

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»

Е.И. Срибных



## Перспективное 10-ти дневное меню

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Краснооктябрьский детский сад»

Сезонность (весенне-летний период)

3 – 7 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и  
кулинарных изделий для дошкольных организаций  
и детских оздоровительных учреждений  
ООО «Уральский региональный центр питания»

**МЕНЮ**  
3 – 7 лет  
(весенне-летний период)

**МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»**

| Первый день                   | Второй день                                      | Третий день                    | Четвертый день                           | Пятый день                         | Шестой день                       | Седьмой день                        | Восьмой день                              | Девятый день                          | Десятый день                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                |                                                  |                                |                                          |                                    |                                   |                                     |                                           |                                       |                                 |
| Каша «Геркулес» жидкая        | Суп молочный с крупой                            | Каша пшеничная молочная жидкая | Каша пшенная молочная жидкая             | Запеканка из творога               | Каша рисовая молочная жидкая      | Омлет                               | Макаронные изделия отварные с сыром       | Каша «Дружба»                         | Каша молочная кукурузная жидкая |
| Чай с молоком                 | Кофейный напиток с молоком                       | Чай с молоком                  | Какао с молоком                          | Чай с молоком                      | Кофейный напиток с молоком        | Чай с молоком                       | Какао с молоком                           | Чай с молоком                         | Кофейный напиток с молоком      |
| Бутерброд с маслом            | Бутерброд с маслом                               | Бутерброд с маслом             | Бутерброд с маслом                       | Бутерброд с маслом                 | Бутерброд с маслом                | Бутерброд с маслом                  | Бутерброд с маслом                        | Бутерброд с маслом                    | Бутерброд с маслом              |
| <b>Второй завтрак</b>         |                                                  |                                |                                          |                                    |                                   |                                     |                                           |                                       |                                 |
| Плоды свежие                  | «Йогурт»                                         | Плоды свежие                   | «Йогурт»                                 | Плоды свежие                       | «Йогурт»                          | Плоды свежие                        | «Снежок»                                  | Плоды свежие                          | Сок                             |
| <b>Обед</b>                   |                                                  |                                |                                          |                                    |                                   |                                     |                                           |                                       |                                 |
| Салат из свеклы с черносливом | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | Салат из моркови с курагой     | Сельдь с картофелем                      | Салат из свеклы с зеленым горошком | Салат из свеклы с яблоками        | Салат из моркови с зеленым горошком | Салат картофельный с кукурузой и морковью | Салат картофельный с зеленым горошком | Винегрет овощной                |
| Суп с рыбными консервами      | Борщ с капустой и картофелем                     | Суп картофельный с бобовыми    | Суп картофельный с макаронными изделиями | Щи из свежей капусты с картофелем  | Суп с крупой                      | Рассольник ленинградский            | Суп картофельный с рыбой                  | Свекольник                            | Суп крестьянский с крупой       |
| Сложный гарнир                | Макаронные изделия отварные                      | Картофельное пюре              | Ленивые голубцы                          | Рагу из птицы                      | Картофельное пюре                 | Икра свекольная                     | Каша гречневая                            | Капуста тушеная                       | Картофельная запеканка с мясом  |
| Котлета                       | Печень, тушенная в соусе                         | Котлета рыбная                 |                                          |                                    | Рыба, тушенная в томате с овощами | Тефтели с рисом («ежики»)           | Печень, тушенная в соусе                  | Гуляш из говядины                     |                                 |
| Компот из сухофруктов         | Сок                                              | Кисель                         | Компот из сухофруктов                    | Сок                                | Кисель                            | Компот из сухофруктов               | Сок                                       | Компот из сухофруктов                 | Кисель                          |
| Хлеб ржаной                   | Хлеб ржаной                                      | Хлеб ржаной                    | Хлеб ржаной                              | Хлеб ржаной                        | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной                         | Хлеб ржаной                               | Хлеб ржаной                           | Хлеб ржаной                     |
| Хлеб пшеничный                | Хлеб пшеничный                                   | Хлеб пшеничный                 |                                          | Хлеб пшеничный                     |                                   | Хлеб пшеничный                      |                                           | Хлеб пшеничный                        | Хлеб пшеничный                  |
| <b>Полдник</b>                |                                                  |                                |                                          |                                    |                                   |                                     |                                           |                                       |                                 |
| Булочка «Веснушка»            | Кекс «Столичный»                                 | Ватрушка с творогом            | Яйцо вареное                             | Печенье                            | Рагу из овощей                    | Пирожки печеные с капустным фаршем  | Сырники из творога                        | Ватрушка с повидлом                   | Пряники                         |
|                               |                                                  |                                |                                          |                                    | Мясо тушеное                      |                                     |                                           |                                       |                                 |
| «Снежок»                      | Чай без сахара                                   | «Снежок»                       | Чай с сахаром                            | «Снежок»                           | Чай с сахаром                     | Молоко                              | Чай с сахаром                             | «Йогурт»                              | «Снежок»                        |
|                               |                                                  |                                | Бутерброд с маслом с сыром               |                                    | Хлеб пшеничный                    |                                     |                                           |                                       |                                 |

