

Утверждено:  
Приказом заведующего  
Детским садом № 237 ОАО «РЖД»  
от 21.08.2023 г. № 65

## **Двухнедельное меню**

**Частного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 237 открытого акционерного общества  
Российские железные дороги»**

Десятидневное меню составлено на основании сборника рецептов  
Блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
(Сборник технических нормативов)  
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.: ДеЛи принт, 2011г

пгт.Амазар  
2023 г.

день: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |          |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      | № технологической карты |
|----------------|--|---------------|----------------------|----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|-------------------------|
|                |  |               | Б                    | Ж        | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |               |                      |          |           |                        |             |      |      |                      |      |                         |
| 1              | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,0                  | 4,6      | 0,3       | 63,0                   | 0,03        | 0,2  | 0    | 22                   | 1,0  | 39                      |
| 2              | Бутерброд с маслом, сыром                      | 40/60         | 4,7/6,3              | 6,9/9,2  | 14,6/19,4 | 139/185                | 0,06        | 0,06 | 0,1  | 128                  | 0,9  | 37                      |
| 3              | Какао с молоком                                | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0  | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26                      |
| 10.00          | Лимонник                                       | 150/180       | 0,1/0,15             | 0        | 16,2/19,2 | 75/78                  | 0,001       | 0    | 9,75 | 6                    | 6    | 33                      |
| <b>ОБЕД</b>    |  |               |                      |          |           |                        |             |      |      |                      |      |                         |
| 1              | Суп гороховый с курицей                        | 180/200       | 4,2/5,2              | 1,8/2,3  | 10,4/13,0 | 100,8/125,9            | 0,2         | 0,2  | 23,0 | 105,0                | 2,0  | 124                     |
| 2              | Гренки   | 30/40         | 6,8/9,1              | 0,7/1,0  | 43,7/58,3 | 214,2/285,6            | 0,1         | 0,03 | 0    | 24                   | 1,3  | 19                      |
| 3              | Каша гречневая рассыпчатая                     | 120/150       | 8,6/10,3             | 7,2/8,7  | 41,2/49,4 | 250,0/280,0            | 0,3         | 0,1  | 0    | 15,1                 | 5,0  | 69                      |
| 4              | Бефстроганов в сметанном соусе                 | 80            | 13,4                 | 12,6     | 3,4       | 180,6                  | 0,03        | 0,1  | 0,4  | 30,7                 | 1,8  | 79                      |
| 5              | Салат из кукурузы с луком, растительным маслом | 40/60         | 2,98                 | 5,19     | 6,25      | 83,6                   | 0,1         | 0,05 | 11   | 1,45                 | 0,68 | 10.1                    |
| 6              | Кисель брусничный                              | 150/180       | 0,05                 | 0,02     | 13,07     | 48/52                  | 0,01        | 0,02 | 0,4  | 5,38                 | 0,08 | 32                      |
| 7              | Хлеб пшеничный                                 | 20/30         | 1,2/1,8              | 0,4/0,6  | 8,4/12,6  | 42,9/64,3              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143                     |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |               |                      |          |           |                        |             |      |      |                      |      |                         |
| 1              | Печенье  | 12/20         | 20,5                 | 11,5     | 66        | 470                    | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 152                     |
| 2              | Чай с молоком                                  | 150/180       | 1,2/1,5              | 0,08/0,1 | 15,4/19,2 | 71,2/89,0              | 8           | 0,6  | 10   | 0,04                 | 0,01 | 31                      |
| 3              | Апельсин                                       | 100           | 0,2                  | 0,9      | 8,1       | 43                     | 0,04        | 0,03 | 60   | 0,3                  | 34   | 153                     |
| <b>УЖИН</b>    |  |               |                      |          |           |                        |             |      |      |                      |      |                         |
| 1              | Суп вермишелевый молочный                      | 150/200       | 5,4/6,6              | 5,0/6,2  | 16,4/20,0 | 132,8/162,3            | 0,08        | 0,2  | 0,8  | 181                  | 0,5  | 65                      |
| 2              | Чай сладкий                                    | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0  | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0    | 6    | 3                    | 0,1  | 22                      |
| 3              | Хлеб пшеничный                                 | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9  | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143                     |

