

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань

№ 021 № 1770

Директор ГБОУ СОШ № 30 г. о. Сызрань

Л.И. Тюкова Л.И. Тюкова



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

01.10.2021-31.05.2022

СП «Детский сад № 3 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань»

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|--------|------------|------------|----------|------|-------|----------------------|------|---------------------|
| | сад | бел ки | жи ры | угл ево ды | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая манная молочная | 180 | 7,9 | 8,4 | 37,6 | 258,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.4 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 7.18 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/7 | 2,1 | 6,7 | 14,5 | 126,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.16 |
| ИТОГО | 397 | 10,12 | 15,12 | 62,3 | 425,8 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,38 | 91 | 0 | 0 | 1,44 | 0 | 0 | 7.20 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне) | 200 | 3,6 | 5,0 | 11,2 | 105,2 | 0,07 | 0,05 | 5,5 | 27,62 | 0,63 | 3.7 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,46 | 4,29 | 33,64 | 202,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.16 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 10,3 | 8,8 | 1,8 | 127,6 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 4.26 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 660 | 44,81 | 21,09 | 102,64 | 749,11 | 0,07 | 0,05 | 6,82 | 27,62 | 0,63 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы | 60 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,3 | 0 | 0 | 5,7 | 0 | 0 | 2.16 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 28,47 | 20,625 | 42,375 | 468,9 | 0 | 0 | 0,66 | 0 | 0 | 5.4/ 11.5 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 7.22 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Фрукт | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0 | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9.2/ 9.4/ 9.6 |
| ИТОГО | 560 | 32,15 | 25,385 | 87,595 | 706,4 | 0 | 0 | 21,96 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1797 | 92,3 | 66,095 | 259,915 | 1972,31 | 0,07 | 0,05 | 33,05 | 27,62 | 0,63 | - |