## Перспективное меню

### День 1

| №<br>реп. | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг   |                |       |       | Минеральные вещества,<br>мг |       |       |      |
|-----------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|------|
|           |                               |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | А     | Ca                          | P     | Mg    | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                |       |                     |       |       |                   |                |                |       |       |                             |       |       |      |
| 272       | Каша «Геркулес» жидкая        | 200   | 7,16                | 9,42  | 28,8  | 228               | 0,16           | 0,2            | 1,54  | 30,0  | 156                         | 103   | 49,3  | 1,2  |
| 507       | Чай с молоком                 | 200   | 1,5                 | 1,3   | 17,4  | 87                | 0,04           | 0,07           | 1,3   | 5,0   | 65                          | 0,07  | 7,02  | 0,4  |
| 99        | Бутерброд с маслом            | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8  | 100               | 0,02           | 0,03           | 0,0   | 20,0  | 6                           | 21,0  | 3,9   | 0,3  |
|           | Итого:                        |       | 10,96               | 14,26 | 61,0  | 415               | 0,22           | 0,3            | 2,84  | 55,0  | 227                         | 124,1 | 60,2  | 1,9  |
|           | <b>Второй завтрак</b>         |       |                     |       |       |                   |                |                |       |       |                             |       |       |      |
| 118       | Фрукты свежие                 | шт.   | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                | 0,03           | 0,02           | 10,0  | 0,0   | 16                          | 11,0  | 9,0   | 2,2  |
|           | <b>Обед</b>                   |       |                     |       |       |                   |                |                |       |       |                             |       |       |      |
| 59        | Салат из свеклы с черносливом | 60    | 0,9                 | 3,9   | 8,88  | 74                | 0,02           | 0,02           | 3,2   | 0,0   | 24                          | 29,1  | 20,1  | 0,9  |
| 159       | Суп с рыбными консервами      | 200   | 7,38                | 5,78  | 12,84 | 133               | 0,08           | 0,10           | 6,32  | 245   | 51                          | 133   | 169   | 1,0  |
| 440       | Сложный гарнир                | 150   | 3,1                 | 5,7   | 21,8  | 131               | 0,08           | 0,10           | 15,3  | 30,0  | 61                          | 81    | 34,4  | 2,2  |
| 386       | Котлета                       | 70    | 12,46               | 12,25 | 10,01 | 200               | 0,06           | 0,11           | 0,0   | 21,2  | 27                          | 123   | 17,4  | 1,9  |
| 527       | Компот из сухофруктов         | 200   | 0,5                 | 0,0   | 27,0  | 110               | 0,01           | 0,01           | 0,5   | 0,0   | 28                          | 0,0   | 0,0   | 1,5  |
| 115       | Хлеб ржаной                   | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35 | 64                | 0,07           | 0,03           | 0,0   | 0,0   | 13                          | 39,2  | 9,2   | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70                | 0,03           | 0,01           | 0,0   | 0,0   | 6                           | 19,5  | 4,2   | 0,3  |
|           | Итого:                        |       | 29,06               | 28,31 | 107,6 | 782               | 0,35           | 0,37           | 24,82 | 296,2 | 210                         | 424,8 | 254   | 9,2  |
|           | <b>Полдник</b>                |       |                     |       |       |                   |                |                |       |       |                             |       |       |      |
| 578       | Булочка «Веснушка»            | 60    | 4,7                 | 3,7   | 34,2  | 189               | 0,06           | 0,04           | 0,0   | 42,2  | 10                          | 40,6  | 8,82  | 0,6  |
| 535       | «Снежок»                      | 200   | 5,8                 | 5,0   | 8,0   | 100               | 0,08           | 0,34           | 1,4   | 0,04  | 240                         | 188   | 30    | 0,2  |
|           | Итого:                        |       | 10,5                | 8,7   | 42,2  | 289               | 0,14           | 0,38           | 1,4   | 42,24 | 250                         | 228,6 | 38,82 | 0,8  |
|           |                               |       |                     |       |       |                   |                |                |       |       |                             |       |       |      |
|           | <b>Итого за день:</b>         |       | 50,92               | 51,67 | 220,6 | 1530              | 0,74           | 1,07           | 39,06 | 393,4 | 703                         | 788,5 | 362,0 | 14,1 |