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда                          | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |       | Минеральные в-ва, мг |      |     |
|----------------|---|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|-------|----------------------|------|-----|
|                |   |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с     | Ca                   | Fe   |     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |               |                      |           |           |                        |             |      |       |                      |      |     |
| 1              | Каша ячневая молочная                                   | 150/200       | 6,8/9,1              | 7,8/10,7  | 30,1/40,2 | 217,5/289,9            | 0,1         | 0    | 1,62  | 184,6                | 3,2  | 71  |
| 2              | Бутерброд с маслом                                      | 40/60         | 2,4                  | 7,6       | 14,6      | 136                    | 0,04        | 0,07 | 0     | 9,3                  | 1,2  | 36  |
| 3              | Чай с лимоном   | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03  | 15,0                 | 0,2  | 23  |
| 10.00          | Йогурт  | 150/180       | 4,8                  | 5,8       | 12,5      | 124,2                  | 0,03        | 0,16 | 0,68  | 116,4                | 0,11 | 161 |
| <b>ОБЕД</b>    |   |               |                      |           |           |                        |             |      |       |                      |      |     |
| 1              | Суп полевой с мясом, сметаной                           | 180/200       | 8,0/10,0             | 11,8/14,7 | 12,3/15,4 | 206,9/257,9            | 0,1         | 0,1  | 8,5   | 22,0                 | 1,0  | 119 |
| 2              | Рожки отварные  | 120/150       | 9,3/12,4             | 10,0/13,3 | 22,7/30,3 | 217,9/290,7            | 0,06        | 0,1  | 0,2   | 139,5                | 1,5  | 42  |
| 3              | Курица отварная   | 60/80         | 15,5                 | 9,9       | 0         | 162,7                  | 0,08        | 0,08 | 0,9   | 11,8                 | 0,9  | 81  |
| 4              | Салат из свежих огурцов со сладким перцем с раст.маслом | 40/60         | 0,36/0,48            | 3,18/4,24 | 1,24/1,65 | 34,92/46,56            | 0,01        | 0,02 | 18,64 | 11,85                | 0,56 | 25  |
| 5              | Напиток лимонный  | 150/180       | 0,22                 | -         | 28,9      | 118                    | 0,01        | 0    | 14,6  | 9                    | 0    | 33  |
| 6              | Хлеб пшеничный  | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0     | 0                    | 0    | 143 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |               |                      |           |           |                        |             |      |       |                      |      |     |
| 1              | Булочка домашняя  | 20/20         | 1,6                  | 2,5       | 10,8      | 71,6                   | 0,02        | 0,01 | 0     | 3,9                  | 0,3  | 149 |
| 2              | Какао с молоком   | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1   | 220                  | 0,2  | 26  |
| <b>УЖИН</b>    |   |               |                      |           |           |                        |             |      |       |                      |      |     |
| 1              | Пудинг из творога со сгущ.молоком                       | 50/100        | 7,6/15,1             | 5,4/10,8  | 12,2/24,3 | 127,5/255              | 0,03        | 0,1  | 0,09  | 64,9                 | 0,5  | 47  |
| 2              | Чай с молоком   | 150/180       | 1,2/1,5              | 0,08/0,1  | 15,4/19,2 | 71,2/89,0              | 8           | 0,6  | 10    | 0,04                 | 0,01 | 31  |
| 3              | Бананы  | 100/100       | 0,5                  | 1,5       | 21        | 96                     | 0,04        | 0,05 | 10    | 0,6                  | 8    | 154 |