| Наименование блюда | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-------|--------|------------|-----------|------|-------|----------------------|------|---------------------|
| | | сид | белки | жиры | | углев оды | В 1 | В 2 | С | Са | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая «Дружба» | 180 | 4,5 | 6,8 | 23,0 | 171,3 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 6.8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 7.10 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,73 | 5,29 | 15,92 | 133,2 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.18 |
| ИТОГО | 405 | 13,08 | 14,5 | 53,28 | 395,5 | 0 | 0 | 2,19 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | - |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) | 200 | 5,4 | 1,8 | 14,4 | 95,2 | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,68 | 0,86 | 3.13 |
| Птица, тушённая в соусе с овощами | 200 | 19,0 | 8,5 | 7,5 | 182,75 | 0 | 0 | 55,9 | 0 | 0 | 4.6 |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 660 | 32,51 | 13,3 | 77,9 | 591,35 | 0,09 | 0,05 | 63,12 | 19,68 | 0,86 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солёными огурцами | 60 | 1,2 | 7,0 | 6,7 | 94,7 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 2.8 |
| Рыба, тушённая с овощами | 70 | 6,69 | 3,37 | 1,79 | 64,16 | 0 | 0 | 1,45 | 0 | 0 | 4.34 |
| Гороховое пюре | 120 | 22,8 | 3,67 | 38,65 | 309,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 7.22 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 0 | 0 | 5,0 | 0 | 0 | 9.1/ 9.3/ 9.5 |
| ИТОГО | 550 | 33,49 | 14,92 | 85,9 | 649,17 | 0 | 0 | 16,45 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1765 | 83,43 | 46,47 | 223,23 | 1712,02 | 0,09 | 0,05 | 82,96 | 19,68 | 0,86 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-------|------------|------------|----------|------|-------|----------------------|------|---------------------|
| | с/д | бел ки | жи ры | угл ево ды | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная геркулесовая | 180 | 5,04 | 11,7 | 20,5 | 207,2 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 6.14 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0 | 0 | 1,43 | 0 | 0 | 7.8 |
| Бутерброд с джемом (повидлом) | 30/15 | 2,25 | 0,87 | 25,07 | 115,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.25 |
| ИТОГО | 405 | 10,96 | 15,76 | 61,39 | 429,4 | 0 | 0 | 2,33 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| Печенье /вафли | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 40,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.32 |
| ИТОГО | 190 | 7,35 | 8,47 | 36,11 | 116,17 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | - |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (рисом) с мясом | 200 | 1,57 | 2,18 | 11,66 | 72,6 | 0,07 | 0,04 | 6,6 | 18,44 | 0,70 | 3.35 |
| Запеканка картофельная с печенью | 200 | 15,8 | 7,8 | 21,5 | 218,7 | 0 | 0 | 22,14 | 0 | 0 | 4.16 |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 59,6 | 0 | 0 | 23,22 | 0 | 0 | 7.2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 660 | 24,88 | 13,08 | 81,36 | 562,6 | 0,07 | 0,04 | 52,22 | 18,44 | 0,7 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 61,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.1 |
| Овощное рагу | 180 | 4,47 | 8,01 | 20,81 | 307,80 | 0 | 0 | 9,43 | 0 | 0 | 4.2 |
| Булочка «Веснушка» | 60 | 4,68 | 3,67 | 32,31 | 201,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 7.16 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 9.1/ 9.3/ 9.5 |
| ИТОГО | 580 | 17,31 | 17,08 | 94,69 | 758,08 | 0 | 0 | 19,46 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1835 | 60,5 | 54,39 | 273,55 | 1866,25 | 0,07 | 0,04 | 75,21 | 18,44 | 0,7 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-------|------------|------------|----------|------|-------|----------------------|------|-------------|
| | | белк и | жир ы | угле вод ы | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 180 | 7,2 | 10,4 | 34,3 | 261,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.12 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.14 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,73 | 5,29 | 15,92 | 133,2 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.18 |
| ИТОГО | 405 | 15,6 | 18,03 | 64,53 | 483,2 | 0 | 0 | 1,32 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Витаминный стол (укроп, лук зеленый) | 10 | 0,25 | 0,05 | 0,63 | 4 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2.6 |
| Суп картофельный с крупой (пшеном) на курином бульоне | 200 | 1,7 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 19,2 | 0,77 | 3.33 |
| Плов из птицы | 200 | 20,4 | 10,4 | 23,8 | 271 | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 0 | 4.14 |
| Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.6. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 670 | 30,46 | 15,72 | 91,86 | 661,6 | 0,08 | 0,04 | 18,18 | 19,2 | 0,77 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,0 | 5,1 | 51,5 | 0 | 0 | 20,9 | 0 | 0 | 2.20 |
| Тефтели из трески с творогом | 80 | 12,39 | 4,71 | 8,13 | 125 | 0 | 0 | 3,16 | 0 | 0 | 4.40 |
| Соус молочный | 30 | 0,61 | 1,57 | 2,12 | 25,14 | 0 | 0 | 0,097 | 0 | 0 | 10.1 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,9 | 5,0 | 18,7 | 131,2 | 0 | 0 | 15,7 | 0 | 0 | 4.28 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Сок | 140 | 0,7 | 0 | 14,14 | 59,73 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 7.21 |
| ИТОГО | 460 | 18,9 | 14,86 | 58,47 | 444,97 | 0 | 0 | 42,66 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1685 | 69,31 | 52,36 | 221,01 | 1665,77 | 0 | 0,04 | 63,36 | 19,2 | 0,77 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-------|------------|------------|----------|-------|-------|----------------------|------|---------------------|
| | сад | бел ки | жи ры | угл ево ды | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном | 180 | 5,22 | 4,93 | 16,71 | 132,12 | 0 | 0 | 0,82 | 0 | 0 | 3.5 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 7.10 |
| Бутерброд с джемом (повидлом) | 30/15 | 2,25 | 0,87 | 25,07 | 115,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.25 |
| ИТОГО | 405 | 10,32 | 8,21 | 56,14 | 338,32 | 0 | 0 | 1,99 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне) | 200 | 1,4 | 4,2 | 8,6 | 77,6 | 0,038 | 0,034 | 8,23 | 35,5 | 0,95 | 3.29 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 200 | 14 | 11,2 | 24,8 | 256,1 | 0 | 0 | 8,54 | 0 | 0 | 4.32 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 180 | 0,16 | 0,03 | 24,15 | 97,92 | 0 | 0 | 1,64 | 0 | 0 | 7.24. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 660 | 22,77 | 18,43 | 91,85 | 643,32 | 0,038 | 0,034 | 18,67 | 35,5 | 0,95 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,76 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 2.14 |
| Запеканка из макарон с творогом | 150 | 10,49 | 10,35 | 27,95 | 247 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0 | 5.6 |
| Соус вишневый | 30 | 0,1 | 0,04 | 20,20 | 81,6 | 0 | 0 | 8,16 | 0 | 0 | 10.6 |
| Напиток из лимона | 180 | 0,1 | 0 | 21,96 | 86,4 | 0 | 0 | 5,76 | 0 | 0 | 7.12 |
| Фрукт | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0 | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9.2/ 9.4/ 9.6 |
| ИТОГО | 540 | 11,93 | 10,93 | 88,83 | 499,18 | 0 | 0 | 29,26 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1755 | 49,37 | 41,32 | 242,97 | 1556,82 | 0,038 | 0,034 | 51,12 | 35,5 | 0,95 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-----------|---------|------------|---------------|-----|------|----------------------|-----|-------------|