## Перспективное меню

### День 2

| №<br>рец. | Наименование блюда                                  | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калори<br>йн.<br>ккал | Витамины, мг   |                |      |       | Минеральные вещества,<br>мг |       |       |      |
|-----------|-----------------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-----------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------------|-------|-------|------|
|           |                                                     |       | Б                   | Ж     | У      |                       | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С    | А     | Ca                          | P     | Mg    | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                                      |       |                     |       |        |                       |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 170       | Суп молочный с крупой                               | 200   | 4,82                | 5,16  | 16,52  | 131                   | 0,06           | 0,19           | 1,28 | 114   | 155                         | 224   | 101   | 0,3  |
| 514       | Кофейный напиток с молоком                          | 200   | 3,2                 | 2,7   | 15,9   | 79                    | 0,04           | 0,16           | 1,3  | 9,0   | 126                         | 11,8  | 20,2  | 0,1  |
| 99        | Бутерброд с маслом                                  | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8   | 100                   | 0,02           | 0,03           | 0,0  | 20,0  | 6                           | 21,0  | 3,9   | 0,3  |
|           | Итого:                                              |       | 10,32               | 11,4  | 47,22  | 310                   | 0,12           | 0,38           | 2,58 | 143   | 287                         | 256,8 | 125,1 | 0,7  |
|           | <b>Второй завтрак</b>                               |       |                     |       |        |                       |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 536       | «Йогурт»                                            | 100   | 5,0                 | 3,2   | 8,5    | 87                    | 0,03           | 0,15           | 0,6  | 10,0  | 119                         | 95,0  | 15    | 0,1  |
|           | <b>Обед</b>                                         |       |                     |       |        |                       |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 70        | Салат картофельный с<br>морковью и зеленым горошком | 60    | 1,68                | 4,26  | 5,94   | 69                    | 0,05           | 0,05           | 7,02 | 360,9 | 11,4                        | 35,2  | 13,6  | 0,5  |
| 159       | Борщ с капустой и картофелем                        | 200   | 1,83                | 5,33  | 10,95  | 99                    | 0,05           | 0,06           | 17,6 | 8,0   | 34,6                        | 47,1  | 21,9  | 0,9  |
| 440       | Макаронные изделия отварные                         | 120   | 4,52                | 0,54  | 23,23  | 116                   | 0,07           | 0,02           | 0,01 | 21,6  | 9,05                        | 37,1  | 6,5   | 0,6  |
| 406       | Печень, тушенная в соусе                            | 50/50 | 13,3                | 7,7   | 5,5    | 144                   | 0,19           | 1,41           | 10,0 | 277   | 25                          | 179   | 23,6  | 4,8  |
| 537       | Сок                                                 | 200   | 1,0                 | 0,2   | 20,2   | 92                    | 0,02           | 0,02           | 4,0  | 0,0   | 14                          | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| 115       | Хлеб ржаной                                         | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35  | 64                    | 0,07           | 0,03           | 0,0  | 0,0   | 13                          | 39,2  | 9,2   | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                                      | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70                    | 0,03           | 0,01           | 0,0  | 0,0   | 6                           | 19,5  | 4,2   | 0,3  |
|           | Итого:                                              |       | 27,05               | 18,71 | 92,93  | 654                   | 0,48           | 1,6            | 38,6 | 306,6 | 113,0                       | 371,1 | 87,0  | 11,3 |
|           | <b>Полдник</b>                                      |       |                     |       |        |                       |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 602       | Кекс «Столичный»                                    | 75    | 3,0                 | 14,8  | 40,0   | 305                   | 0,04           | 0,05           | 0,0  | 45    | 18                          | 35    | 6,0   | 0,8  |
| 503       | Чай без сахара                                      | 200   | 0,2                 | 0,0   | 0,1    | 1,0                   | 0,0            | 0,01           | 0,0  | 0,0   | 4,0                         | 7,0   | 4,0   | 1,0  |
|           | Итого:                                              |       | 3,2                 | 14,8  | 40,1   | 306                   | 0,04           | 0,06           | 0,0  | 45    | 22,0                        | 42,0  | 10,0  | 1,8  |
|           |                                                     |       |                     |       |        |                       |                |                |      |       |                             |       |       |      |
|           | <b>Итого за день:</b>                               |       | 45,57               | 48,11 | 188,75 | 1357                  | 0,67           | 2,19           | 41,8 | 504,6 | 541                         | 764,8 | 237,1 | 13,9 |

