



«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «НЕКТАР»  
Белан А.С.



основное (организованное) меню  
Дошкольное отделение  
возраст 3-6 лет  
сезон: осень 2026г  
(сентябрь - октябрь)

«Согласовано»  
Зам. директора по д/в \_\_\_\_\_ Е.В.Басарга

| меню сезон осень 2020г ( сентябрь -октябрь) |                                           |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               | Минералы     |               |             |             |              |             | Витамины |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|--|--|--|--|--|
| ссыл.                                       | Наименование блюд                         | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал | К              | Са            | Mg            | P             | Fe           | Селен, мкг   | Иод, мкг      | Фтор, мкг    | A             | B1          | B2          | C            | D, мкг      |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>1 день</b>                             |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
| 01                                          | Суп молочный с крупой гречневой           | 200         | 4,82         | 5,08         | 16,83         | 132,40                        | 217,06         | 158,82        | 23,06         | 137,46        | 0,25         | 0,76         | 12,00         | 5,28         | 30,60         | 0,06        | 0,20        | 0,91         | 0,01        |          |  |  |  |  |  |
| 1                                           | Бутерброд с маслом                        | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00                        | 42,90          | 9,30          | 9,90          | 29,10         | 0,62         |              |               |              | 40,00         | 0,05        | 0,03        |              | 0,15        |          |  |  |  |  |  |
| 116                                         | Какао с молоком                           | 180         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,11                        | 194,73         | 137,01        | 19,21         | 112,12        | 0,43         | 1,00         | 54,05         |              | 21,96         | 0,05        | 0,16        | 1,43         |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>420</b>  | <b>10,94</b> | <b>15,82</b> | <b>47,27</b>  | <b>375,51</b>                 | <b>454,69</b>  | <b>305,13</b> | <b>52,17</b>  | <b>278,68</b> | <b>1,30</b>  | <b>2,56</b>  | <b>66,05</b>  | <b>5,28</b>  | <b>92,56</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,39</b> | <b>2,34</b>  | <b>0,16</b> |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>2 Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
| 118                                         | Сок яблочный                              | 100         | 0,50         |              | 10,11         | 42,53                         | 120,12         | 7,01          | 4,00          | 7,01          | 1,40         |              |               |              |               | 0,01        | 0,01        | 2,00         |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  |              | <b>10,11</b>  | <b>42,53</b>                  | <b>120,12</b>  | <b>7,01</b>   | <b>4,00</b>   | <b>7,01</b>   | <b>1,40</b>  |              |               |              |               | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
| 331                                         | Овощи свежие порционно по сезону (огурцы) | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,20                          | 117,60         | 10,20         | 8,40          | 18,00         | 0,30         | 0,02         |               |              |               | 0,02        | 0,01        | 2,94         |             |          |  |  |  |  |  |
| 63                                          | Борщ с капустой и картофелем              | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00                         | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,01         | 0,96          | 7,28         | 68,00         | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |          |  |  |  |  |  |
| 7/372                                       | Тефтели рыбные тушеные с соусом           | 60/15       | 7,93         | 3,70         | 9,16          | 101,12                        | 176,22         | 37,80         | 21,19         | 120,91        | 0,60         |              |               |              | 6,00          | 0,08        | 0,08        | 0,20         |             |          |  |  |  |  |  |
| 340                                         | Пюре картофельное с морковью              | 150         | 3,26         | 4,68         | 8,04          | 123,90                        | 568,10         | 34,36         | 27,75         | 86,60         | 0,74         | 0,08         | 9,05          | 3,85         |               | 0,11        | 0,10        | 3,14         | 0,08        |          |  |  |  |  |  |