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда                                 | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      |      |
|----------------|--|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|------|
|                |  |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Каша пшеничная молочная  | 150/200       | 4,1/5,5              | 3,8/5,2   | 12,1/16,1 | 98,8/131,8             | 0,08        | 0,2  | 1,2  | 171,0                | 0,2  | 60   |
| 2              | Бутерброд с маслом, сыром                                      | 40/60         | 4,7/6,3              | 6,9/9,2   | 14,6/19,4 | 139/185                | 0,06        | 0,06 | 0,1  | 128                  | 0,9  | 37   |
| 3              | Какао с молоком  | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26   |
| 10\30          | Сок натуральный  | 100/100       | 0,5                  | 0,1       | 10,1      | 46,0                   | 0,01        | 0,01 | 2,0  | 7,0                  | 1,4  | 160  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Салат из свежей капусты, огурцов, сладкого перца с раст.маслом | 40/60         | 0,6/0,8              | 3,2/4,2   | 1,8/2,4   | 38,4/51,3              | 0,02        | 0,02 | 41,9 | 19,8                 | 0,4  | 9    |
| 2              | Борщ с курицей, сметаной                                       | 180/200       | 7,1/8,7              | 5,2/6,4   | 9,9/12,1  | 115,2/140,8            | 0,1         | 0,1  | 13,7 | 52,8                 | 1,0  | 120a |
| 3              | Каша перловая рассыпчатая                                      | 120/150       | 3,4/4,2              | 3,5/4,5   | 21,5/26,8 | 133,6/166,9            | 0,04        | 0,04 | 0,8  | 58,3                 | 1,3  | 73   |
| 4              | Гуляш из говядины  | 120/160       | 20,7/20,6            | 12,2/16,3 | 3,9/5,2   | 187,4/249,9            | 0,04        | 0,1  | 1,1  | 37,1                 | 1,6  | 76   |
| 5              | Компот из кураги   | 150/180       | 0,9/1,0              | -         | 24,2/26,9 | 96,7/107,0             | 0,01        | 0,02 | 0,4  | 41                   | 0,02 | 30   |
| 6              | Хлеб пшеничный   | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Вафли  | 12/20         | 0,2/0,7              | 0,2/0,8   | 5,4/18,6  | 24,7/84,7              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 151  |
| 2              | Чай с молоком  | 150/180       | 1,2/1,5              | 0,08/0,1  | 15,4/19,2 | 71,2/89,0              | 8           | 0,6  | 10   | 0,04                 | 0,01 | 31   |
| 3              | Бананы   | 100/100       | 0,5                  | 1,5       | 21        | 96                     | 0,04        | 0,05 | 10   | 0,6                  | 8    | 154  |
| <b>УЖИН</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Картофельное пюре (картофель отварной)                         | 132/180       | 2,7/3,7              | 4,2/5,8   | 17,9/24,5 | 120,8/164,7            | 0,2         | 0,1  | 21,8 | 44,4                 | 1,2  | 99   |
| 2              | Сельдь с луком и раст.маслом                                   | 45/60         | 5,6/7,4              | 5,4/7,2   | 0,9/1,2   | 74,7/99,5              | 0,02        | 0,06 | 1,3  | 38,2                 | 0,6  | 18   |
| 3              | Чай сладкий с лимоном  | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23   |
| 4              | Хлеб пшеничный   | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07  | 16,7/20,5 | 85,6/107,2             | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143  |

День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |       |      | Минеральные в-ва, мг |       |     |
|----------------|--------------------------------|---------------|----------------------|-----------|------------|------------------------|-------------|-------|------|----------------------|-------|-----|
|                |                                |               | Б                    | Ж         | У          |                        | в1          | в2    | с    | Ca                   | Fe    |     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |               |                      |           |            |                        |             |       |      |                      |       |     |
| 1              | Суп вермишелевый молочный      | 150/200       | 5,4/6,6              | 5,0/6,2   | 16,4/20,0  | 132,8/162,3            | 0,08        | 0,2   | 0,8  | 181                  | 0,5   | 65  |
| 2              | Хлеб с маслом                  | 40/40         | 2,4                  | 7,6       | 14,6       | 136                    | 0,04        | 0,07  | 0    | 9,3                  | 1,2   | 36  |
| 3              | Какао с молоком                | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3  | 152/168                | 0,01        | 0,1   | 1,1  | 220                  | 0,2   | 26  |
| 10.00          | Отвар из плодов шиповника      | 150/180       | 0,5/0,54             | 0,20/0,22 | 14,1/15,7  | 68,1/75,8              | 0,006       | 0,02  | 160  | 5                    | 0,2   | 25  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |               |                      |           |            |                        |             |       |      |                      |       |     |
| 1              | Суп рыбный из свежей горбуши   | 180/200       | 12,8/15,4            | 6,7/7,5   | 30,3/36,2  | 229,8/279,0            | 0,22        | 0,07  | 5,8  | 38                   | 2     | 104 |
| 2              | Голубцы ленивые                | 180/230       | 10,6/14,1            | 6,8/9,1   | 15,0/20,0  | 164,0/218,7            | 0,06        | 0,2   | 20,0 | 60,0                 | 1,6   | 95  |
| 3              | Подлив (соус томатный)         | 30/30         | 0,4                  | 0,9       | 2,9        | 21,4                   | 0,009       | 0,003 | 0,7  | 2,5                  | 0,1   | 97  |
| 5              | Компот из свежих яблок         | 150/180       | 6,9/7,8              | 6,9/7,8   | 16,0/17,8  | 62,4/69,3              | 0,004       | 0,003 | /3,2 | 72,4                 | 0,024 | 29  |
| 6              | Хлеб пшеничный                 | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7  | 64,3/85,8              | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0     | 143 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                |               |                      |           |            |                        |             |       |      |                      |       |     |
| 1              | Булочка домашняя               | 20/20         | 1,6                  | 2,5       | 10,8       | 71,6                   | 0,02        | 0,01  | 0    | 3,9                  | 0,3   | 149 |
| 2              | Чай с сахаром                  | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0   | 10,3/12,3  | 44,3/49,2              | 0           | 0     | 6    | 3                    | 0,1   | 22  |
| 3              | Яблоко                         | 100/100       | 0,3/0,4              | 0,3/0,4   | 6,8/9,8    | 31,5/45                | 0,03        | 0,02  | 10   | 2,2                  | 16    | 159 |
| <b>УЖИН</b>    |                                |               |                      |           |            |                        |             |       |      |                      |       |     |
| 1              | Рагу овощное                   | 150/180       | 3,8/4,5              | 5,08/6,1  | 14,4/17,28 | 126,3/151,6            | 0,1         | 0,2   | 10,0 | 115                  | 1,3   | 126 |
| 2              | Чай с лимоном                  | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3  | 39,0/52,5              | 0           | 0     | 2,03 | 15,0                 | 0,2   | 23  |
| 3              | Хлеб                           | 20/30         | 1,2/1,8              | 0,4/0,6   | 8,4/12,6   | 42,9/64,3              | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0     | 143 |
| 4              | Зефир                          | 7/20          | 0,07/0,4             | 0         | 5,7/16,3   | 0                      | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0     | 150 |