## Перспективное меню

### День 3

| №<br>рец. | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калори<br>йн. ккал | Витамины, мг   |                |      |       | Минеральные вещества,<br>мг |       |       |      |
|-----------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------------|-------|-------|------|
|           |                             |       | Б                   | Ж     | У     |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С    | А     | Ca                          | P     | Mg    | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>              |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 270       | Каша пшеничная молочная     | 200   | 7,4                 | 7,48  | 36,5  | 243                | 0,14           | 0,18           | 1,3  | 30,0  | 136                         | 106   | 38    | 1,9  |
| 507       | Чай с молоком               | 200   | 1,5                 | 1,3   | 17,4  | 87                 | 0,04           | 0,07           | 1,3  | 5,0   | 65                          | 0,07  | 7,02  | 0,4  |
| 99        | Бутерброд с маслом          | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8  | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0  | 20,0  | 6                           | 21,0  | 3,9   | 0,3  |
|           | Итого:                      |       | 11,2                | 12,32 | 68,7  | 430                | 0,2            | 0,28           | 2,6  | 55,0  | 207                         | 127,1 | 48,9  | 2,6  |
|           | <b>Второй завтрак</b>       |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 118       | Фрукты свежие               | шт.   | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                 | 0,03           | 0,02           | 10,0 | 0,0   | 16                          | 11,0  | 9,0   | 2,2  |
|           | <b>Обед</b>                 |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 28        | Салат из моркови с курагой  | 60    | 0,96                | 0,06  | 9,06  | 40                 | 0,03           | 0,04           | 2,16 | 135   | 25,8                        | 22    | 16    | 0,4  |
| 149       | Суп картофельный с бобовыми | 200   | 1,84                | 3,4   | 12,1  | 86                 | 0,15           | 0,05           | 6,9  | 0,02  | 15,2                        | 102,3 | 32,74 | 0,7  |
| 434       | Картофельное пюре           | 150   | 3,27                | 6,6   | 16,35 | 154                | 0,16           | 0,13           | 5,1  | 29,6  | 17,5                        | 75,1  | 32,2  | 2,4  |
| 351       | Котлета рыбная              | 80    | 11,12               | 1,68  | 7,68  | 90                 | 0,06           | 0,09           | 0,2  | 9,9   | 28                          | 23    | 25    | 0,5  |
| 516       | Кисель                      | 200   | 1,4                 | 0,0   | 29,0  | 122                | 0,00           | 0,00           | 0,0  | 25,2  | 1                           | 65,1  | 28,03 | 0,1  |
| 115       | Хлеб ржаной                 | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35 | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0  | 0,0   | 13                          | 39,2  | 9,2   | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный              | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0  | 0,0   | 6                           | 19,5  | 4,2   | 0,3  |
|           | Итого:                      |       | 23,31               | 12,42 | 101,2 | 626                | 0,5            | 0,35           | 14,3 | 199,7 | 106                         | 346   | 147,4 | 5,8  |
|           | <b>Полдник</b>              |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 560       | Ватрушка с творогом         | 60    | 3,6                 | 1,7   | 22,2  | 118                | 0,05           | 0,03           | 0,0  | 29,3  | 7                           | 98,2  | 13,8  | 0,4  |
| 535       | «Снежок»                    | 200   | 5,8                 | 5,0   | 8,0   | 100                | 0,08           | 0,34           | 1,4  | 0,04  | 240                         | 188   | 30    | 0,2  |
|           | Итого:                      |       | 9,4                 | 6,7   | 30,2  | 218                | 0,13           | 0,37           | 1,4  | 29,3  | 247                         | 286,2 | 43,8  | 0,6  |
|           |                             |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
|           | <b>Итого за день:</b>       |       | 44,31               | 38,5  | 209,9 | 1352               | 0,86           | 1,0            | 28,3 | 284   | 576                         | 770,3 | 249,1 | 11,2 |

## Перспективное меню

### День 4

| №<br>реп. | Наименование блюда                       | Выход   | Пищевые вещества, г |       |        | Калорий<br>н. ккал | Витамины, мг   |                |      |       | Минеральные вещества, мг |      |       |      |
|-----------|------------------------------------------|---------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|----------------|------|-------|--------------------------|------|-------|------|
|           |                                          |         | Б                   | Ж     | У      |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С    | А     | Са                       | Р    | Mg    | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                           |         |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                          |      |       |      |
| 273       | Каша пшеничная молочная жидкая           | 200     | 7,8                 | 9,46  | 35,8   | 283                | 0,19           | 0,17           | 1,46 | 31,2  | 144                      | 94,8 | 48,9  | 1,2  |
| 508       | Какао с молоком                          | 200     | 3,6                 | 3,3   | 25,0   | 144                | 0,04           | 0,16           | 1,3  | 10,0  | 124                      | 19,7 | 26,7  | 0,8  |
| 99        | Бутерброд с маслом                       | 30/5    | 2,3                 | 3,54  | 14,8   | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0  | 20,0  | 6                        | 21,0 | 3,9   | 0,3  |
|           | Итого:                                   |         | 13,7                | 16,3  | 75,6   | 527                | 0,25           | 0,36           | 2,76 | 61,2  | 274                      | 135  | 79,5  | 2,3  |
|           | <b>Второй завтрак</b>                    |         |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                          |      |       |      |
| 536       | «Йогурт»                                 | 100     | 5,0                 | 3,2   | 8,5    | 87                 | 0,03           | 0,15           | 0,6  | 10,0  | 119                      | 95,0 | 15    | 0,1  |
|           | <b>Обед</b>                              |         |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                          |      |       |      |
| 68        | Сельдь с картофелем                      | 60      | 3,12                | 7,62  | 6,18   | 105                | 0,01           | 0,02           | 5,34 | 0,05  | 4,4                      | 82,6 | 19,5  | 0,2  |
| 152       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200     | 2,3                 | 2,37  | 16,63  | 97                 | 0,09           | 0,05           | 13,2 | 0,0   | 12                       | 50,8 | 19,2  | 0,8  |
| 377       | Ленивые голубцы                          | 190     | 16,15               | 15,77 | 7,6    | 237                | 0,07           | 0,13           | 23,5 | 89    | 61                       | 115  | 36    | 1,9  |
| 527       | Компот из сухофруктов                    | 200     | 0,5                 | 0,0   | 27,0   | 110                | 0,01           | 0,01           | 0,5  | 0,0   | 28                       | 0,0  | 0,0   | 1,5  |
| 115       | Хлеб ржаной                              | 37      | 2,44                | 0,44  | 12,35  | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0  | 0,0   | 13                       | 39,2 | 9,2   | 1,4  |
|           | Итого:                                   |         | 24,51               | 26,2  | 69,76  | 613                | 0,25           | 0,24           | 42,5 | 89,05 | 118                      | 287  | 259,4 | 5,8  |
|           | <b>Полдник</b>                           |         |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                          |      |       |      |
| 306       | Яйцо вареное                             | 1 шт.   | 5,1                 | 4,6   | 0,3    | 63                 | 0,03           | 0,18           | 0,0  | 100   | 22                       | 76,8 | 4,8   | 1,0  |
| 503       | Чай с сахаром                            | 200     | 0,1                 | 0,0   | 15,0   | 60                 | 0,00           | 0,00           | 0,0  | 0,0   | 5                        | 0,02 | 0,02  | 0,4  |
| 96        | Бутерброд с маслом с сыром               | 30/4/20 | 7,72                | 8,79  | 16,76  | 178                | 0,03           | 0,08           | 0,14 | 51,5  | 185                      | 108  | 11,4  | 0,4  |
|           | Итого:                                   |         | 12,92               | 13,39 | 32,06  | 301                | 0,06           | 0,26           | 0,14 | 151,5 | 212                      | 184  | 16,2  | 1,8  |
|           |                                          |         |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                          |      |       |      |
|           | <b>Итого за день:</b>                    |         | 56,13               | 59,09 | 185,92 | 1528               | 0,59           | 1,01           | 46,0 | 311,7 | 723                      | 701  | 370,1 | 10,0 |