| 390                                         | Компот из свежих плодов                   | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61                        | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86         |              |               |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |          |  |  |  |  |  |
| пр                                          | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,80         | 0,40         | 22,23         | 65,78                         | 49,79          | 10,23         | 10,00         | 46,51         | 1,24         | 0,24         |               | 0,88         |               | 0,05        | 0,04        | 0,02         |             |          |  |  |  |  |  |
| пр                                          | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,67         | 1,01         | 14,03         | 75,08                         | 32,44          | 10,77         | 33,01         | 28,54         | 0,35         | 0,18         |               | 2,21         |               | 0,03        | 0,03        | 0,05         |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>735</b>  | <b>18,66</b> | <b>13,93</b> | <b>88,44</b>  | <b>558,69</b>                 | <b>1353,60</b> | <b>155,50</b> | <b>125,88</b> | <b>348,20</b> | <b>5,07</b>  | <b>0,53</b>  | <b>10,01</b>  | <b>14,22</b> | <b>74,00</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,31</b> | <b>15,70</b> | <b>0,09</b> |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Полдник</b>                            |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
| 470                                         | Ватрушка с фаршем творожным               | 100         | 12,29        | 7,31         | 38,91         | 269,33                        | 113,07         | 67,73         | 28,80         | 120,27        | 1,20         | 45,33        |               |              |               | 1,28        | 0,11        | 0,05         |             |          |  |  |  |  |  |
| 420                                         | Кефир                                     | 180         | 5,22         | 4,51         | 7,21          | 90,15                         | 262,89         | 22,12         | 25,24         | 162,27        | 0,18         | 3,59         | 67,45         |              | 36,07         | 0,07        | 0,31        | 1,25         |             |          |  |  |  |  |  |
| 386                                         | Яблоко                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |               |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>380</b>  | <b>17,91</b> | <b>12,22</b> | <b>55,92</b>  | <b>406,48</b>                 | <b>653,96</b>  | <b>105,85</b> | <b>63,04</b>  | <b>293,54</b> | <b>3,58</b>  | <b>48,92</b> | <b>67,45</b>  | <b>0,00</b>  | <b>36,07</b>  | <b>1,38</b> | <b>0,44</b> | <b>11,30</b> | <b>0,00</b> |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                      | <b>1635</b> | <b>48,01</b> | <b>41,97</b> | <b>201,74</b> | <b>1383,21</b>                | <b>2582,37</b> | <b>573,49</b> | <b>245,09</b> | <b>927,43</b> | <b>11,35</b> | <b>52,01</b> | <b>143,51</b> | <b>19,50</b> | <b>202,63</b> | <b>1,92</b> | <b>1,15</b> | <b>31,34</b> | <b>0,25</b> |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>2 день</b>                             |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
|                                             | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |          |  |  |  |  |  |
| 251                                         | Запеканка из творога с молоком стуженным  | 100/20      | 19,26        | 12,14        | 29,74         | 306,00                        | 206,80         | 211,40        | 31,20         | 260,00        | 0,84         | 60,52        | 47,92         | 68,90        | 74,00         | 0,07        | 0,29        | 0,44         | 0,20        |          |  |  |  |  |  |
| 419                                         | Молоко кипяченое                          | 180         | 5,22         | 4,55         | 8,63          | 96,22                         | 262,59         | 215,83        | 25,18         | 161,87        | 0,18         | 3,60         | 107,91        |              | 35,97         | 0,07        | 0,27        | 2,34         |             |          |  |  |  |  |  |



|     |                                           |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
|-----|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
| 82  | Рассольник ленинградский                  | 200  | 1,61  | 4,07  | 9,58   | 85,80   | 381,24  | 23,32  | 19,34  | 45,38  | 0,74  | 0,02  | 3,60   | 1,92  |        | 0,07 | 0,05 | 6,70  | 0,01 |
| 221 | Плов из курицы                            | 160  | 16,59 | 5,81  | 26,76  | 226,00  | 245,30  | 15,50  | 38,30  | 165,00 | 1,33  | 0,70  |        | 2,62  | 24,00  | 0,06 | 0,06 | 0,41  |      |
| 296 | Кисель из яблок                           | 180  | 0,09  | 0,11  | 22,58  | 107,11  | 64,43   | 10,32  | 3,28   | 5,96   | 0,51  |       |        |       |        | 0,01 | 0,01 | 1,65  |      |