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |            |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |       |      | Минеральные в-ва, мг |      |         |
|----------------|--------------------------------|---------------|----------------------|------------|-----------|------------------------|-------------|-------|------|----------------------|------|---------|
|                |                                |               | Б                    | Ж          | У         |                        | в1          | в2    | с    | Ca                   | Fe   |         |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |               |                      |            |           |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Каша манная молочная           | 150/200       | 4,9/6,02             | 4,5/5,4    | 14,5/17,7 | 118,6/144,9            | 0,08        | 0,2   | 1,0  | 178                  | 0,2  | 64      |
| 2              | Бутерброд с маслом, сыром      | 40/60         | 4,7/6,3              | 6,9/9,2    | 14,6/19,4 | 139/185                | 0,06        | 0,06  | 0,1  | 128                  | 0,9  | 37      |
| 3              | Чай с молоком                  | 150/180       | 1,2/1,5              | 0,08/0,1   | 15,4/19,2 | 71,2/89,0              | 8           | 0,6   | 10   | 0,04                 | 0,01 | 31      |
| 10.00          | Молоко кипяченое               | 150/180       | 4,6/6,3              | 4,2/5,4    | 7,5/10,0  | 85,0/102,0             | 0,04        | 0,16  | 1,37 | 126,4                | 0,11 | 163     |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |               |                      |            |           |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Суп с дом. лапшой, курицей     | 180/200       | 7,1/8,7              | 9,4/10,7   | 23,6/28,9 | 197,6/239,7            | 0,12        | 0,14  | 15,6 | 61,2                 | 2,19 | 105,106 |
| 2              | Ежики мясные                   | 60/80         | 13,1/14,9            | 6,3/8,6    | 4,6/5,8   | 85,2/113,6             | 0,09        | 0,1   | 3    | 43,6                 | 1,2  | 88      |
| 3              | Подлив (соус томатный)         | 30/30         | 0,4                  | 0,9        | 2,9       | 21,4                   | 0,009       | 0,003 | 0,7  | 2,5                  | 0,1  | 97      |
| 4              | Компот из кураги               | 150/180       | 0,9/1,0              | -          | 24,2/26,9 | 96,7/107,0             | 0,01        | 0,02  | 0,4  | 41                   | 0,02 | 30      |
| 5              | Хлеб пшеничный                 | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9    | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0    | 143     |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                |               |                      |            |           |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Пирожки с яблоком              | 65/80         | 4,2/5,2              | 6,9/8,5    | 24,3/29,9 | 187,5/231,0            | 0,1         | 0,10  | 0,6  | 31                   | 1,5  | 141     |
| 2              | Чай сладкий                    | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0    | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0     | 6    | 3                    | 0,1  | 22      |
| <b>УЖИН</b>    |                                |               |                      |            |           |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Омлет с морковкой              | 150/200       | 4,2/5,6              | 18,7/141,6 | 2,1/2,8   | 103,3/137,8            | 0,05        | 0,2   | 1,0  | 52                   | 1,0  | 52      |
| 2              | Чай                            | 150/180       | 0,3/0,4              | 0,1/0,1    | 0,06/0,08 | 2,4/2,8                | 0           | 0,01  | 0,1  | 10                   | 0,82 | 21      |
| 3              | Хлеб пшеничный                 | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07   | 16,7/20,5 | 85,6/107,2             | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0    | 143     |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда  | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |            |            | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |       |      | Минеральные в-ва, мг |      |         |
|----------------|---------------------------------|---------------|----------------------|------------|------------|------------------------|-------------|-------|------|----------------------|------|---------|
|                |                                 |               | Б                    | Ж          | У          |                        | в1          | в2    | с    | Ca                   | Fe   |         |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                 |               |                      |            |            |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Каша манная молочная            | 150/200       | 4,9/6,02             | 4,5/5,4    | 14,5/17,7  | 118,6/144,9            | 0,08        | 0,2   | 1,0  | 178                  | 0,2  | 64      |
| 2              | Бутерброд с маслом, сыром       | 45/60         | 4,7/6,3              | 6,9/9,2    | 14,6/19,4  | 139/185                | 0,06        | 0,06  | 0,1  | 128                  | 0,9  | 37      |
| 3              | Какао                           | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0    | 20,0/22,3  | 152/168                | 0,01        | 0,1   | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26      |
| 10.00          | Сок натуральный                 | 100/100       | 0,5                  | 0,1        | 10,1       | 46,0                   | 0,01        | 0,01  | 2,0  | 7,0                  | 1,4  | 160     |
| <b>ОБЕД</b>    |                                 |               |                      |            |            |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Суп с дом. лапшой, курицей      | 180/200       | 7,1/8,7              | 9,4/10,7   | 23,6/28,9  | 197,6/239,7            | 0,12        | 0,14  | 15,6 | 61,2                 | 2,19 | 105,106 |
| 2              | Ежики мясные                    | 60/80         | 13,1/14,9            | 6,3/8,6    | 4,6/5,8    | 85,2/113,6             | 0,09        | 0,1   | 3    | 43,6                 | 1,2  | 88      |
| 3              | Подлив (соус томатный)          | 30/30         | 0,4                  | 0,9        | 2,9        | 21,4                   | 0,009       | 0,003 | 0,7  | 2,5                  | 0,1  | 97      |
| 4              | Салат из морской капусты, яйцом | 40/60         | 0,4/0,5              | 3,2/4,3    | 2,1/2,9    | 38,9/52,0              | 0,02        | 0,03  | 1,9  | 21,6                 | 6,8  | 18      |
| 5              | Компот из св.смород.            | 150/180       | 0,2/0,2              | -          | 15,7/17,4  | 62,5/69,4              | 0,003       | 0,004 | 40   | 4                    | 0,2  | 28      |
| 6              | Хлеб пшеничный                  | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9    | 12,6/16,7  | 64,3/85,8              | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0    | 143     |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                 |               |                      |            |            |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Печенье песочное                | 10/20         | 2,0/4,1              | 1,2/2,4    | 6,6/12,6   | 47,0/94,0              | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0    | 152     |
| 2              | Чай с лимоном                   | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0    | 10,0/13,3  | 39,0/52,5              | 0           | 0     | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23      |
| 3              | Груши                           | 80/100        | 0,3/,04              | 0,2/0,3    | 10,3       | 47,0                   | 0,02        | 0,03  | 5    | 2,3                  | 19   | 156     |
| <b>УЖИН</b>    |                                 |               |                      |            |            |                        |             |       |      |                      |      |         |
| 1              | Суп рыбный (с сайрой)           | 150/200       | 1,67/2,47            | 11,02/14,9 | 8,87/13,21 | 141/196                | 0,048       | 0,056 | 5,54 | 31,7                 | 0,58 | 103     |
| 2              | Чай                             | 150/180       | 0,3/0,4              | 0,1/0,1    | 0,06/0,08  | 2,4/2,8                | 0           | 0,01  | 0,1  | 10                   | 0,82 | 21      |
| 3              | Пастила                         | 7/20          | 0,07/0,4             | 0          | 5,7/16,3   | 0                      | 0           | 0     | 0    | 0                    |      |         |
| 4              | Хлеб пшеничный                  | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07   | 16,7/20,5  | 85,6/107,2             | 0           | 0     | 0    | 0                    | 0    | 143     |

