

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель МБДОУ  
Психолог д/с «Радуга»  
О.Г. Шульмина  
Подпись № 20 от «15» апреля 2025 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 до 7 ЛЕТ,**  
**ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИЕ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ**  
**НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**  
**(ВЕСНА-ЛЕТО)**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 до 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИЕ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ВЕСНА - ЛЕТО)**

|                        | <b>1 день</b>                                                                                                                                                           | <b>2 день</b>                                                                                                                                                   | <b>3 день</b>                                                                                                                                                   | <b>4 день</b>                                                                                                                                                    | <b>5 день</b>                                                                                                                                                                     | <b>6 день</b>                                                                                                                                                         | <b>7 день</b>                                                                                                                                                          | <b>8 день</b>                                                                                                                                                        | <b>9 день</b>                                                                                                                                                         | <b>10 день</b>                                                                                                                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зав-трак</b>        | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом<br>Бутерброд с повидлом<br>Чай с молоком и сахаром                                                   | Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток со сгущенным молоком                                                 | Каша кукурузная на цельном молоке с маслом<br>Бутерброд с повидлом<br>Чай с молоком и сахаром                                                                   | Каша манная молочная вязкая с маслом<br>Бутерброд с сыром<br>Какао со сгущенным молоком                                                                          | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом<br>Бутерброд с повидлом<br>Кофейный напиток со сгущенным молоком                                                                          | Каша ячневая на сухом молоке вязкая<br>Бутерброд с повидлом<br>Чай с молоком и сахаром                                                                                | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с маслом<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток со сгущенным молоком                                    | Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом<br>Бутерброд с повидлом<br>Чай с молоком и сахаром                                                                          | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом<br>Бутерброд с сыром<br>Какао со сгущенным молоком                                                                            | Каша манная молочная вязкая с маслом<br>Бутерброд с повидлом<br>Чай с молоком и сахаром                                                                       |
| <b>Второй зав-трак</b> | Компот из свежих яблок                                                                                                                                                  | Кисломолочный продукт                                                                                                                                           | Фрукт (в ассортименте)                                                                                                                                          | Компот из свежих ягод                                                                                                                                            | Напиток из шиповника                                                                                                                                                              | Фруктовый сок                                                                                                                                                         | Фрукт (в ассортименте)                                                                                                                                                 | Напиток из шиповника                                                                                                                                                 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С                                                                                                                             | Компот из свежих ягод                                                                                                                                         |
| <b>Обед</b>            | Салат из отварной моркови<br>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне<br>Гуляш из мяса птицы<br>Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>Хлеб пшеничный | Салат «Здоровье»<br>Суп Крестьянский с крупой со сметаной<br>Рыба под маринадом<br>Каша гречневая рассыпчатая с маслом<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный | Салат из белокачанной капусты со свежим яблоком<br>Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной<br>Котлета из курицы<br>Макароны отварные с маслом | Икра кабачковая<br>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Плов с курицей<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный<br>Компот из сухофруктов с витамином | Салат из свежих помидоров и огурцов<br>Борщ с капустой и картофелем со сметаной<br>Котлета рыбная<br>Рис отварной<br>Соус белый основной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный | Салат из белокачанной капусты<br>Суп картофельный на курином бульоне со сметаной<br>Котлета мясная<br>Горошница<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный<br>Компот из | Салат из моркови со свежим яблоком<br>Свекольник со сметаной<br>Рыба под маринадом<br>Макароны отварные с маслом<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный<br>Компот из | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами<br>Суп картофельный с клецками<br>Гуляш из мяса птицы<br>Каша гречневая рассыпчатая с маслом<br>Хлеб пшеничный | Салат из отварной свеклы<br>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Тефтели<br>рыбные<br>Макароны отварные с маслом<br>Соус белый основной<br>Хлеб пшеничный | Салат «Здоровье»<br>Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Голубцы ленивые<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржанопшеничный<br>Компот из сухофруктов с витамином |

|                 |                                                                       |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                 |                                                                           |                                                                                |                                                                               |                                                                           |                                                                        |                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                 | ничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Компот из сухофруктов с витамином С | Компот из свежих ягод с витамином С                                               | Соус красный основной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Компот из изюма | С                                                                                               | пшеничный<br>Компот из кураги с витамином С                               | сухофруктов с витамином С                                                      | изюма с витамином С                                                           | Хлеб ржано-пшеничный<br>Компот из сухофруктов с витамином С               | ничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Компот из кураги с витамином С       | С                                                                     |
| <b>Пол-дник</b> | Булочка домашняя<br>Напиток из шиповника                              | Печенье<br>Компот из кураги                                                       | Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем<br>Кисель ягодный                 | Булочка «Веснушка»<br>Напиток и шиповника                                                       | Печенье песочное<br>Компот из свежих ягод                                 | Ватрушка с творогом<br>Чай с сахаром                                           | Вафля<br>Кисель ягодный                                                       | Булочка сахарная<br>Компот из свежих ягод                                 | Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежим яблоком<br>Чай с сахаром | Коржик молочный<br>Компот из кураги                                   |
| <b>Ужин</b>     | Суп гороховый на курином бульоне<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром   | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром и лимоном | Суп молочный с крупой<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром                           | Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с лимоном и сахаром | Макаронные отварные с сыром<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром<br>Конфета | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Хлеб пшеничный<br>Напиток из шиповника | Суп гороховый на курином бульоне<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с лимоном и сахаром | Макаронные отварные с сыром<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром<br>Конфета | Суп молочный с крупой<br>Хлеб пшеничный<br>Кисель ягодный              | Суп картофельный с рыбой<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с лимоном и сахаром |

#### Используемые сборники рецептов

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. - Новосибирск, 2022
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание пятое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2015 г.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание четвертое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2014 г.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016

