39</b>  | <b>92,35</b>   | <b>596,34</b>  |      |
| Полдник   | пряник                        | 50     | 7,0           | 5,00          | 34,40          | 215,00         |      |
|   | яйцо вареное                  | 40     | 5,08          | 4,60          | 0,28           | 63,00          | №227 |
|   | молоко кипяченое              | 180    | 5,48          | 4,88          | 9,07           | 102,00         | №419 |
| <b>Итого</b>  |                               |        | <b>10,56</b>  | <b>14,48</b>  | <b>43,75</b>   | <b>380,00</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>   |                               |        | <b>43,53</b>  | <b>47,81</b>  | <b>212,24</b>  | <b>1490,37</b> |      |
| Итого за весь период  |                               |        | <b>258,40</b> | <b>247,06</b> | <b>1027,59</b> | <b>7430,80</b> |      |
| Среднее значение за неделю  |                               |        | <b>51,68</b>  | <b>49,41</b>  | <b>205,52</b>  | <b>1486,16</b> |      |
| Содержание белков,жиро,углеводов в меню за неделю в % от калорийности |                               |        | <b>3,48</b>   | <b>3,32</b>   | <b>13,83</b>   |                |      |