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда                                 | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      |                 |
|----------------|--|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|-----------------|
|                |  |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |                 |
| 1              | Каша рисовая молочная с изюмом                                 | 150/200       | 6,04/7,6             | 9,7/12,4  | 31,3/39,2 | 239,4/299,0            | 0,06        | 0,2  | 1,1  | 190,0                | 0,5  | 62              |
| 2              | Бутерброд с маслом   | 40/40         | 2,4                  | 7,6       | 14,6      | 136                    | 0,04        | 0,07 | 0    | 9,3                  | 1,2  | 36              |
| 3              | Чай сладкий с лимоном  | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23              |
| 10.00          | Йогурт   | 150/180       | 4,8                  | 5,8       | 12,5      | 124,2                  | 0,03        | 0,16 | 0,68 | 116,4                | 0,11 | 161             |
| <b>ОБЕД</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |                 |
| 1              | Свекольник на мясном бульоне, сметаной                         | 180/200       | 8,6/12,9             | 9,2/13,2  | 24,3/29,6 | 215,2/294,8            | 0,2         | 0,05 | 8,2  | 23,5                 | 0,92 | 117             |
| 2              | Азу  | 60/80         | 8,1/9,6              | 10,7/13,3 | 1,7/2,2   | 136,4/160,7            | 0,3         | 0,1  | 0,7  | 8                    | 1,0  | 164             |
| 3              | Картофель отварной   | 150/180       | 2,7/3,7              | 4,2/5,8   | 17,9/24,5 | 155,8/186,9            | 0,2         | 0,1  | 21,8 | 44,3                 | 1,0  | 56              |
| 4              | Салат из свежей капусты, огурцов, сладкого перца с раст.маслом | 40/60         | 0,6/0,8              | 3,2/4,2   | 1,8/2,4   | 38,4/51,3              | 0,02        | 0,02 | 41,9 | 19,8                 | 0,4  | 9               |
| 5              | Компот из кураги   | 150/180       | 0,9/1,0              | -         | 24,2/26,9 | 96,7/107,0             | 0,01        | 0,02 | 0,4  | 41                   | 0,02 | 30              |
| 6              | Хлеб пшеничный   | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |                 |
| 1              | Пряник   | 50/100        | 18,69                | 12,67     | 11,4      | 234                    | 0,07        | 0,27 | 0,25 | 155,8                | 0,77 | 46              |
| 2              | Чай с молоком  | 150/180       | 1,2/1,5              | 0,08/0,1  | 15,4/19,2 | 71,2/89,0              | 8           | 0,6  | 10   | 0,04                 | 0,01 | 31              |
| <b>УЖИН</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |                 |
| 1              | Биточки пшеничные со сгущенным молоком                         | 70/80         | 12,1/13,7            | 12,4/13,4 | 28,3/31,9 | 283,7/313,7            | 14,1        | 0,68 | 0,17 | 0,08                 | 0,08 | 108,10<br>9,110 |
| 2              | Чай  | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0   | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0    | 6    | 3                    | 0,1  | 21              |
| 3              | Яблоко   | 100/100       | 0,3/0,4              | 0,3/0,4   | 6,8/9,8   | 31,5/45                | 0,03        | 0,02 | 10   | 2,2                  | 16   | 159             |