# 1 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                              |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                      |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом           | 180             | 6,1                 | 8,4     | 24,3        | 197,3                            | 0,1      | 0,4   | 31,1  | 0,1    | 119                  | 47,2   | 161   | 1,2   | 54-29к         | 1                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)                                        | 40/12           | 4.04                | 4,06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Чай с молоком и сахаром                                                      | 200             | 1,6                 | 1,1     | 10          | 50,9                             | 0,01     | 0,3   | 6,9   | 0,07   | 57                   | 9,9    | 46    | 0,7   | 54-4гн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 432             | 11,74               | 13,56   | 50,8        | 360                              | 0,29     | 0,77  | 38    | 0,3    | 187,6                | 73,8   | 250,1 | 3,7   |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20%             |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                               |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Компот из свежих яблок                                                       | 200             | 0.5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 282            | 2                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200             | 0.5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                         |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат отварной моркови                                                       | 50              | 0,6                 | 2,25    | 3,8         | 38                               | 0        | 0,9   | 0,25  | 0      | 15,8                 | 9,1    | 18,1  | 0,5   | 53-13з         | 1                   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне                  | 180             | 8,3                 | 8,6     | 1,8         | 241,7                            | 0        | 0,2   | 0,1   | 1,7    | 60,4                 | 9,3    | 114,7 | 1,2   | 58             | 2                   |
| Гуляш из мяса птицы                                                          | 70              | 17,42               | 12,96   | 6,78        | 129,79                           | 0        | 2,26  | 0,8   | 3,33   | 40,9                 | 36,9   | 190   | 3,06  | 141            | 2                   |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом                                           | 130             | 4                   | 5       | 30          | 162,2                            | 0        | 0     | 20    | 0      | 20                   | 17     | 143   | 1     | 54-5г          | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный                                            | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из сухофруктов с витамином С                                          | 180             | 0,5                 | 0       | 19,8        | 72,9                             | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 640             | 34,32               | 29,3    | 68,5        | 728,59                           | 0,1      | 3,38  | 36,15 | 6,13   | 196,1                | 83,9   | 513,6 | 7,85  |                |                     |

|                                                                              |         |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|-------|------|---------|---|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40,4%   |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |         |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
| Булочка домашняя                                                             | 60      | 4,8  | 6,8   | 32,8  | 211,3  | 0    | 0,17 | 0     | 0,68 | 9,7  | 5,8   | 0     | 0,5  | 258     | 3 |
| Напиток из шиповника                                                         | 190     | 0,5  | 0,19  | 14,3  | 61,9   | 0,01 | 0,05 | 72    | 88,2 | 10,4 | 2,8   | 2,7   | 0,48 | 54-13хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250     | 5,3  | 6,99  | 47,1  | 273,2  | 0,01 | 0,22 | 72    | 88,8 | 20,1 | 8,6   | 2,7   | 0,98 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15,1%   |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
| УЖИН                                                                         |         |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
| Суп гороховый на курином бульоне                                             | 200     | 19,6 | 22,3  | 14,9  | 270,12 | 0,13 | 3,8  | 121   | 5,5  | 27,4 | 30,2  | 85,5  | 4,74 | 54-25с  | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50      | 5    | 0,75  | 10,87 | 137    | 0,12 | 0    | 0     | 1,25 | 14,4 | 20,6  | 52,2  | 1,25 | пром.   |   |
| Чай с сахаром                                                                | 200     | 0,2  | 0     | 13,7  | 43,56  | 0    | 0,04 | 0,27  | 0,01 | 4,05 | 3,42  | 6,48  | 0,65 | 54-2гн  | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450     | 24,8 | 23,05 | 39,5  | 450,68 | 0,25 | 3,84 | 121,3 | 6,76 | 45,8 | 54,22 | 144,2 | 6,64 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25%     |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |
| Всего за день:                                                               | 1902,47 |      |       |       |        |      |      |       |      |      |       |       |      |         |   |

## 2 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша пшеничная вязкая на цельном<br>молоке с маслом                                  | 150             | 4,4                 | 4,8     | 20,2        | 138,2                            | 0,1      | 0,4   | 20    | 0,1    | 93                   | 25     | 132   | 1,3   | 54-23к         | 1                   |
| Бутерброд с маслом (хлеб пшенич-<br>ный)                                             | 45/8            | 4,5                 | 0,6     | 18,5        | 130,4                            | 4,2      | 9,3   | 166   | 0,01   | 15,1                 | 17,7   | 48,5  | 1,01  | 1              | 2                   |
| Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком                                             | 200             | 3,4                 | 3,3     | 19,8        | 105                              | 0,02     | 0.16  | 12    | 0,14   | 121                  | 32     | 111   | 1,1   | 54-22гн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 403             | 9,3                 | 8,7     | 58,5        | 373,6                            | 4,32     | 9,86  | 198   | 0,25   | 229,1                | 74,7   | 291,5 | 3,41  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 20,7%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Кисломолочный продукт                                                                | 160             | 4,4                 | 3,9     | 17,1        | 90                               | 0        | 0,4   | 0     | 0      | 163,2                | 17,9   | 121,6 | 0     | 401            | 4                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 160             | 4,4                 | 3,9     | 17,1        | 90                               | 0        | 0,4   | 0     | 0      | 163,2                | 17,9   | 121,6 | 0     |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат «Здоровье»                                                                     | 50              | 2                   | 5       | 12,2        | 74,3                             | 0        | 3,6   | 0,8   | 2,8    | 37,1                 | 26,7   | 51,2  | 1,1   | 29             | 3                   |
| Суп Крестьянский с крупой со смета-<br>ной                                           | 180             | 4,6                 | 5,2     | 9,6         | 104                              | 0,03     | 5,7   | 92,8  | 0,03   | 24,8                 | 13,4   | 47,1  | 0,4   | 54-10с         | 1                   |
| Рыба под маринадом                                                                   | 70              | 11,3                | 12,8    | 8,68        | 137,2                            | 0,1      | 4,2   | 0,8   | 6,58   | 36,4                 | 25,2   | 148   | 1,12  | 77             | 3                   |
| Каша гречневая рассыпчатая с мас-<br>лом                                             | 130             | 7.13                | 5,4     | 31,2        | 202,54                           | 0,21     | 0     | 19,2  | 0,12   | 15                   | 120    | 181   | 4,04  | 54-4г          | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из свежих ягод с витамином                                                    | 180             | 0,27                | 0,09    | 7,5         | 31,8                             | 0,01     | 18    | 16,2  | 0,01   | 8,6                  | 7,2    | 7,7   | 0,32  | 54-7 хн        | 1                   |