| пр  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1,40  | 0,20  | 11,12  | 32,90   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 0,12  |        | 0,44  |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
| пр  | Хлеб пшеничный                            | 30   | 2,67  | 1,01  | 14,03  | 75,08   | 32,44   | 10,77  | 33,01  | 28,54  | 0,35  | 0,18  |        | 2,21  |        | 0,03 | 0,03 | 0,05  |      |
|     | Итого за прием пищи:                      | 650  | 23,21 | 14,81 | 93,99  | 582,56  | 910,19  | 86,32  | 111,35 | 292,53 | 4,34  | 1,02  | 3,60   | 7,19  | 24,00  | 0,21 | 0,19 | 12,81 | 0,01 |
|     | Полдник                                   |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
| 226 | Лапшевник с творогом                      | 150  | 13,33 | 12,96 | 30,20  | 291,00  | 111,80  | 102,40 | 19,91  | 158,20 | 0,95  | 15,01 | 12,50  | 16,00 | 70,40  | 0,07 | 0,17 | 0,26  | 0,08 |
| 420 | Кефир                                     | 180  | 5,22  | 4,51  | 7,21   | 90,15   | 262,89  | 22,12  | 25,24  | 162,27 | 0,18  | 3,59  | 67,45  |       | 36,07  | 0,07 | 0,31 | 1,25  |      |
| 386 | Яблоко                                    | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |        |       |        | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
|     | Итого за прием пищи:                      | 430  | 18,95 | 17,87 | 47,21  | 428,15  | 652,69  | 140,52 | 54,15  | 331,47 | 3,33  | 18,60 | 79,95  | 16,00 | 106,47 | 0,17 | 0,50 | 11,51 | 0,08 |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                             | 1590 | 59,77 | 60,12 | 200,20 | 1549,76 | 2133,06 | 476,52 | 212,79 | 938,80 | 12,98 | 51,85 | 129,50 | 80,03 | 411,51 | 0,58 | 1,17 | 29,42 | 1,26 |
|     | 4 день                                    |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
|     | Завтрак                                   |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
| 226 | Вареники с картофелем и маслом сливочным  | 155  | 12,41 | 11,02 | 30,53  | 226,97  | 91,12   | 61,14  | 26,72  | 106,95 | 0,44  |       |        |       | 44,49  | 1,01 | 0,01 |       |      |
| 1   | Бутерброд с маслом                        | 40   | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,00  | 42,90   | 9,30   | 9,90   | 29,10  | 0,62  |       |        |       | 40,00  | 0,05 | 0,03 |       | 0,15 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком                | 180  | 2,85  | 2,41  | 14,37  | 90,63   | 131,70  | 113,32 | 12,61  | 81,08  | 0,12  | 1,80  | 54,05  |       | 18,02  | 0,04 | 0,14 | 1,17  |      |
|     | Итого за прием пищи:                      | 375  | 17,71 | 20,98 | 59,52  | 453,60  | 265,72  | 183,76 | 49,23  | 217,13 | 1,18  | 1,80  | 54,05  | 0,00  | 102,51 | 1,10 | 0,18 | 1,17  | 0,15 |
|     | 2 Завтрак                                 |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
| 418 | Сок яблочный                              | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01   | 1,40  |       |        |       |        | 0,01 | 0,01 | 2,00  |      |
|     | Итого за прием пищи:                      | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01   | 1,40  |       |        |       |        | 0,04 | 0,01 | 2,00  |      |
|     | Обед                                      |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
| 3.1 | Овощи свежие порционно по сезону (огурцы) | 60   | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20    | 117,60  | 10,20  | 8,40   | 18,00  | 0,30  | 0,02  |        |       |        | 0,02 | 0,01 | 2,94  |      |
| 84  | Суп из овощей со сметаной                 | 200  | 1,57  | 5,49  | 7,72   | 92,40   | 307,28  | 27,88  | 16,60  | 39,42  | 0,62  | 0,02  | 2,40   | 1,45  |        | 0,06 | 0,04 | 8,30  | 0,01 |
| 299 | Биточек из говядины                       | 60   | 6,65  | 19,52 | 9,64   | 242,00  | 136,40  | 25,70  | 16,30  | 78,80  | 0,99  | 0,24  | 7,20   |       | 18,00  | 0,27 | 0,08 | 0,09  |      |
| 331 | Каша вязкая гречневая                     | 150  | 4,58  | 5,00  | 20,52  | 145,00  | 138,40  | 8,44   | 72,03  | 108,88 | 2,42  | 0,30  |        | 1,20  |        | 0,12 | 0,06 |       | 0,08 |
| 390 | Компот из вишни                           | 180  | 0,29  | 0,07  | 25,41  | 104,50  | 93,33   | 19,96  | 10,68  | 10,81  | 0,25  |       |        |       |        | 0,01 | 0,01 | 2,43  |      |
| пр  | Хлеб ржаной                               | 40   | 2,80  | 0,40  | 22,23  | 65,78   | 49,79   | 10,23  | 10,00  | 46,51  | 1,24  | 0,24  |        | 0,88  |        | 0,05 | 0,04 | 0,02  |      |
| пр  | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,78  | 0,67  | 9,35   | 50,04   | 21,62   | 7,18   | 22,00  | 19,02  | 0,23  | 0,12  |        | 1,47  |        | 0,02 | 0,02 | 0,03  |      |
|     | Итого за прием пищи:                      | 710  | 18,09 | 31,21 | 96,01  | 706,92  | 844,42  | 109,59 | 156,01 | 321,44 | 6,05  | 0,94  | 9,60   | 5,00  | 18,00  | 0,55 | 0,26 | 13,81 | 0,09 |