День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда             | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      |     |
|----------------|--|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|-----|
|                |  |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1              | Яйцо отварное                              | 40/40         | 5,1                  | 4,6       | 0,3       | 63,0                   | 0,03        | 0,1  | 0    | 22,0                 | 1,0  | 39  |
| 2              | Бутерброд с маслом, сыром                  | 45/60         | 4,7/6,3              | 6,9/9,2   | 14,6/19,4 | 139/185                | 0,06        | 0,06 | 0,1  | 128                  | 0,9  | 37  |
| 3              | Чай с сахаром                              | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0   | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0    | 6    | 3                    | 0,1  | 22  |
| 10.00          | Молоко кипяченое                           | 150/180       | 4,6/6,3              | 4,2/5,4   | 7,5/10,0  | 85,0/102,0             | 0,04        | 0,16 | 1,37 | 126,4                | 0,11 | 163 |
| <b>ОБЕД</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1              | Суп гороховый с курицей                    | 180/200       | 4,2/5,2              | 1,8/2,3   | 10,4/13,0 | 100,8/125,9            | 0,2         | 0,2  | 23,0 | 105,0                | 2,0  | 124 |
| 2              | Гренки                                     | 30/40         | 6,8/9,1              | 0,7/1,0   | 43,7/58,3 | 214,2/285,6            | 0,1         | 0,03 | 0    | 24                   | 1,3  | 19  |
| 2              | Запеканка печеночно -рисовая               | 150/180       | 18,5/22,3            | 7,4/8,9   | 20,5/24,6 | 223,0/267,6            | 0,3         | 2,3  | 10,5 | 30,6                 | 7,0  | 77  |
| 3              | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 45/60         | 0,43/0,57            | 3,2/4,3   | 4,7/6,3   | 49,1/65,5              | 0,03        | 0,03 | 3,3  | 22,4                 | 0,9  | 8   |
| 4              | Отвар из плодов шиповника                  | 150/180       | 0,5/0,54             | 0,20/0,22 | 14,1/15,7 | 68,1/75,8              | 0,006       | 0,02 | 160  | 5                    | 0,2  | 25  |
| 5              | Хлеб пшеничный                             | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1              | Ватрушка с творогом                        | 60/80         | 6,8/8,3              | 6,8/8,3   | 21,4/26,4 | 186,5/229,6            | 0,1         | 0,2  | 0,1  | 53,6                 | 1,0  | 140 |
| 2              | Какао                                      | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26  |
| <b>УЖИН</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1              | Каша гречневая молочная                    | 150/200       | 6,9/8,7              | 10,4/13,0 | 25,0/31,2 | 222,38/277,9           | 0,1         | 0,25 | 1,0  | 184,0                | 1,5  | 58  |
| 2              | Чай сладкий с лимоном                      | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23  |
| 3              | Хлеб пшеничный                             | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07  | 16,7/20,5 | 85,6/107,2             | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143 |
| 4              | Груши                                      | 80/100        | 0,3/0,4              | 0,2/0,3   | 10,3      | 47,0                   | 0,02        | 0,03 | 5    | 2,3                  | 19   | 156 |