| | | с а д | б е л к и | ж и р ы | | у г л е в о д | В 1 | В 2 | С | Са | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,6 | 8,2 | 54,4 | 330,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.18 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 7.18 |
| Бутерброд с вареным сгущённым молоком | 30/15 | 3,33 | 2,14 | 24,24 | 127,8 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 1.23 |
| Печенье /вафли | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 30,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.31 |
| ИТОГО | 455 | 15,3 | 13,9 | 111,31 | 528,93 | 0 | 0 | 2,98 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 140 | 0,7 | 0 | 14,14 | 59,73 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 7.21 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясном бульоне) | 200 | 4,4 | 5,0 | 6,8 | 87,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.17 |
| Запеканка из отварного мяса с рисом | 200 | 21,4 | 17,1 | 25,1 | 339,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 4.22 |
| Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 6,42 | 2,7 | 26,1 | 164,4 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 690 | 37,12 | 26,45 | 100,95 | 720,7 | 0 | 0 | 0,69 | 0 | 0 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,6 | 3,0 | 4,9 | 48,9 | 0 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 2.10 |
| Королевская ватрушка | 150 | 19,3 | 16,1 | 30,3 | 342,3 | 0 | 0 | 0 | 221,1 | 1,0 | 11.11 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 7.16 |
| ИТОГО | 390 | 19,96 | 19,12 | 45,19 | 431,2 | 0 | 0 | 4,23 | 221,1 | 1,0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1675 | 73,08 | 59,47 | 257,45 | 1740,56 | 0 | 0 | 10,7 | 221,1 | 1,0 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|-------|----------|------------|----------|-------|-------|----------------------|------|---------------------|
| | сад | белки | жиры | углеводы | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшённая | 180 | 7,3 | 10,6 | 34,9 | 264,8 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 6.10 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.14 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,73 | 5,29 | 15,92 | 133,2 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.18 |
| ИТОГО | 405 | 15,7 | 18,23 | 65,13 | 487 | 0 | 0 | 2,22 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Витаминный стол (укроп или лук зелёный) | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,41 | 1,88 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 2.4 |
| Суп картофельный с клёцками (на курином бульоне) | 200 | 5,6 | 2,4 | 10,6 | 86,4 | 0,064 | 0,042 | 4,6 | 18,78 | 0,65 | 3.25 |
| Ленивые голубцы с курицей | 180 | 15,9 | 10,22 | 31,06 | 246 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.9 |
| Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1.9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 670 | 31,77 | 16,53 | 106,77 | 702,48 | 0,064 | 0,042 | 5,96 | 18,78 | 0,65 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 3,3 | 5,4 | 54,4 | 0 | 0 | 6,33 | 0 | 0 | 2.12 |
| Котлета рыбная запечённая | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0 | 4.38 |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами | 130 | 3,7 | 6,2 | 27,6 | 180,9 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 4.10 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 7.22 |
| Фрукт | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0 | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9.2/ 9.4/ 9.6 |
| ИТОГО | 590 | 18,22 | 14,32 | 80,89 | 523,5 | 0 | 0 | 22,77 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1815 | 70,04 | 52,83 | 258,94 | 1788,98 | 0,064 | 0,042 | 32,15 | 18,78 | 0,65 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------------|------------|----------|-------|-------|----------------------|------|------------------------|
| | сад | белки | жиры | углевод ы | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 180 | 7,9 | 8,4 | 37,6 | 258,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.2 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 7.10 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/7 | 2,1 | 6,7 | 14,5 | 126,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.16 |
| ИТОГО | 397 | 12,85 | 17,51 | 66,46 | 475,8 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Борщ с мясом со сметаной | 200 | 3,2 | 5,0 | 10,2 | 98,8 | 0,06 | 0,044 | 7,03 | 29,3 | 1,07 | 3.23 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 10,08 | 5,05 | 7,49 | 85,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 4.18 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,9 | 5,0 | 18,7 | 131,2 | 0 | 0 | 15,7 | 0 | 0 | 4.28 |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 59,6 | 0 | 0 | 23,22 | 0 | 0 | 7.2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 660 | 23,69 | 18,15 | 84,59 | 586,7 | 0,06 | 0,044 | 49,21 | 29,3 | 1,07 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,76 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 2.14 |
| Сырники из творога | 150 | 28,02 | 19 | 17,1 | 351 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 5.8 |
| Молоко сгущённое | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 11.5 |
| Печенье/вафли/пряники | 40 | 1,16 | 1,32 | 31 | 141,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.32/ 1.35/ 1.37 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 7.16 |
| Фрукт | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 55,2 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0 | 9.2/ 9.4/ 9.6 |
| ИТОГО | 580 | 32,64 | 23,31 | 94,06 | 712,64 | 0 | 0 | 9,69 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1787 | 73,53 | 62,72 | 251,26 | 1851,14 | 0,06 | 0,044 | 61,27 | 29,3 | 1,07 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|-------|----------|------------|----------|-----|-------|----------------------|----|---------------------|
| | сад | белки | жиры | углеводы | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 180 | 5,8 | 9,1 | 38,5 | 260,6 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0 | 6.20 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0 | 0 | 1,43 | 0 | 0 | 7.8 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,73 | 5,29 | 15,92 | 133,2 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.18 |
| ИТОГО | 405 | 15,2 | 17,58 | 70,24 | 500,8 | 0 | 0 | 1,89 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 200 | 4,4 | 5,0 | 6,8 | 87,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,15 |
| Котлета мясная | 70 | 11,5 | 7,4 | 3,1 | 125,1 | 0 | 0 | 0,39 | 0 | 0 | 4.20 |
| Макаронны отварные | 130 | 13,4 | 5,3 | 92,8 | 472,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.30 |
| Соус томатный | 40 | 0,3 | 2,9 | 1,5 | 33,5 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 1.7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 1.12 |
| ИТОГО | 680 | 36,26 | 22,94 | 151,70 | 979,6 | 0 | 0 | 10,13 | 0 | 0 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,0 | 5,1 | 51,5 | 0 | 0 | 20,9 | 0 | 0 | 2.20 |
| Рыба, запечённая в омлете | 130 | 25,74 | 8,89 | 6,41 | 210 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 4,36 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 7.22 |
| Фрукт | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114,0 | 0 | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9.2/ 9.4/ 9.6 |
| ИТОГО | 510 | 30,74 | 13,07 | 65,17 | 503,9 | 0 | 0 | 37,1 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1745 | 86,55 | 57,34 | 293,26 | 2060,3 | 0 | 0 | 50,32 | 0 | 0 | - |