|                                                                              |          |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|--------|---|
| С                                                                            |          |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 640      | 28,8 | 28,99 | 74,96 | 633,84 | 1,35  | 31,5 | 129.8 | 10,64 | 130,9 | 202  | 297,5 | 8,98 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35,2%    |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |          |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| Печенье                                                                      | 60       | 1,99 | 26,2  | 16,3  | 180    | 14,3  | 0    | 0,06  | 12,8  | 7,8   | 0,2  | 0     | 1,8  | пром.  |   |
| Компот из кураги                                                             | 200      | 1    | 0,1   | 22,8  | 90     | 0,01  | 0,32 | 70    | 0,03  | 28    | 18   | 25    | 0,58 | 54-2хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 260      | 2,99 | 26,3  | 39,1  | 270    | 14,31 | 0,32 | 70,06 | 12,83 | 35,8  | 18,2 | 25    | 2,38 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15%      |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| УЖИН                                                                         |          |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                         | 200      | 8.4  | 9,9   | 32    | 274,2  | 0,06  | 0,72 | 23,8  | 0,16  | 147   | 19,4 | 122   | 0,35 | 54-19к | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50       | 5    | 0,75  | 10,8  | 137    | 0,12  | 0    | 0     | 1,25  | 14,4  | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.  |   |
| Чай с сахаром и лимоном                                                      | 200      | 0,3  | 0     | 13,5  | 43,6   | 0     | 1,16 | 0,38  | 0,01  | 6,9   | 4,6  | 8,5   | 0,77 | 54-3гн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450      | 13,7 | 10,6  | 56,3  | 454,8  | 0,18  | 1,88 | 24,18 | 1,42  | 168,3 | 44,6 | 182,7 | 2,37 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25,2%    |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |
| Всего за день:                                                               | 1822,24% |      |       |       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |        |   |

### 3 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                              |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                      |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша кукурузная на цельном молоке с маслом                                   | 150             | 5,4                 | 6,9     | 33          | 215,9                            | 0,06     | 0,39  | 38,6  | 0,12   | 91                   | 20     | 102   | 1,12  | 54-2к          | 1                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)                                        | 40/12           | 4.04                | 4,06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Чай с молоком и сахаром                                                      | 200             | 1,6                 | 1,1     | 10          | 50,9                             | 0,01     | 0,3   | 6,9   | 0,07   | 57                   | 9,9    | 46    | 0,77  | 54-4гн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 402             | 11                  | 12,1    | 59,5        | 378,6                            | 0,25     | 0,76  | 45,5  | 0,32   | 159,6                | 46,6   | 191,1 | 3,69  |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21%             |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                               |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Фрукт (в ассортименте)                                                       | 100             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 90                               | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | пром           |                     |
| Итого за прием пищи:                                                         | 100             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 90                               | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                         |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат отварной моркови                                                       | 50              | 0,6                 | 5       | 3           | 60,3                             | 0.01     | 14,4  | 201   | 0,01   | 18,3                 | 9,1    | 15,8  | 0,46  | 54-9з          | 1                   |
| Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной                    | 180             | 0,66                | 5,22    | 12,2        | 112,96                           | 0,05     | 4,9   | 93,6  | 0,04   | 18,9                 | 17,8   | 46,2  | 0,63  | 54-3с          | 1                   |
| Котлета из курицы                                                            | 70              | 13,4                | 2,9     | 9,4         | 117,6                            | 0,09     | 0,46  | 4.38  | 0,09   | 20,5                 | 44,8   | 100   | 0,93  | 54-5м          | 1                   |
| Макароны отварные с маслом                                                   | 150             | 5,4                 | 4,9     | 32,8        | 196,8                            | 0,06     | 0     | 18,4  | 0,03   | 12                   | 7,2    | 41    | 0,73  | 54-1г          | 1                   |
| Соус красный основной                                                        | 30              | 0,42                | 0,6     | 2,58        | 17,46                            | 0        | 0,8   | 38,4  | 0      | 2,76                 | 3,6    | 7,2   | 0,15  | 54-3 соус      | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный                                            | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из изюма                                                              | 180             | 0,36                | 0,09    | 16,5        | 68,2                             | 0,01     | 0     | 0,64  | 0,01   | 12,6                 | 6,5    | 19,8  | 0,48  | 54-4хн         | 1                   |



|                                                                                     |               |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|--------|---|
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | 690           | 24,34 | 19,2 | 82,1  | <b>657,32</b> | 0,32 | 20,56 | 356,4 | 1,28 | 94,06 | 98,5 | 273,5 | 5,38 |        |   |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> | 36,5%         |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                      |               |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем                                    | 70            | 5,2   | 6    | 43,5  | 187,2         | 0,1  | 2     | 0     | 1,1  | 23    | 13,7 | 68,8  | 0,8  | 242    | 3 |
| Кисель ягодный                                                                      | 200           | 0     | 0    | 13,8  | 82,8          | 0,01 | 22,2  | 3,3   | 0,01 | 10,6  | 9    | 9,1   | 0,4  | 265    | 3 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | 270           | 5,2   | 6    | 57,3  | <b>270</b>    | 0,11 | 24,2  | 3,3   | 1,11 | 33,6  | 22,7 | 77,8  | 1,2  |        |   |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> | 15%           |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
| <b>УЖИН</b>                                                                         |               |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
| Суп молочный с крупой                                                               | 200           | 5,3   | 4,9  | 22,1  | 268,34        | 0,05 | 0,73  | 23,8  | 0,17 | 150   | 24   | 131   | 0,27 | 54-18к | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                                      | 50            | 5     | 0,75 | 10,87 | 137           | 0,12 | 0     | 0     | 1,25 | 14,4  | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.  |   |
| Чай с сахаром                                                                       | 200           | 0,2   | 0    | 13,7  | 48,4          | 0    | 0,04  | 0,3   | 0,01 | 4,5   | 3,8  | 7,2   | 0,73 | 54-2Гн | 1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | 450           | 10,5  | 5,65 | 46,67 | <b>453,74</b> | 0,17 | 0,77  | 24,1  | 1,43 | 168,9 | 48,4 | 190,4 | 2,25 |        |   |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> | 25,2%         |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |
| <b>Всего за день:</b>                                                               | <b>1849,6</b> |       |      |       |               |      |       |       |      |       |      |       |      |        |   |