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.  | Приём пищи, наименование блюда               | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      |     |
|---------|--|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|-----|
|         |  |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |     |
| ЗАВТРАК |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1       | Каша из овсяных хлопьев молочная             | 150/200       | 6,0/8,3              | 9,9/13,7  | 20,4/28,3 | 194,8/270,6            | 0,1         | 0,2  | 1,0  | 209,0                | 1,0  | 57  |
| 2       | Бутерброд с маслом, повидлом                 | 55            | 2,5                  | 3,9       | 28,8      | 161                    | 0,07        | 0,03 | 0,5  | 14                   | 1,0  | 38  |
| 3       | Какао с молоком                              | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26  |
| 10.00   | Ряженка                                      | 150/180       | 4,9                  | 5,8       | 6,9       | 106,2                  | 0,03        | 0,16 | 0,68 | 116,4                | 0,11 | 162 |
| ОБЕД    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1       | Суп полевой с мясом сметаной                 | 180/200       | 8,0/10,0             | 11,8/14,7 | 12,3/15,4 | 206,9/257,9            | 0,1         | 0,1  | 8,5  | 22,0                 | 1,0  | 119 |
| 2       | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 60/80         | 9,2                  | 9,9       | 6,5       | 155,6                  | 0,04        | 0,1  | 0,2  | 54,1                 | 0,7  | 87  |
| 3       | Свекла тушеная                               | 120/150       | 0,5/0,8              | 2,1/3,2   | 6,1/9,2   | 44,7/67,0              | 0,01        | 0,01 | 0,4  | 14,6                 | 0,62 | 7   |
| 4       | Компот изюм                                  | 150/180       | 0,9/1,0              | -         | 24,2/26,9 | 96,7/107,0             | 0,01        | 0,02 | 0,4  | 41                   | 0,02 | 30  |
| 5       | Хлеб пшеничный                               | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143 |
| ПОЛДНИК |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1       | Пирожок с картошкой                          | 60/80         | 14,7/17,0            | 7,2/8,4   | 1,76/2,03 | 131,6/151,8            | 16,7        | 1,2  | 1,1  | 0,05                 | 0,15 |     |
| 3       | Чай сладкий с лимоном                        | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23  |
| УЖИН    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |     |
| 1       | Рыба, тушеная в томате с овощами             | 70/80         | 6,6/7,6              | 3,5/3,9   | 3,1/3,5   | 70/80                  | 0,05        | 0,05 | 3,4  | 30,9                 | 0,6  | 94  |
| 2       | Чай  | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0   | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0    | 6    | 3                    | 0,1  | 22  |
| 3       | Хлеб пшеничный                               | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07  | 16,7/20,5 | 85,6/107,2             | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143 |
| 4       | Яблоко                                       | 100/100       | 0,3/0,4              | 0,3/0,4   | 6,8/9,8   | 31,5/45                | 0,03        | 0,02 | 10   | 2,2                  | 16   | 159 |