|     | Полдник                                   |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |        |       |        |      |      |       |      |
| 227 | Яйцо вареное                              | 40   | 5,08  | 4,60  | 0,00   | 66,00   | 56,00   | 22,00  | 4,80   | 76,80  | 1,00  | 12,68 | 9,68   | 22,00 | 100,00 | 0,03 | 0,18 |       | 0,35 |
| 366 | Рагу из овощей                            | 150  | 2,50  | 6,14  | 14,30  | 123,44  | 397,78  | 38,14  | 31,18  | 75,70  | 1,15  |       |        |       | 34,80  | 0,08 | 0,08 | 10,66 |      |
| 411 | Чай с сахаром                             | 180  | 0,06  | 0,02  | 12,61  | 50,42   | 7,23    | 9,33   | 1,18   | 2,35   | 0,24  |       |        |       |        |      |      | 0,03  |      |

|       |                                       |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
|-------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 386   | Яблоко                                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |               |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| пр    | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         |              | 1,47          |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>490</b>  | <b>34,82</b> | <b>11,83</b> | <b>46,06</b>  | <b>336,90</b>  | <b>760,63</b>  | <b>92,65</b>  | <b>68,16</b>  | <b>184,87</b> | <b>4,82</b>  | <b>12,80</b> | <b>9,68</b>   | <b>23,47</b> | <b>134,80</b> | <b>0,16</b> | <b>0,30</b> | <b>20,72</b> | <b>0,35</b> |
|       | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                  | <b>1675</b> | <b>71,12</b> | <b>64,02</b> | <b>211,70</b> | <b>1539,95</b> | <b>1990,89</b> | <b>393,01</b> | <b>277,40</b> | <b>730,45</b> | <b>13,45</b> | <b>15,54</b> | <b>73,33</b>  | <b>28,47</b> | <b>255,31</b> | <b>1,85</b> | <b>0,75</b> | <b>37,70</b> | <b>0,59</b> |
|       | <b>5 день</b>                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
|       | <b>Завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 220   | Макаронные изделия отварные с сыром   | 175         | 13,13        | 15,40        | 43,18         | 343,48         | 70,67          | 316,80        | 19,68         | 181,90        | 1,30         |              | 1,54          |              | 105,96        | 1,56        | 0,11        | 0,25         | 0,42        |
| пр    | Печенье                               | 40          | 1,57         | 3,27         | 30,67         | 149,41         | 118,67         | 6,83          | 8,24          | 17,61         | 0,49         |              |               |              | 19,34         |             | 0,01        | 0,04         |             |
| 413   | Чай с молоком                         | 180         | 1,37         | 1,22         | 14,32         | 72,97          | 139,28         | 114,05        | 13,87         | 83,60         | 0,37         | 0,90         | 27,02         |              | 9,01          | 0,04        | 0,14        | 1,20         |             |
| пр    | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |               | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>415</b>  | <b>17,85</b> | <b>20,56</b> | <b>97,52</b>  | <b>615,90</b>  | <b>350,24</b>  | <b>444,86</b> | <b>63,79</b>  | <b>302,13</b> | <b>2,39</b>  | <b>1,02</b>  | <b>28,56</b>  | <b>1,47</b>  | <b>134,31</b> | <b>1,62</b> | <b>0,28</b> | <b>1,52</b>  | <b>0,42</b> |
|       | <b>2 Завтрак</b>                      |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 418   | Сок яблочный                          | 100         | 0,50         |              | 10,11         | 42,53          | 120,12         | 7,01          | 4,00          | 7,01          | 1,40         |              |               |              |               | 0,01        | 0,01        | 2,00         |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  |              | <b>10,11</b>  | <b>42,53</b>   | <b>120,12</b>  | <b>7,01</b>   | <b>4,00</b>   | <b>7,01</b>   | <b>1,40</b>  |              |               |              |               | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |             |
|       | <b>Обед</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 201   | Огурцы соленные                       | 50          | 0,40         | 0,05         | 0,85          | 5,00           | 70,50          | 11,50         | 7,00          | 12,00         | 0,30         |              |               |              |               | 0,01        | 0,05        | 1,75         |             |
| 90    | Суп картофельный с рыбой              | 200         | 8,46         | 7,64         | 12,88         | 128,80         | 497,80         | 69,53         | 47,48         | 148,35        | 1,34         | 0,09         | 4,84          | 29,36        | 20,04         | 0,14        | 0,10        | 9,52         | 0,39        |
| 5/373 | Ленивые голубцы с соусом              | 80/15       | 7,33         | 5,27         | 11,19         | 97,66          | 258,04         | 31,47         | 26,46         | 88,61         | 0,85         | 1,21         |               | 5,40         | 19,57         | 0,05        | 0,08        | 10,22        |             |