## 4 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |              |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша манная молочная вязкая с мас-<br>лом                                            | 160          | 4,8              | 5,16    | 22,8        | 139,7                            | 0        | 0,42  | 21,9  | 0,1    | 109                  | 13,8   | 79    | 0,3   | 54-27к         | 1                   |
| Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)                                                   | 40/15        | 7,04             | 1,06    | 16,5        | 118,1                            | 3,8      | 8,3   | 148   | 0,01   | 13,5                 | 15,8   | 43,2  | 0,9   | 3              | 2                   |
| Какао со сгущенным молоком                                                           | 200          | 3,5              | 3,3     | 22,3        | 113,6                            | 0,02     | 0,13  | 10,8  | 0,15   | 107                  | 26     | 95    | 0,85  | 54-22гн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 415          | 15,3             | 9,52    | 61,6        | 371,4                            | 3,82     | 8,85  | 180,7 | 0.26   | 229,5                | 55,6   | 217,2 | 2,05  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 20,6%        |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |              |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Компот из свежих ягод                                                                | 200          | 0,5              | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-7 хн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 200          | 0,5              | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5%           |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |              |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Икра кабачковая                                                                      | 50           | 0,8              | 3.2     | 3,7         | 45,5                             | 0.02     | 7.5   | 0,02  | 0,03   | 13.5                 | 10,3   | 2.6   | 0     | пром.          |                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной                                     | 200          | 5,4              | 5,76    | 11,6        | 121,4                            | 0,5      | 13,9  | 105   | 0,5    | 4,1                  | 21,1   | 51.2  | 17,2  | 54-1с          | 1                   |
| Плов с курицей                                                                       | 200          | 27,3             | 8,1     | 33,2        | 314,6                            | 0.08     | 0     | 146   | 0,08   | 20                   | 108    | 233   | 40    | 54-12м         | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30           | 3,5              | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из сухофруктов с витамином<br>С                                               | 180          | 0,5              | 0       | 19,8        | 72,9                             | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 660          | 37,5             | 17,6    | 73,9        | 638,4                            | 0,7      | 21,42 | 266   | 1,71   | 96,6                 | 151    | 334,6 | 59,29 |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-                    | 35,4%        |                  |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |

|                                                                              |        |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|---------|---|
| ного рациона, %                                                              |        |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |        |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
| Булочка «Веснушка»                                                           | 60     | 4,8  | 6,8  | 32,8  | 210   | 0    | 0,17 | 0     | 0,68  | 9,17  | 5,8  | 0     | 0,51 | 256     | 3 |
| Напиток и шиповника                                                          | 190    | 0,52 | 0,19 | 14,3  | 62    | 0,01 | 0,05 | 76    | 93,1  | 10,4  | 2,8  | 2,8   | 0,5  | 54-13хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250    | 5,32 | 6,99 | 47,1  | 272   | 0,01 | 0,22 | 76    | 93,78 | 19,57 | 8,6  | 2,8   | 1,01 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15,1%  |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
| УЖИН                                                                         |        |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
| Суп картофельный с крупой на курином бульоне                                 | 200    | 93,5 | 53,7 | 75,9  | 278   | 0,03 | 2,1  | 104   | 5,52  | 16,1  | 14,6 | 43,2  | 3,7  | 54-11с  | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50     | 5    | 0,75 | 10,87 | 137   | 0,12 | 0    | 0     | 1,25  | 14,4  | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.   |   |
| Чай с сахаром и лимоном                                                      | 200    | 0,3  | 0    | 13,5  | 43,6  | 0    | 1,16 | 0,38  | 0,01  | 6,9   | 4,6  | 8,5   | 0,77 | 54-3гн  | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450    | 98,8 | 4,5  | 100,2 | 458,6 | 0,15 | 3,26 | 104,4 | 6,46  | 37,4  | 39,8 | 103,9 | 5,72 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25,4%  |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |
| Всего за день:                                                               | 1830,4 |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |       |      |         |   |

# 5 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                              |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                      |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                                      | 150             | 6,3                 | 7,6     | 28,2        | 172,9                            | 0,14     | 0.41  | 31,2  | 0.11   | 95                   | 37     | 140   | 0,99  | 54-6к          | 1                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)                                        | 40/12           | 4.04                | 4,06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком                                        | 200             | 3,5                 | 3,3     | 22,3        | 113,3                            | 0,02     | 0.16  | 12    | 0,14   | 121                  | 32     | 111   | 1,1   | 54-22гн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 402             | 13,8                | 14,9    | 67          | 398                              | 0,34     | 0,64  | 43,2  | 0,38   | 227,6                | 85,7   | 294,1 | 2,9   |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22,1 %          |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                               |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Напиток из шиповника                                                         | 180             | 0,4                 | 0,64    | 19,6        | 90                               | 0        | 66    | 0,13  | 0,38   | 17                   | 4,1    | 1,8   | 0,38  | 415            | 4                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 180             | 0,4                 | 0,64    | 19,6        | 90                               | 0        | 66    | 0,13  | 0,38   | 17                   | 4,1    | 1,8   | 0,38  |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                         |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                          | 60              | 6,5                 | 5,1     | 1.6         | 56,4                             | 0,03     | 11,5  | 64,4  | 0,03   | 17                   | 10     | 18    | 0,47  | 54-5з          | 1                   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                     | 200             | 4.7                 | 4.9     | 10,2        | 110,5                            | 0,03     | 6,7   | 134   | 0,04   | 19,2                 | 42,6   | 0,87  | 17,2  | 54-2с          | 1                   |
| Котлета рыбная                                                               | 80              | 11,2                | 2       | 6,8         | 91,3                             | 0        | 0     | 8,8   | 0      | 32                   | 28,7   | 150   | 0,6   | 110            | 1                   |
| Рис отварной                                                                 | 150             | 3,7                 | 4,8     | 36,4        | 203,5                            | 0,3      | 0     | 18,3  | 0,3    | 6,9                  | 24     | 72,9  | 0,48  | 54-6г          | 1                   |
| Соус белый основной                                                          | 30              | 8.1                 | 0,11    | 1,09        | 18.7                             | 0        | 0,2   | 4.35  | 0      | 2.5                  | 0,7    | 2,85  | 0.09  | 54-2соус       | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный                                            | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из кураги с витамином С                                               | 200             | 1                   | 0,1     | 15,5        | 66,8                             | 0        | 0,3   | 70    | 0      | 31                   | 20     | 27,7  | 0,64  | 54-2хн         | 1                   |