## Перспективное меню

### День 5

| №<br>реп. | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калори<br>йн. ккал | Витамины, мг   |                |       |       | Минеральные вещества,<br>мг |       |      |      |
|-----------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------------|-------|------|------|
|           |                                    |       | Б                   | Ж     | У      |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | А     | Ca                          | P     | Mg   | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                     |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |       |      |      |
| 319       | Запеканка из творога               | 150   | 24,0                | 25,2  | 23,9   | 425                | 0,07           | 0,51           | 0,6   | 75,0  | 297                         | 280   | 57,7 | 1,0  |
| 507       | Чай с молоком                      | 200   | 1,5                 | 1,3   | 17,4   | 87                 | 0,04           | 0,07           | 1,3   | 5,0   | 65                          | 0,07  | 7,02 | 0,4  |
| 99        | Бутерброд с маслом                 | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8   | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0   | 20,0  | 6                           | 21,0  | 3,9  | 0,3  |
|           | Итого:                             |       | 27,8                | 30,04 | 56,1   | 612                | 0,13           | 0,61           | 1,9   | 100,0 | 368                         | 301   | 68,6 | 1,7  |
|           | <b>Второй завтрак</b>              |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |       |      |      |
| 118       | Фрукты свежие                      | шт.   | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 44                 | 0,03           | 0,02           | 10,0  | 0,0   | 16                          | 11,0  | 9,0  | 2,2  |
|           | <b>Обед</b>                        |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |       |      |      |
| 27        | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60    | 1,14                | 6,06  | 3,54   | 73                 | 0,04           | 0,03           | 2,76  | 5,28  | 13                          | 12,34 | 27,4 | 0,4  |
| 147       | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200   | 1,75                | 5,36  | 7,81   | 86                 | 0,06           | 0,05           | 25,0  | 8,0   | 34                          | 42,7  | 18,5 | 0,6  |
| 412       | Рагу из птицы                      | 175   | 13,8                | 14,4  | 15,9   | 248                | 0,12           | 0,17           | 10,4  | 36,2  | 25                          | 93,2  | 54,4 | 1,8  |
| 537       | Сок                                | 200   | 1,0                 | 0,2   | 20,2   | 92                 | 0,02           | 0,02           | 4,0   | 0,0   | 14                          | 14,0  | 8,0  | 1,8  |
| 115       | Хлеб ржаной                        | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35  | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0   | 0,0   | 13                          | 39,2  | 9,2  | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                     | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0   | 0,0   | 6                           | 19,5  | 4,2  | 0,3  |
|           | Итого:                             |       | 22,41               | 26,7  | 74,56  | 633                | 0,34           | 0,31           | 42,16 | 49,48 | 105                         | 220,9 | 122  | 6,3  |
|           | <b>Полдник</b>                     |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |       |      |      |
| 609       | Печенье                            | 75    | 5,62                | 7,35  | 55,8   | 313                | 0,06           | 0,04           | 0,0   | 8,25  | 22                          | 67,5  | 15   | 1,6  |
| 535       | «Снежок»                           | 200   | 5,8                 | 5,0   | 8,0    | 100                | 0,08           | 0,34           | 1,4   | 0,04  | 240                         | 188   | 30   | 0,2  |
|           | Итого:                             |       | 11,42               | 12,35 | 63,8   | 413                | 0,14           | 0,38           | 1,4   | 8,29  | 262                         | 255,5 | 45   | 1,8  |
|           |                                    |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |       |      |      |
|           | <b>Итого за день:</b>              |       | 62,03               | 69,49 | 204,26 | 1702               | 0,64           | 1,32           | 55,46 | 157,8 | 751                         | 788,4 | 245  | 12,0 |