| 339   | Пюре картофельное                     | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05          | 3,85         | 103,32        |             |             |              |             |
| 394   | Компот из кураги                      | 180         | 0,70         | 0,04         | 24,87         | 232,20         | 29,09          | 15,80         | 19,71         | 0,43          |              | 0,01         | 0,03          | 0,54         |               |             |             |              |             |
| пр    | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,80         | 0,40         | 22,23         | 65,78          | 49,79          | 10,23         | 10,00         | 46,51         | 1,24         | 0,24         |               | 0,88         |               |             |             |              |             |
| пр    | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,67         | 1,01         | 14,03         | 75,08          | 32,44          | 10,77         | 33,01         | 28,54         | 0,35         | 0,18         |               | 2,21         |               |             |             |              |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>745</b>  | <b>25,42</b> | <b>19,21</b> | <b>106,49</b> | <b>741,92</b>  | <b>1586,08</b> | <b>186,28</b> | <b>171,41</b> | <b>411,04</b> | <b>5,08</b>  | <b>1,81</b>  | <b>13,92</b>  | <b>42,24</b> | <b>142,93</b> | <b>0,42</b> | <b>0,40</b> | <b>39,72</b> | <b>0,47</b> |
|       | <b>Полдник</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 450   | Булка ванильная                       | 100         | 7,90         | 8,12         | 44,48         | 213,00         |                | 28,40         | 76,60         | 1,40          | 14,00        |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 420   | Кефир                                 | 180         | 5,22         | 4,51         | 7,21          | 90,15          | 262,89         | 22,12         | 25,24         | 162,27        | 0,18         | 3,59         | 67,45         |              | 36,07         | 0,07        | 0,31        | 1,25         |             |
| 386   | Яблоко                                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |               |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>380</b>  | <b>13,52</b> | <b>13,03</b> | <b>61,49</b>  | <b>350,15</b>  | <b>540,89</b>  | <b>66,52</b>  | <b>110,84</b> | <b>174,67</b> | <b>16,38</b> | <b>3,59</b>  | <b>67,45</b>  | <b>0,00</b>  | <b>40,07</b>  | <b>1,24</b> | <b>0,33</b> | <b>11,25</b> | <b>0,00</b> |
|       | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                  | <b>1640</b> | <b>57,29</b> | <b>52,80</b> | <b>275,61</b> | <b>1750,50</b> | <b>2597,33</b> | <b>704,67</b> | <b>350,04</b> | <b>894,85</b> | <b>25,25</b> | <b>6,42</b>  | <b>109,93</b> | <b>43,71</b> | <b>317,31</b> | <b>3,32</b> | <b>1,02</b> | <b>54,49</b> | <b>0,89</b> |
|       | <b>6 день</b>                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
|       | <b>Завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |              |               |             |             |              |             |
| 482   | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200         | 10,83        | 10,53        | 33,16         | 168,91         | 186,88         | 189,65        | 72,05         | 174,65        | 0,91         | 2,00         | 60,00         | 36,96        | 54,80         | 0,96        | 1,21        | 1,94         | 0,15        |
| 3     | Бутерброд с сыром                     | 45          | 4,73         | 6,88         | 14,56         | 139,00         | 50,20          | 96,10         | 13,40         | 77,50         | 0,71         |              |               |              | 46,00         | 0,05        | 0,05        | 0,07         | 0,23        |
| 416   | Какао с молоком                       | 180         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,11         | 194,73         | 137,01        | 19,21         | 112,12        | 0,43         | 1,80         | 54,05         |              | 21,96         | 0,05        | 0,16        | 1,43         |             |
|       | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>425</b>  | <b>19,23</b> | <b>20,60</b> | <b>63,54</b>  | <b>415,02</b>  | <b>431,81</b>  | <b>421,76</b> | <b>104,66</b> | <b>364,27</b> | <b>2,05</b>  | <b>3,80</b>  | <b>114,05</b> | <b>36,96</b> | <b>122,76</b> | <b>1,06</b> | <b>1,42</b> | <b>3,44</b>  | <b>0,38</b> |

|       |   |         |                                             |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
|-------|---|---------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
| 418   | 2 | Завтрак | Сок яблочный                                | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01    | 1,40  |       |        |       | 0,01   | 0,01 | 2,00  |       |      |