|                                                                              |        |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|---------|---|
| Итого за прием пищи:                                                         | 750    | 38,7  | 17,5  | 77,2  | 631,2 | 0,46 | 18,7 | 299,8 | 1,47 | 117   | 135  | 315,8 | 21,5 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35%    |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |        |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
| Печенье песочное                                                             | 50     | 4     | 11.4  | 31,8  | 193   | 0,04 | 0,03 | 27    | 0,04 | 5.7   | 37,5 | 0,46  | 1,6  | 488     | 4 |
| Компот из свежих ягод                                                        | 200    | 0,5   | 0     | 26,9  | 90    | 0    | 0,02 | 15    | 0    | 50    | 2,1  | 4,3   | 0,09 | 54-7 хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250    | 4,5   | 11,4  | 58,7  | 283   | 0,04 | 0,05 | 42    | 0,04 | 55,7  | 39,6 | 4,76  | 1,69 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15,7%  |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
| УЖИН                                                                         |        |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
| Макароны отварные с сыром                                                    | 150    | 7,9   | 6,8   | 28,6  | 207,7 | 0,05 | 0,04 | 33,7  | 0.05 | 126   | 11   | 100   | 0,77 | 54-3г   | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50     | 5     | 0,75  | 10,87 | 137   | 0,12 | 0    | 0     | 1,25 | 14,4  | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.   |   |
| Чай с сахаром                                                                | 200    | 0,2   | 0     | 13,7  | 48,4  | 0    | 0,04 | 0,3   | 0,01 | 4,5   | 3,8  | 7,2   | 0,73 | 54-2гн  | 1 |
| Конфета                                                                      | 50     | 0,36  | 8,1   | 17    | 56,9  | 0    | 0    | 0     | 0    | 3.4   | 4,2  | 8.1   | 0,5  | пром.   |   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450    | 13,46 | 15,65 | 70,1  | 450   | 0,17 | 0,08 | 34    | 1,31 | 148,3 | 39,6 | 167,5 | 3,25 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25%    |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |
| Всего за день:                                                               | 1852,2 |       |       |       |       |      |      |       |      |       |      |       |      |         |   |

## 6 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша ячневая на сухом молоке вязкая                                                  | 200             | 6,8                 | 5,8     | 32,1        | 208,2                            | 0,1      | 0,4   | 26    | 0,1    | 124                  | 33,3   | 176   | 1,73  | 175            | 3                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшенич-<br>ный)                                           | 40/12           | 4.04                | 4.06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Чай с молоком и сахаром                                                              | 200             | 1,6                 | 1,1     | 10          | 50,9                             | 0,01     | 0,3   | 6,9   | 0,07   | 57                   | 9,9    | 46    | 0,7   | 54-4гн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 452             | 12,4                | 11,5    | 58,6        | 370,9                            | 0,29     | 0,77  | 32,9  | 0,3    | 192,6                | 59,9   | 265,1 | 4,23  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 20,6%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Фруктовый сок                                                                        | 180             | 1                   | 0,2     | 20,2        | 90                               | 0        | 1,6   | 0     | 0      | 12,6                 | 7,2    | 12,6  | 2,5   | пром.          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 180             | 1                   | 0,2     | 20,2        | 90                               | 0        | 1,6   | 0     | 0      | 12,6                 | 7,2    | 12,6  | 2,5   |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат из белокочанной капусты                                                        | 50              | 0,6                 | 5       | 0,2         | 56                               | 0,02     | 14,4  | 201   | 0,02   | 18,3                 | 9,1    | 15,8  | 0,3   | 54-8з          | 1                   |
| Суп картофельный на курином буль-<br>оне со сметаной                                 | 180             | 4                   | 2,5     | 13,4        | 93,7                             | 0,07     | 6,4   | 102   | 0,05   | 17,1                 | 20,5   | 50.9  | 0,7   | 54-17с         | 1                   |
| Котлета мясная                                                                       | 70              | 12,8                | 12,5    | 11,5        | 206,5                            | 0        | 0,1   | 19,3  | 0,1    | 35                   | 23,3   | 161   | 2,2   | 54-4м          | 1                   |
| Горошница                                                                            | 130             | 12,5                | 1       | 29,2        | 177,4                            | 0,4      | 0     | 0,9   | 0      | 84,5                 | 75,3   | 232   | 4,8   | 54-21г         | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из сухофруктов с витамином<br>С                                               | 180             | 0,5                 | 0       | 19,8        | 72,9                             | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 640             | 33,9                | 21      | 79,7        | 690,5                            | 0,59     | 20,9  | 338   | 1,27   | 213,9                | 139,8  | 507,5 | 10,2  |                |                     |
| Распределение энергетической                                                         | 38,3%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |

|                                                                              |         |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|--------|---|
| ценности (калорийности) от суточного рациона, %                              |         |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |         |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
| Ватрушка с творогом                                                          | 50      | 11,6 | 12,4 | 18    | 222,8  | 0,03 | 0,07  | 45,3  | 0,09 | 55    | 8,8  | 80   | 0,35 | 54-1в  | 1 |
| Чай с сахаром                                                                | 200     | 0,2  | 0    | 13,7  | 48,4   | 0    | 0,04  | 0,3   | 0,01 | 4,5   | 3,8  | 7,2  | 0,73 | 54-2гн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250     | 11,8 | 12,4 | 31,7  | 271,2  | 0,03 | 0,11  | 45,6  | 0,1  | 59,5  | 12,6 | 87,2 | 1    |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15%     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
| УЖИН                                                                         |         |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                         | 200     | 7,7  | 7,4  | 32,2  | 228,05 | 0,06 | 0,72  | 23,8  | 0,16 | 147   | 19,4 | 122  | 0,35 | 54-19к | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50      | 5    | 0,75 | 10,87 | 137    | 0,12 | 0     | 0     | 1,25 | 14,4  | 20,6 | 52,2 | 1,25 | пром.  |   |
| Напиток из шиповника                                                         | 200     | 0,4  | 0,64 | 19,6  | 90     | 0    | 66    | 0,13  | 0,38 | 17    | 4,1  | 1,8  | 0,38 | 415    | 4 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450     | 13,1 | 8,79 | 62,7  | 455,05 | 0,18 | 66,72 | 23,93 | 1,79 | 178,4 | 44,1 | 176  | 1,98 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25,2%   |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |
| Всего за день:                                                               | 1877,65 |      |      |       |        |      |       |       |      |       |      |      |      |        |   |