## Перспективное меню

### День 6

| №<br>рец. | Наименование блюда                | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калори<br>йн. ккал | Витамины, мг   |                |      |       | Минеральные вещества,<br>мг |       |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------------|-------|-------|------|
|           |                                   |       | Б                   | Ж     | У     |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С    | А     | Са                          | Р     | Mg    | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                    |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 274       | Каша рисовая молочная жидкая      | 200   | 5,54                | 8,62  | 32,4  | 229                | 0,06           | 0,18           | 1,54 | 0,0   | 143                         | 96,0  | 43    | 0,4  |
| 514       | Кофейный напиток с молоком        | 200   | 3,2                 | 2,7   | 15,9  | 79                 | 0,04           | 0,16           | 1,3  | 9,0   | 126                         | 11,8  | 20,2  | 0,1  |
| 99        | Бутерброд с маслом                | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8  | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0  | 20,0  | 6                           | 21,0  | 3,9   | 0,3  |
|           | Итого:                            |       | 11,04               | 14,86 | 63,1  | 408                | 0,12           | 0,37           | 2,84 | 29,0  | 275                         | 128,8 | 67,1  | 0,8  |
|           | <b>Второй завтрак</b>             |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 536       | «Йогурт»                          | 100   | 5,0                 | 3,2   | 8,5   | 87                 | 0,03           | 0,15           | 0,6  | 10,0  | 119                         | 95,0  | 15    | 0,1  |
|           | <b>Обед</b>                       |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 55        | Салат из свеклы с яблоками        | 60    | 0,72                | 3,24  | 6,78  | 59                 | 0,01           | 0,02           | 3,6  | 78,1  | 18                          | 19    | 11    | 0,9  |
| 161       | Суп с крупой                      | 200   | 1,28                | 4,06  | 13,64 | 96                 | 0,05           | 0,01           | 0,6  | 102   | 6                           | 62,0  | 25,8  | 0,3  |
| 434       | Картофельное пюре                 | 150   | 3,27                | 6,6   | 16,35 | 154                | 0,16           | 0,13           | 5,1  | 29,6  | 17,5                        | 75,1  | 32,2  | 3,4  |
| 349       | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120   | 14,39               | 6,13  | 5,49  | 134                | 0,12           | 0,12           | 4,07 | 8,7   | 43                          | 227,2 | 57,9  | 1,0  |
| 516       | Кисель                            | 200   | 1,4                 | 0,0   | 29,0  | 122                | 0,00           | 0,00           | 0,0  | 25,2  | 1                           | 65,1  | 28,03 | 0,1  |
| 115       | Хлеб ржаной                       | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35 | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0  | 0,0   | 13                          | 39,2  | 9,2   | 1,4  |
|           | Итого:                            |       | 23,5                | 20,47 | 83,61 | 629                | 0,41           | 0,3            | 13,4 | 243,6 | 98                          | 487,6 | 164,1 | 7,1  |
|           | <b>Полдник</b>                    |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
| 201       | Рагу из овощей                    | 100   | 2,0                 | 5,35  | 8,5   | 90                 | 0,06           | 0,04           | 7,65 | 309   | 34                          | 70    | 29    | 0,7  |
| 369       | Мясо тушеное                      | 70    | 10,64               | 12,18 | 1,54  | 159                | 0,03           | 0,08           | 0,49 | 0,21  | 7,7                         | 80,6  | 17,7  | 1,5  |
| 503       | Чай с сахаром                     | 200   | 0,1                 | 0,0   | 15,0  | 60                 | 0,00           | 0,00           | 0,0  | 0,0   | 5                           | 0,02  | 0,02  | 0,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0  | 0,0   | 6                           | 19,5  | 4,2   | 0,3  |
|           | Итого:                            |       | 15,02               | 17,77 | 39,6  | 379                | 0,12           | 0,13           | 8,14 | 309,2 | 52,7                        | 170   | 50,9  | 2,9  |
|           |                                   |       |                     |       |       |                    |                |                |      |       |                             |       |       |      |
|           | <b>Итого за день:</b>             |       | 54,56               | 56,3  | 194,8 | 1503               | 0,68           | 0,95           | 24,9 | 591,8 | 545                         | 881,4 | 297   | 10,9 |