|       |   |         | Итого за прием пищи:                        | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01    | 1,40  |       |        |       | 0,04   | 0,01 | 2,00  |       |      |
|       |   |         | Обед                                        |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 13.1  |   |         | Овощи свежие порционно по сезону (помидоры) | 60   | 0,66  | 0,12  | 1,14   | 13,20   | 174,00  | 8,40   | 12,00  | 15,60   | 0,54  |       |        |       | 0,04   | 0,02 | 10,50 |       |      |
| 9/129 |   |         | Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 200  | 6,41  | 4,96  | 12,49  | 130,00  | 497,90  | 28,80  | 31,35  | 106,29  | 1,28  | 0,10  | 4,85   | 2,86  | 4,67   | 0,11 | 0,11  | 8,98  | 0,02 |
| 322   |   |         | Котлета куриная                             | 60   | 11,66 | 2,75  | 9,98   | 111,00  | 174,90  | 23,50  | 19,00  | 97,80   | 1,01  |       |        |       | 10,00  | 0,06 | 0,07  | 0,10  |      |
| 335   |   |         | Макаронные изделия отварные                 | 150  | 5,51  | 4,52  | 26,45  | 168,00  | 30,34   | 4,86   | 21,12  | 37,17   | 1,11  |       |        |       | 0,08   | 0,02 |       | 0,08  |      |
| 397   |   |         | Кисель из яблок                             | 180  | 0,09  | 0,11  | 22,58  | 107,11  | 64,43   | 10,32  | 3,28   | 5,96    | 0,51  |       |        |       | 0,01   | 0,01 | 1,65  |       |      |
| ПР    |   |         | Хлеб ржаной                                 | 40   | 2,80  | 0,40  | 22,23  | 65,78   | 49,79   | 10,23  | 10,00  | 46,51   | 1,24  | 0,24  |        | 0,88  | 0,05   | 0,04 | 0,02  |       |      |
| ПР    |   |         | Хлеб пшеничный                              | 30   | 2,67  | 1,01  | 14,03  | 75,08   | 32,44   | 10,77  | 33,01  | 28,54   | 0,35  | 0,18  |        | 2,21  | 0,03   | 0,03 | 0,05  |       |      |
|       |   |         | Итого за прием пищи:                        | 720  | 29,80 | 13,87 | 108,90 | 670,17  | 1023,80 | 96,88  | 129,76 | 337,87  | 6,04  | 0,52  | 4,85   | 5,95  | 14,67  | 0,38 | 0,30  | 21,30 | 0,10 |
|       |   |         | Полдник                                     |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 81.1  |   |         | Каша рассыпчатая из риса с фруктами         | 155  | 5,57  | 9,43  | 43,19  | 280,00  | 273,40  | 35,20  | 50,30  | 122,10  | 2,12  | 2,20  | 36,90  | 10,00 | 49,00  | 0,14 | 0,04  | 1,25  | 0,13 |
| 420   |   |         | Кефир                                       | 180  | 5,22  | 4,51  | 7,21   | 90,15   | 262,89  | 22,12  | 25,24  | 162,27  | 0,18  | 3,59  | 67,45  |       | 36,07  | 0,07 | 0,31  | 1,25  |      |
| 386   |   |         | Яблоко                                      | 180  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |       | 0,03   | 0,02 | 10,00 |       |      |
|       |   |         | Итого за прием пищи:                        | 435  | 11,19 | 14,34 | 60,20  | 417,15  | 814,29  | 73,32  | 84,54  | 295,37  | 4,50  | 5,79  | 104,35 | 10,00 | 84,07  | 0,24 | 0,37  | 12,50 | 0,13 |
|       |   |         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                               | 1680 | 60,72 | 48,81 | 242,75 | 1544,87 | 2390,02 | 598,97 | 322,96 | 1004,52 | 13,99 | 10,11 | 223,25 | 52,91 | 221,50 | 1,72 | 2,10  | 39,24 | 0,61 |
|       |   |         | 7 день                                      |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
|       |   |         | Завтрак                                     |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 101   |   |         | Суп молочный с крупой гречневой             | 200  | 4,82  | 5,08  | 16,83  | 132,40  | 217,06  | 158,82 | 23,06  | 137,46  | 0,25  | 0,76  | 12,00  | 5,28  | 30,60  | 0,06 | 0,20  | 0,91  | 0,01 |
| 1     |   |         | Бутерброд с маслом                          | 40   | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,00  | 42,90   | 9,30   | 9,90   | 29,10   | 0,62  |       |        |       | 40,00  | 0,05 | 0,03  |       | 0,15 |
| 413   |   |         | чай с молоком                               | 180  | 1,37  | 1,22  | 14,32  | 72,97   | 139,28  | 114,05 | 13,87  | 83,60   | 0,37  | 0,90  | 27,02  |       | 9,01   | 0,04 | 0,14  | 1,20  |      |
|       |   |         | Итого за прием пищи:                        | 420  | 8,64  | 13,85 | 45,77  | 341,37  | 399,24  | 282,17 | 46,83  | 250,16  | 1,24  | 1,66  | 39,02  | 5,28  | 79,61  | 0,15 | 0,37  | 2,11  | 0,16 |
|       |   |         | 2 Завтрак                                   |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 418   |   |         | Сок яблочный                                | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01    | 1,40  |       |        |       | 0,01   | 0,01 | 2,00  |       |      |
|       |   |         | Итого за прием пищи:                        | 100  | 0,50  |       | 10,11  | 42,53   | 120,12  | 7,01   | 4,00   | 7,01    | 1,40  |       |        |       | 0,04   | 0,01 | 2,00  |       |      |