# 7 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с мас-<br>лом            | 180             | 5,5                 | 7,56    | 21,8        | 177,57                           | 0,09     | 0,36  | 27,9  | 0,09   | 118                  | 47,1   | 160   | 0,84  | 54-29к         | 1                   |
| Бутерброд с маслом (хлеб пшенич-<br>ный)                                             | 40/8            | 4,04                | 0,6     | 16,5        | 120,4                            | 3,8      | 8,3   | 148   | 0,01   | 13,5                 | 15,8   | 43,2  | 0,9   | 1              | 2                   |
| Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком                                             | 180             | 3,5                 | 3,3     | 22,3        | 101,9                            | 0,02     | 0.15  | 10,8  | 0,13   | 109                  | 29     | 100   | 1,04  | 54-22гн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 408             | 13,04               | 11,46   | 60,6        | 399,8                            | 3,91     | 8,81  | 186,7 | 0,23   | 240,5                | 91,9   | 303,2 | 2,78  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 22,2%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Фрукт (в ассортименте)                                                               | 100             | 0,5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | пром.          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 100             | 0,5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат из моркови со свежим яблоком                                                   | 50              | 0,5                 | 6       | 3,5         | 61,8                             | 0,02     | 3     | 610   | 0,02   | 11,6                 | 13,3   | 18,3  | 0,55  | 54-11з         | 1                   |
| Свекольник со сметаной                                                               | 180             | 4,14                | 2,37    | 9,77        | 77,2                             | 0,04     | 4.86  | 4,93  | 0,04   | 22,6                 | 18,7   | 40,8  | 0,92  | 54-18с         | 1                   |
| Рыба под маринадом                                                                   | 70              | 11,3                | 12,88   | 8,68        | 137,2                            | 0,1      | 4,2   | 0,8   | 6,58   | 36,4                 | 25,2   | 148   | 1,12  | 177            | 3                   |
| Макароны отварные с маслом                                                           | 150             | 5,4                 | 4,9     | 32,8        | 196,8                            | 0,06     | 0     | 18,4  | 0,03   | 12                   | 7,2    | 41    | 0,73  | 54-1г          | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из изюма с витамином С                                                        | 200             | 0,4                 | 0,1     | 18,4        | 75,8                             | 0        | 0     | 0,72  | 0      | 14                   | 7,3    | 22    | 0,54  | 54-4хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 680             | 25,24               | 26,75   | 78,75       | 632,8                            | 0,32     | 12,06 | 634,8 | 7,77   | 105,6                | 81,2   | 313,6 | 5,86  |                |                     |



|                                                                              |         |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|------|-------|------|--------|---|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35,1%   |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |         |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
| Вафля                                                                        | 60      | 1,99 | 26,2  | 16,3  | 226,44 | 14,3 | 0    | 0,06   | 12,8 | 7,8  | 0,2  | 0     | 1,8  | пром.  |   |
| Кисель ягодный                                                               | 200     | 0,1  | 0     | 14,1  | 56,8   | 0    | 1,2  | 0      | 0    | 4,8  | 2,6  | 5,9   | 0,13 | 54-29к | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 260     | 2    | 26,2  | 30,4  | 283,24 | 14,3 | 1,2  | 0,06   | 12,8 | 12,6 | 2,8  | 5,9   | 1,93 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15,7%   |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
| УЖИН                                                                         |         |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
| Суп гороховый на курином бульоне                                             | 200     | 19,6 | 22,3  | 14,9  | 270,12 | 0,13 | 3,8  | 121    | 5,5  | 27,4 | 30,2 | 85,5  | 4,74 | 54-25с | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50      | 5    | 0,75  | 10,87 | 137    | 0,12 | 0    | 0      | 1,25 | 14,4 | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.  |   |
| Чай с сахаром и лимоном                                                      | 200     | 0,3  | 0     | 13,5  | 43,6   | 0    | 1,16 | 0,38   | 0,01 | 6,9  | 4,6  | 8,5   | 0,77 | 54-3гн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450     | 24,9 | 23,05 | 39,2  | 450,72 | 0,25 | 4,96 | 121,38 | 6,76 | 48,7 | 55,4 | 146,2 | 6,76 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25%     |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |
| Всего за день:                                                               | 1852,92 |      |       |       |        |      |      |        |      |      |      |       |      |        |   |