## Перспективное меню

### День 7

| №<br>реп. | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорий<br>н. ккал | Витамины, мг   |                |      |       | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      |
|-----------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------------|------|------|------|
|           |                                     |       | Б                   | Ж     | У      |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С    | А     | Ca                          | P    | Mg   | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                      |       |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                             |      |      |      |
| 307       | Омлет                               | 180   | 11,2                | 17,4  | 3,0    | 212                | 0,08           | 0,44           | 0,4  | 300   | 106                         | 162  | 20,4 | 2,0  |
| 507       | Чай с молоком                       | 200   | 1,5                 | 1,3   | 17,4   | 87                 | 0,04           | 0,07           | 1,3  | 5,0   | 65                          | 0,07 | 7,02 | 0,4  |
| 99        | Бутерброд с маслом                  | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8   | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0  | 20,0  | 6                           | 21,0 | 3,9  | 0,3  |
|           | Итого:                              |       | 15,0                | 22,24 | 35,2   | 399                | 0,14           | 0,54           | 1,7  | 325   | 177                         | 183  | 31,3 | 2,7  |
|           | <b>Второй завтрак</b>               |       |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                             |      |      |      |
| 118       | Фрукты свежие                       | шт.   | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 44                 | 0,03           | 0,02           | 10,0 | 0,0   | 16                          | 11,0 | 9,0  | 2,2  |
|           | <b>Обед</b>                         |       |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                             |      |      |      |
| 27        | Салат из моркови с зеленым горошком | 60    | 1,14                | 6,06  | 3,54   | 73                 | 0,04           | 0,03           | 2,76 | 2,88  | 13                          | 87,3 | 31,7 | 0,36 |
| 139       | Рассольник ленинградский            | 200   | 1,64                | 4,2   | 13,0   | 97                 | 0,07           | 0,04           | 6,14 | 4,0   | 12                          | 40,8 | 24,0 | 0,7  |
| 124       | Икра свекольная                     | 100   | 2,4                 | 7,1   | 10,4   | 115                | 0,03           | 0,03           | 7,9  | 0,0   | 44                          | 32   | 18   | 1,7  |
| 395       | Тефтели с рисом («ежики»)           | 100   | 9,5                 | 15,3  | 11,4   | 221                | 0,05           | 0,13           | 0,8  | 7,2   | 21                          | 56   | 8    | 1,5  |
| 527       | Компот из сухофруктов               | 200   | 0,5                 | 0,0   | 27,0   | 110                | 0,01           | 0,01           | 0,5  | 0,0   | 28                          | 0,0  | 0,0  | 1,5  |
| 115       | Хлеб ржаной                         | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35  | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0  | 0,0   | 13                          | 39,2 | 9,2  | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                      | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0  | 0,0   | 6                           | 19,5 | 4,2  | 0,3  |
|           | Итого:                              |       | 19,9                | 33,34 | 92,45  | 750                | 0,3            | 0,28           | 18,1 | 14,1  | 137                         | 275  | 95,1 | 7,5  |
|           | <b>Полдник</b>                      |       |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                             |      |      |      |
| 562       | Пирожки печеные с капустным фаршем  | 60    | 3,5                 | 3,7   | 21,0   | 131                | 0,04           | 0,03           | 0,0  | 122,1 | 7                           | 95,7 | 20,9 | 0,4  |
| 534       | Молоко                              | 200   | 5,8                 | 5,0   | 9,6    | 106                | 0,08           | 0,30           | 2,6  | 20,0  | 240                         | 0,2  | 28,0 | 0,2  |
|           | Итого:                              |       | 9,3                 | 8,7   | 30,6   | 236                | 0,12           | 0,33           | 2,6  | 142,1 | 247                         | 95,9 | 48,9 | 0,6  |
|           |                                     |       |                     |       |        |                    |                |                |      |       |                             |      |      |      |
|           | <b>Итого за день:</b>               |       | 44,6                | 64,68 | 168,05 | 1429               | 0,59           | 1,17           | 32,4 | 481   | 577                         | 565  | 184  | 13,0 |

## Перспективное меню

### День 8

| №<br>реп. | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорий<br>н. ккал | Витамины, мг   |                |       |       | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      |
|-----------|-------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------------|------|------|------|
|           |                                           |       | Б                   | Ж     | У     |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | А     | Ca                          | P    | Mg   | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                            |       |                     |       |       |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 301       | Макаронные изделия отварные с сыром       | 160   | 9,68                | 8,08  | 27,2  | 220                | 0,06           | 0,08           | 0,08  | 35    | 165                         | 106  | 12   | 0,9  |
| 508       | Какао с молоком                           | 200   | 3,6                 | 3,3   | 25,0  | 144                | 0,04           | 0,16           | 1,3   | 10,0  | 124                         | 19,7 | 26,7 | 0,8  |
| 99        | Бутерброд с маслом                        | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8  | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0   | 20,0  | 6                           | 21,0 | 3,9  | 0,3  |
|           | Итого:                                    |       | 15,58               | 14,92 | 67,0  | 464                | 0,12           | 0,27           | 1,38  | 65    | 295                         | 147  | 42,6 | 2,0  |
|           | <b>Второй завтрак</b>                     |       |                     |       |       |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 535       | «Снежок»                                  | 100   | 2,9                 | 2,5   | 4,0   | 50                 | 0,04           | 0,17           | 0,7   | 0,02  | 12                          | 94   | 15   | 0,1  |
|           | <b>Обед</b>                               |       |                     |       |       |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 69        | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60    | 1,86                | 4,14  | 13,14 | 97                 | 0,05           | 0,3            | 6,12  | 0,01  | 12                          | 65,2 | 10,2 | 0,7  |
| 156       | Суп картофельный с рыбой                  | 200   | 7,88                | 3,86  | 12,12 | 114                | 0,14           | 0,11           | 9,7   | 82    | 34,6                        | 98   | 23   | 1,2  |
| 254       | Каша гречневая вязка                      | 130   | 3,22                | 3,1   | 14,54 | 99                 | 0,11           | 0,06           | 0,0   | 12,4  | 5,8                         | 76,6 | 50,8 | 1,7  |
| 406       | Печень, тушенная в соусе                  | 50/50 | 13,3                | 7,7   | 5,5   | 144                | 0,19           | 1,41           | 10,0  | 277   | 25                          | 179  | 23,6 | 4,8  |
| 537       | Сок                                       | 200   | 1,0                 | 0,2   | 20,2  | 92                 | 0,02           | 0,02           | 4,0   | 0,0   | 14                          | 14,0 | 8,0  | 2,8  |
| 115       | Хлеб ржаной                               | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35 | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0   | 0,0   | 13                          | 39,2 | 9,2  | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                            | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0   | 0,0   | 6                           | 19,5 | 4,2  | 0,3  |
|           | Итого:                                    |       | 31,98               | 19,68 | 92,61 | 680                | 0,62           | 1,67           | 29,82 | 371   | 110                         | 491  | 129  | 12,9 |
|           | <b>Полдник</b>                            |       |                     |       |       |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 327       | Сырники из творога запеченные             | 150   | 24,0                | 18,5  | 31,0  | 336                | 0,09           | 0,35           | 0,4   | 19,1  | 205                         | 101  | 21   | 1,0  |
| 503       | Чай с сахаром                             | 200   | 0,1                 | 0,0   | 15,0  | 60                 | 0,00           | 0,00           | 0,0   | 0,0   | 5                           | 0,02 | 0,02 | 0,4  |
|           | Итого:                                    |       | 24,1                | 18,5  | 46,0  | 396                | 0,09           | 0,35           | 0,4   | 19,1  | 210                         | 101  | 21   | 1,4  |
|           |                                           |       |                     |       |       |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
|           | <b>Итого за день:</b>                     |       | 74,56               | 58,4  | 209,6 | 1590               | 0,86           | 2,46           | 32,3  | 455,1 | 627                         | 808  | 208  | 16,4 |