|       |   |         | Обед                                        |      |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 20.1  |   |         | Огурцы соленные                             | 50   | 0,40  | 0,05  | 0,85   | 5,00    | 70,50   | 11,50  | 7,00   | 12,00   | 0,30  |       |        |       | 0,01   | 0,05 | 1,75  |       |      |
| 63    |   |         | Борщ с капустой и картофелем                | 200  | 1,44  | 3,94  | 8,75   | 83,00   | 308,24  | 39,38  | 20,90  | 43,68   | 0,98  | 0,01  | 0,96   | 7,28  | 68,00  | 0,04 | 0,04  | 8,54  | 0,01 |
| 320   |   |         | Рагу из птицы                               | 175  | 16,58 | 15,47 | 20,06  | 286,44  | 860,67  | 48,58  | 51,08  | 142,82  | 2,53  | 0,04  | 5,31   | 3,59  | 50,37  | 0,09 | 0,20  | 14,96 |      |
| 394   |   |         | Компот из смеси сухофруктов                 | 180  | 0,60  | 0,08  | 28,82  | 119,71  | 206,84  | 29,23  | 15,72  | 21,10   | 0,63  |       |        |       | 0,01   | 0,02 | 0,65  |       |      |

|        |                                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
|--------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Пр     | Хлеб ржаной                             | 40          | 2,80         | 0,40         | 22,23         | 65,78          | 49,79          | 10,23         | 10,00         | 46,51         | 1,24         | 0,24         |               | 0,88          |               | 0,05        | 0,04        | 0,02         |             |
| Пр     | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,67         | 1,01         | 14,03         | 75,08          | 32,44          | 10,77         | 33,01         | 28,54         | 0,35         | 0,18         |               | 2,21          |               | 0,03        | 0,03        | 0,05         |             |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>675</b>  | <b>24,49</b> | <b>20,95</b> | <b>94,74</b>  | <b>635,01</b>  | <b>1528,48</b> | <b>149,69</b> | <b>137,71</b> | <b>294,65</b> | <b>6,03</b>  | <b>0,47</b>  | <b>6,27</b>   | <b>13,96</b>  | <b>118,37</b> | <b>0,23</b> | <b>0,38</b> | <b>25,97</b> | <b>0,01</b> |
|        | <b>Полдник</b>                          |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
| 33/244 | Вареники лепные отварные                | 100         | 5,96         | 7,42         | 24,83         | 225,00         | 86,40          | 94,60         | 18,50         | 152,10        | 0,59         | 27,19        | 21,94         | 32,07         | 51,00         | 0,06        | 0,21        | 0,19         | 0,05        |
| 369    | Соус молочный сладкий                   | 30          | 0,58         | 1,36         | 3,98          | 30,45          | 24,04          | 18,82         | 2,64          | 14,69         | 0,05         | 7,56         |               |               |               | 0,01        | 0,02        | 0,10         |             |
| 419    | Молоко кипяченое                        | 180         | 5,22         | 4,55         | 8,63          | 96,22          | 262,59         | 215,83        | 25,18         | 161,87        | 0,18         | 3,60         | 107,91        | 35,97         |               | 0,07        | 0,27        | 2,34         |             |
| 386    | Яблоко                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |               |               |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>410</b>  | <b>12,16</b> | <b>13,73</b> | <b>47,24</b>  | <b>398,67</b>  | <b>651,03</b>  | <b>345,25</b> | <b>55,32</b>  | <b>339,66</b> | <b>3,02</b>  | <b>38,35</b> | <b>129,85</b> | <b>32,07</b>  | <b>86,97</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,52</b> | <b>12,63</b> | <b>0,05</b> |
|        | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                    | <b>1605</b> | <b>45,79</b> | <b>48,53</b> | <b>197,86</b> | <b>1417,58</b> | <b>2698,87</b> | <b>784,12</b> | <b>243,86</b> | <b>891,48</b> | <b>11,69</b> | <b>40,48</b> | <b>175,14</b> | <b>51,31</b>  | <b>284,95</b> | <b>0,59</b> | <b>1,28</b> | <b>42,71</b> | <b>0,22</b> |
|        | <b>8 день</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
|        | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
| 54     | Икра кабачковая                         | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,73          | 80,26          | 219,12         | 54,54         | 10,86         | 33,48         | 0,44         | 0,04         |               | 2,05          |               | 0,02        | 0,02        | 2,81         |             |
| 229    | Омлет натуральный                       | 105         | 9,29         | 16,03        | 1,87          | 193,94         | 148,61         | 77,58         | 12,85         | 171,21        | 1,90         | 32,07        | 45,95         | 54,35         | 235,04        | 0,06        | 0,38        | 0,19         | 0,94        |
| 414    | Кофейный напиток с молоком              | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,37         | 90,63          | 131,70         | 113,32        | 12,61         | 81,08         | 0,12         | 1,80         | 54,05         | 18,02         |               | 0,04        | 0,14        | 1,17         |             |