# 8 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                              |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                      |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом                                     | 200             | 4                   | 4,4     | 18,1        | 197,3                            | 0,05     | 0,4   | 20,4  | 0.09   | 87                   | 20     | 93    | 0,4   | 54-16к         | 1                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)                                        | 40/12           | 4.04                | 4,06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Чай с молоком и сахаром                                                      | 200             | 1,6                 | 1,1     | 10          | 50,9                             | 0,01     | 0,3   | 6,9   | 0,07   | 57                   | 9,9    | 46    | 0,7   | 54-4гн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 452             | 9,64                | 9,56    | 44,6        | 360                              | 0,24     | 0,77  | 27,3  | 0,29   | 155,6                | 46,6   | 182,1 | 2,9   |                |                     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20%             |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                               |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Напиток из шиповника                                                         | 200             | 0,4                 | 0,64    | 19,6        | 90                               | 0        | 66    | 0,13  | 0,38   | 17                   | 4,1    | 1,8   | 0,38  | 415            | 4                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200             | 0,4                 | 0,64    | 19,6        | 90                               | 0        | 66    | 0,13  | 0,38   | 17                   | 4,1    | 1,8   | 0,38  | 415            | 4                   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                         |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
|                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Суп картофельный с клецками                                                  | 200             | 4,62                | 3,28    | 11,4        | 93,54                            | 0,4      | 3,7   | 101   | 0      | 10,4                 | 12,8   | 36    | 0,5   | 54-6с          | 1                   |
| Гуляш из мяса птицы                                                          | 70              | 17,42               | 12,9    | 6,78        | 129,76                           | 0        | 2,26  | 0,8   | 3,33   | 40,9                 | 36,9   | 190   | 3,06  | 141            | 2                   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                          | 130             | 7.13                | 5,4     | 31,2        | 202,54                           | 0,21     | 0     | 19,2  | 0,12   | 15                   | 120    | 181   | 4,04  | 54-4г          | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный                                            | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из сухофруктов с витамином С                                          | 200             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 90                               | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 680             | 33,77               | 24,3    | 81,2        | 645,44                           | 0,71     | 6,68  | 132,5 | 4,55   | 138,4                | 188,8  | 469,8 | 10,09 |                |                     |

|                                                                              |         |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|---------|---|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35,8%   |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |         |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
| Булочка сахарная                                                             | 60      | 5,7  | 8    | 38,3  | 245   | 0    | 0,2  | 0    | 0,8  | 10,7  | 6,8  | 0     | 0,6  | 258     | 3 |
| Компот из свежих ягод                                                        | 200     | 0,5  | 0    | 26,9  | 90    | 0    | 0,02 | 15   | 0    | 50    | 2,1  | 4,3   | 0,09 | 54-7 хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 260     | 6,2  | 8    | 65,2  | 335   | 0    | 0,22 | 15   | 0,8  | 60,7  | 8,9  | 4,3   | 0,69 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 18,6%   |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
| УЖИН                                                                         |         |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
| Макароны отварные с сыром                                                    | 150     | 7,9  | 6,8  | 28,6  | 207,7 | 0,05 | 0,04 | 33,7 | 0,05 | 126   | 11   | 100   | 0,77 | 54-3г   | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50      | 5    | 0,75 | 10,87 | 137   | 0,12 | 0    | 0    | 1,25 | 14,4  | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.   |   |
| Чай с сахаром                                                                | 200     | 0,2  | 0    | 13,7  | 48,4  | 0    | 0,04 | 0,3  | 0,01 | 4,5   | 3,8  | 7,2   | 0,73 | 54-2гн  | 1 |
| Конфета                                                                      | 50      | 0,36 | 8,1  | 17    | 56,9  | 0    | 0    | 0    | 0    | 3,4   | 4,2  | 8,1   | 0,5  | пром.   |   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450     | 13,5 | 15,6 | 70,17 | 450   | 0,17 | 0,08 | 34   | 1,31 | 148,3 | 39,6 | 167,5 | 3,25 |         |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25%     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |
| Всего за день:                                                               | 1880,44 |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |       |      |         |   |

**9 ДЕНЬ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша пшенная молочная вязкая с маслом                                                | 150             | 6,3                 | 7,6     | 28,2        | 172,9                            | 0,14     | 0.41  | 31,2  | 0.11   | 95                   | 37     | 140   | 0,99  | 54-6к          | 1                   |
| Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)                                                   | 40/15           | 7,04                | 1,06    | 16,5        | 118,1                            | 3,8      | 8,3   | 148   | 0,01   | 13,5                 | 15,8   | 43,2  | 0,9   | 3              | 2                   |
| Какао со сгущенным молоком                                                           | 200             | 3,5                 | 3,3     | 22,3        | 113,6                            | 0,02     | 0,13  | 10,8  | 0,15   | 107                  | 26     | 95    | 0,85  | 54-22гн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 405             | 16,8                | 11,9    | 67          | 404,6                            | 3,96     | 8,84  | 190   | 0,27   | 215,5                | 78,8   | 278,2 | 2,74  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 22,4%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Компот из смеси сухофруктов с вита-<br>мином С                                       | 200             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 95,6                             | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 200             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 95,6                             | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5,3%            |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат из отварной свеклы                                                             | 50              | 0,6                 | 2,25    | 3,8         | 45,6                             | 0        | 0,7   | 0,2   | 0      | 13,1                 | 7,5    | 15    | 0,4   | 53-13з         | 1                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной                                     | 180             | 4,8                 | 5,1     | 10,4        | 109,2                            | 0.05     | 0,69  | 95    | 0,04   | 36,9                 | 19     | 0,7   | 0,7   | 54-1с          | 1                   |
| Тефтели рыбные                                                                       | 80              | 10,3                | 6,4     | 10,1        | 139                              | 0,1      | 0,64  | 17,2  | 0,09   | 36                   | 30     | 139   | 0,77  | 54-11р         | 1                   |
| Макароны отварные с маслом                                                           | 150             | 5,4                 | 4,9     | 32,8        | 196,8                            | 0,06     | 0     | 18,4  | 0,03   | 12                   | 7,2    | 41    | 0,73  | 54-1г          | 1                   |
| Соус белый основной                                                                  | 30              | 8.1                 | 0,11    | 1,09        | 18.7                             | 0        | 0,2   | 4.35  | 0      | 2.5                  | 0,7    | 2,85  | 0.09  | 54-2соус       | 1                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из кураги с витамином С                                                       | 200             | 1                   | 0,1     | 15,7        | 66,9                             | 0,01     | 0.32  | 70    | 0,03   | 28                   | 18     | 25    | 0,58  | 54-2хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 720             | 33,7                | 19,4    | 79,5        | 660,2                            | 0,32     | 2,73  | 205   | 1,29   | 137,5                | 91,9   | 267   | 5,27  |                |                     |