| Наименование блюд | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|-------|--------------|------------|----------|------|-------|----------------------|------|-------------|
| | сад | белки | жиры | углево ды | | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная ячневая | 180 | 7,9 | 8,4 | 37,6 | 258,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 7.10 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/7 | 2,1 | 6,7 | 14,5 | 126,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.16 |
| ИТОГО | 397 | 12,85 | 17,51 | 66,46 | 475,8 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | - |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 76 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 7.19 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох луцценный) с мясом | 200 | 7,4 | 3,4 | 15,6 | 123,4 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 | 3.21 |
| Тефтели мясные с рисом | 170 | 25,8 | 20,7 | 10,5 | 331,5 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 4.24 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 2,2 | 1,5 | 26,6 | 0 | 0 | 6,1 | 0 | 0 | |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 21,7 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 7.4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1.9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1.14 |
| ИТОГО | 680 | 43,75 | 30,2 | 92,3 | 849,7 | 0,18 | 0,06 | 11,91 | 30,46 | 1,62 | - |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,82 | 145,2 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 3.3 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 61,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.1 |
| Круассан с повидлом | 60 | 3,5 | 3,75 | 34,77 | 187 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 8.2 |
| Кисель из свежемороженой ягод | 180 | 0,16 | 0,03 | 24,15 | 97,92 | 0 | 0 | 1,64 | 0 | 0 | 7.24 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.1 |
| ИТОГО | 520 | 16 | 14,16 | 88,32 | 544,22 | 0 | 0 | 2,57 | 0 | 0 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1747 | 76,95 | 65,62 | 253,23 | 1945,72 | 0,18 | 0,06 | 16,85 | 30,46 | 1,62 | - |