| Пр     | Печенье                                 | 40          | 1,57         | 3,27         | 30,67         | 149,41         | 118,67         | 6,83          | 8,24          | 17,61         | 0,49         |              |               | 19,34         |               |             | 0,01        | 0,04         |             |
| Пр     | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |               | 1,47          |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>405</b>  | <b>17,13</b> | <b>26,69</b> | <b>64,99</b>  | <b>564,28</b>  | <b>639,72</b>  | <b>259,45</b> | <b>66,56</b>  | <b>322,40</b> | <b>3,18</b>  | <b>34,03</b> | <b>100,00</b> | <b>57,87</b>  | <b>272,40</b> | <b>0,14</b> | <b>0,57</b> | <b>4,24</b>  | <b>0,94</b> |
|        | <b>2 Завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
| 418    | Сок яблочный                            | 100         | 0,50         |              | 10,11         | 42,53          | 120,12         | 7,01          | 4,00          | 7,01          | 1,40         |              |               |               |               |             |             |              |             |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  |              | <b>10,11</b>  | <b>42,53</b>   | <b>120,12</b>  | <b>7,01</b>   | <b>4,00</b>   | <b>7,01</b>   | <b>1,40</b>  |              |               |               |               | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |             |
|        | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
| 36     | Салат из свеклы с яблоками              | 60          | 0,65         | 3,65         | 6,72          | 62,37          | 155,40         | 17,56         | 10,10         | 19,08         | 0,89         |              |               |               |               | 0,01        | 0,02        | 3,86         |             |
| 86     | Суп картофельный с крупой гречневой     | 200         | 1,58         | 2,17         | 9,69          | 68,60          | 371,32         | 21,36         | 18,22         | 44,78         | 0,70         | 1,39         | 36,00         | 24,48         |               | 0,07        | 0,04        | 6,60         | 0,01        |
| 271    | Котлета рыбная запеченная               | 60          | 8,02         | 2,82         | 5,99          | 81,00          | 180,90         | 31,60         | 18,10         | 110,10        | 0,45         | 0,52         | 7,80          | 231,83        | 16,00         | 0,05        | 0,06        | 0,26         | 0,33        |
| 339    | Пюре картофельное                       | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05          | 3,85          |               | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 390    | Компот из свежих плодов                 | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61         | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86         |              |               |               |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |
| Пр     | Хлеб ржаной                             | 40          | 2,80         | 0,40         | 22,23         | 65,78          | 49,79          | 10,23         | 10,00         | 46,51         | 1,24         | 0,24         |               | 0,88          |               | 0,05        | 0,04        | 0,02         |             |
| Пр     | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,67         | 1,01         | 14,03         | 75,08          | 32,44          | 10,77         | 33,01         | 28,54         | 0,35         | 0,18         |               | 2,21          |               | 0,03        | 0,03        | 0,05         |             |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>720</b>  | <b>18,92</b> | <b>14,99</b> | <b>104,19</b> | <b>592,84</b>  | <b>1539,48</b> | <b>141,26</b> | <b>121,81</b> | <b>339,57</b> | <b>5,49</b>  | <b>2,41</b>  | <b>52,85</b>  | <b>263,25</b> | <b>16,00</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,30</b> | <b>29,76</b> | <b>0,42</b> |
|        | <b>Полдник</b>                          |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |               |               |               |             |             |              |             |
| 245    | Сырники из творога со стухнутым молоком | 100/20      | 20,19        | 12,71        | 22,76         | 286,00         | 211,10         | 219,20        | 32,80         | 273,90        | 0,81         | 32,70        | 25,96         | 37,98         | 57,00         | 0,08        | 0,30        | 0,45         |             |
| 420    | Кефир                                   | 180         | 5,22         | 4,51         | 7,21          | 90,15          | 262,89         | 22,12         | 25,24         | 162,27        | 0,18         | 3,59         | 67,45         |               | 36,07         | 0,07        | 0,31        | 1,25         |             |