## Перспективное меню

### День 9

| №<br>рец. | Наименование блюда                    | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорий<br>н. ккал | Витамины, мг   |                |       |       | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |      |
|-----------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------------|------|------|------|
|           |                                       |       | Б                   | Ж     | У      |                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | А     | Ca                          | P    | Mg   | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                        |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 266       | Каша «Дружба» жидкая                  | 200   | 5,26                | 11,66 | 25,06  | 226                | 0,08           | 0,14           | 1,32  | 151   | 126                         | 116  | 5,3  | 0,5  |
| 507       | Чай с молоком                         | 200   | 1,5                 | 1,3   | 17,4   | 87                 | 0,04           | 0,07           | 1,3   | 5,0   | 65                          | 0,07 | 7,02 | 0,4  |
| 99        | Бутерброд с маслом                    | 30/5  | 2,3                 | 3,54  | 14,8   | 100                | 0,02           | 0,03           | 0,0   | 20,0  | 6                           | 21,0 | 3,9  | 0,3  |
|           | Итого:                                |       | 9,06                | 16,5  | 57,26  | 413                | 0,14           | 0,24           | 2,62  | 176   | 197                         | 137  | 16,4 | 1,2  |
|           | <b>Второй завтрак</b>                 |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 118       | Фрукты свежие                         | шт.   | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 44                 | 0,03           | 0,02           | 10,0  | 0,0   | 16                          | 11,0 | 9,0  | 2,2  |
|           | <b>Обед</b>                           |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 66        | Салат картофельный с зеленым горошком | 60    | 1,86                | 6,84  | 5,88   | 92                 | 0,05           | 0,05           | 6,2   | 31,92 | 10                          | 37,8 | 11,4 | 0,5  |
| 136       | Свекольник                            | 200   | 1,74                | 3,56  | 9,62   | 78                 | 0,05           | 0,05           | 7,34  | 24,0  | 30                          | 59,3 | 25,4 | 1,2  |
| 428       | Капуста тушеная                       | 130   | 4,81                | 4,68  | 5,07   | 82                 | 0,05           | 0,04           | 22,1  | 27,2  | 79                          | 71,9 | 37,6 | 0,6  |
| 373       | Гуляш из говядины                     | 70/30 | 17,16               | 18,33 | 3,5    | 247                | 0,07           | 0,16           | 0,74  | 20,4  | 17                          | 133  | 19   | 3,2  |
| 527       | Компот из сухофруктов                 | 200   | 0,5                 | 0,0   | 27,0   | 110                | 0,01           | 0,01           | 0,5   | 0,0   | 28                          | 0,0  | 0,0  | 1,5  |
| 115       | Хлеб ржаной                           | 37    | 2,44                | 0,44  | 12,35  | 64                 | 0,07           | 0,03           | 0,0   | 0,0   | 13                          | 39,2 | 9,2  | 1,4  |
| 114       | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70                 | 0,03           | 0,01           | 0,0   | 0,0   | 6                           | 19,5 | 4,2  | 0,3  |
|           | Итого:                                |       | 25,65               | 28,59 | 99,18  | 669                | 0,33           | 0,35           | 36,88 | 103,5 | 183                         | 331  | 107  | 8,7  |
|           | <b>Полдник</b>                        |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
| 559       | Ватрушка с повидлом                   | 60    | 3,7                 | 1,7   | 40,9   | 194                | 0,04           | 0,03           | 0,1   | 21,0  | 11                          | 112  | 16   | 0,7  |
| 536       | «Йогурт»                              | 200   | 10,0                | 6,4   | 17,0   | 174                | 0,06           | 0,30           | 1,2   | 0,0   | 238                         | 11,0 | 9,0  | 0,2  |
|           | Итого:                                |       | 13,7                | 8,1   | 57,9   | 368                | 0,1            | 0,33           | 1,3   | 21,0  | 249                         | 123  | 25   | 0,9  |
|           |                                       |       |                     |       |        |                    |                |                |       |       |                             |      |      |      |
|           | <b>Итого за день:</b>                 |       | 48,81               | 53,59 | 224,14 | 1494               | 0,6            | 0,94           | 50,8  | 300,5 | 645                         | 602  | 157  | 13,0 |