День: пятница  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3/3-7

| № реу.         | Приём пищи, наименование блюда         | Масса, Порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины мг |      |      | Минеральные в-ва, мг |      |      |
|----------------|--|---------------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|-------------|------|------|----------------------|------|------|
|                |  |               | Б                    | Ж         | У         |                        | в1          | в2   | с    | Ca                   | Fe   |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Омлет с сыром                          | 150/200       | 6,4/8,6              | 11,8/15,8 | 1,0/1,3   | 136,6/182,1            | 0,06        | 0,2  | 0,17 | 146                  | 0,69 | 53   |
| 2              | Бутерброд с маслом                     | 40/40         | 2,4                  | 7,6       | 14,6      | 136                    | 0,04        | 0,07 | 0    | 9,3                  | 1,2  | 36   |
| 3              | Чай сладкий                            | 150/180       | 10/12,0              | 2,7/3,0   | 10,3/12,3 | 44,3/49,2              | 0           | 0    | 6    | 3                    | 0,1  | 22   |
| 10.00          | Сок натуральный                        | 100/100       | 0,5                  | 0,1       | 10,1      | 46,0                   | 0,01        | 0,01 | 2,0  | 7,0                  | 1,4  | 160  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Борщ с мясом сметаной                  | 180/200       | 7,1/8,7              | 5,2/6,4   | 9,9/12,1  | 115,2/140,8            | 0,1         | 0,1  | 13,7 | 52,8                 | 1,0  | 120а |
| 2              | Плов с курицей                         | 160/210       | 16,0/21,0            | 14,9/19,4 | 26,8/35,1 | 304/399                | 0,3         | 0,1  | 0,53 | 39,6                 | 1,9  | 98   |
| 3              | Винегрет                               | 45/60         | 0,7/1,0              | 2,3/3,1   | 3,8/5,0   | 41,2/55,0              | 0,04        | 0,03 | 6,6  | 16,0                 | 0,7  | 6    |
| 4              | Кисель из свежих ягод                  | 150/180       | 0,1/0,1              | -         | 19,6/26,1 | 78,9/104               | 0           | 0    | 1,8  | 10,0                 | 0,08 | 32   |
| 5              | Хлеб пшеничный                         | 30/40         | 1,8/2,5              | 0,6/0,9   | 12,6/16,7 | 64,3/85,8              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Печенье песочное                       | 10/20         | 2,0/4,1              | 1,2/2,4   | 6,6/12,6  | 47,0/94,0              | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 152  |
| 2              | Какао с молоком                        | 150/180       | 5,6/6,2              | 5,4/6,0   | 20,0/22,3 | 152/168                | 0,01        | 0,1  | 1,1  | 220                  | 0,2  | 26   |
| 3              | Бананы                                 | 100/100       | 0,5                  | 1,5       | 21        | 96                     | 0,04        | 0,05 | 10   | 0,6                  | 8    | 154  |
| <b>УЖИН</b>    |  |               |                      |           |           |                        |             |      |      |                      |      |      |
| 1              | Картофельное пюре (картофель отварной) | 132/180       | 2,7/3,7              | 4,2/5,8   | 17,9/24,5 | 120,8/164,7            | 0,2         | 0,1  | 21,8 | 44,4                 | 1,2  | 99   |
| 2              | Сельдь с луком и раст.маслом           | 45/60         | 5,6/7,4              | 5,4/7,2   | 0,9/1,2   | 74,7/99,5              | 0,02        | 0,06 | 1,3  | 38,2                 | 0,6  | 18   |
| 3              | Чай сладкий с лимоном                  | 150/180       | 0,16/0,22            | 3,0/4,0   | 10,0/13,3 | 39,0/52,5              | 0           | 0    | 2,03 | 15,0                 | 0,2  | 23   |
| 4              | Хлеб пшеничный                         | 40/50         | 2,5/3,1              | 0,8/1,07  | 16,7/20,5 | 85,6/107,2             | 0           | 0    | 0    | 0                    | 0    | 143  |