|                                                                              |       |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|--------|---|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36,6% |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |       |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежими яблоками                      | 60    | 3    | 3,9  | 37,8  | 221,6 | 0    | 2,16 | 0    | 0    | 16,2  | 6,72  | 33,1  | 1,44 | 237    | 3 |
| Чай с сахаром                                                                | 200   | 0,2  | 0    | 13,7  | 48,4  | 0    | 0,04 | 0,3  | 0,01 | 4,5   | 3,8   | 7,2   | 0,73 | 54-2гн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 260   | 3,2  | 3,9  | 51,5  | 270   | 0    | 2,2  | 0,3  | 0,01 | 20,7  | 10,52 | 40,3  | 2,17 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15%   |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
| УЖИН                                                                         |       |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
| Суп молочный с крупой                                                        | 200   | 6,3  | 8,16 | 20,44 | 244   | 0,05 | 0,73 | 23,8 | 0,17 | 150   | 24    | 131   | 0,27 | 54-18к | 1 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50    | 5    | 0,75 | 10,87 | 137   | 0,12 | 0    | 0    | 1,25 | 14,4  | 20,6  | 52,2  | 1,25 | пром.  |   |
| Кисель ягодный                                                               | 200   | 0,1  | 0    | 14,1  | 74,6  | 0    | 1,2  | 0    | 0    | 4,8   | 2,6   | 5,9   | 0,13 | 285    | 3 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450   | 11,4 | 8,9  | 45,4  | 455,6 | 0,17 | 1,93 | 23,8 | 1,42 | 169,2 | 47,2  | 189,1 | 1,65 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25,3% |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |
| Всего за день:                                                               | 1886  |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |        |   |

## 10 ДЕНЬ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                                                      |                 | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | В1, мг   | С, мг | А, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe мг |                |                     |
| ЗАВТРАК                                                                              |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Каша манная молочная вязкая с мас-<br>лом                                            | 200             | 6                   | 6,45    | 28,5        | 174,62                           | 0        | 0,52  | 27,3  | 0,1    | 136                  | 17,2   | 98,7  | 0,37  | 183            | 3                   |
| Бутерброд с повидлом (хлеб пшенич-<br>ный)                                           | 40/12           | 4.04                | 4,06    | 16,5        | 111,8                            | 0,18     | 0,07  | 0     | 0,13   | 11,6                 | 16,7   | 43,1  | 1,8   | 4              | 2                   |
| Чай с молоком и сахаром                                                              | 180             | 2,25                | 1,98    | 8,28        | 77,58                            | 0        | 0,45  | 0     | 0      | 90,9                 | 12,3   | 61,6  | 0,45  | 394            | 4                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 412             | 12.3                | 12,5    | 53,3        | 364                              | 0,18     | 1,04  | 27,3  | 0,23   | 238,5                | 46,2   | 203.4 | 2,62  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 20,2%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                                                       |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Компот из свежих ягод                                                                | 200             | 0,5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-7 хн        | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 200             | 0,5                 | 0       | 26,9        | 90                               | 0        | 0,02  | 15    | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  |                |                     |
| Распределение энергетической<br>ценности (калорийности) от суточ-<br>ного рациона, % | 5%              |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| ОБЕД                                                                                 |                 |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |
| Салат «Здоровье»                                                                     | 60              | 2,4                 | 6       | 14,6        | 89,2                             | 0        | 3,6   | 0,8   | 2,8    | 37,1                 | 26,7   | 51,2  | 1,1   | 29             | 3                   |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями                                          | 180             | 7,4                 | 7,7     | 0,7         | 178,5                            | 0        | 0,18  | 0,09  | 1,5    | 54,4                 | 8,3    | 102   | 1,2   | 58             | 2                   |
| Голубцы ленивые                                                                      | 150             | 12,5                | 11,4    | 9,5         | 192,5                            | 0        | 16,5  | 13,6  | 0      | 48,7                 | 28,1   | 138   | 2     | 315            | 4                   |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащен-<br>ный                                               | 30              | 3,5                 | 0,5     | 5,6         | 84                               | 0,1      | 0     | 0     | 1,1    | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2     | пром.          |                     |
| Компот из смеси сухофруктов с вита-<br>мином С                                       | 200             | 0,5                 | 0       | 22,4        | 95,6                             | 0        | 0,02  | 11,3  | 0      | 50                   | 2,1    | 4,3   | 0,09  | 54-1хн         | 1                   |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 620             | 26,3                | 25,6    | 52,8        | 639,8                            | 0,17     | 26,3  | 30    | 8,12   | 188                  | 91,9   | 343,2 | 6,37  |                |                     |
| Распределение энергетической                                                         | 35,5%           |                     |         |             |                                  |          |       |       |        |                      |        |       |       |                |                     |

|                                                                              |        |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|--------|---|
| ценности (калорийности) от суточного рациона, %                              |        |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
| ПОЛДНИК                                                                      |        |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
| Коржик молочный                                                              | 50     | 4    | 11,4 | 31,8  | 193   | 0,04 | 0,03 | 27   | 0,04 | 5,7  | 37,5 | 0,46  | 1,6  | 54-2в  | 1 |
| Компот из кураги                                                             | 200    | 1    | 0,1  | 22,8  | 90    | 0    | 0,2  | 63   | 0    | 25   | 16   | 22,5  | 0,5  | 54-2хн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250    | 5    | 11,5 | 54,6  | 283   | 0,04 | 0,23 | 90   | 0,04 | 30,7 | 53,5 | 22,96 | 2,1  |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15,7%  |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
| УЖИН                                                                         |        |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
| Суп картофельный с рыбой                                                     | 200    | 11   | 5,9  | 14,9  | 271,4 | 0,1  | 19,4 | 1,2  | 2,0  | 71,2 | 54,5 | 115,7 | 2,3  | 68     | 3 |
| Хлеб пшеничный                                                               | 50     | 5    | 0,75 | 10,87 | 137   | 0,12 | 0    | 0    | 1,25 | 14,4 | 20,6 | 52,2  | 1,25 | пром.  |   |
| Чай с лимоном и сахаром                                                      | 200    | 0,3  | 0    | 13,5  | 43,6  | 0    | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9  | 4,6  | 8,5   | 0,77 | 54-3гн | 1 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450    | 16,3 | 6,65 | 39,3  | 452   | 0,22 | 20,6 | 1,58 | 3,26 | 92,5 | 79,7 | 176,4 | 4,32 |        |   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25.1%  |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |
| Всего за день:                                                               | 1828,8 |      |      |       |       |      |      |      |      |      |      |       |      |        |   |