

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос.Ленинский  
И.Л. Погосян  
«   »                    2024г.



Меню приготавливаемых блюд  
СП ГБОУ СОШ пос.Ленинский д/с «Журавушка»  
для возрастной категории от 3 до 6 лет  
(осенне-зимнее) на 2024-2025г.

Неделя 1  
1 день (понедельник)

Завтрак:

| Наименование блюд              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно                | 20           | 0,04             | 16,5  | 3,32         | 149,6      | 1-8            |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 193/12       | 9,3              | 10,61 | 41,18        | 297,22     | V-38           |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак               |              | 12               | 27,39 | 74,7         | 578,35     |                |

Завтрак II:

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Обед:

|                                       |       |       |       |        |        |         |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Салат из капусты и моркови с з/маслом | 56/4  | 0,99  | 4,25  | 29     | 54,46  | X -38   |
| Суп рыбный из консервов               | 200   | 8,14  | 2,08  | 6,66   | 120,68 | XI-10   |
| Котлета мясная рубленая паровая       | 80    | 11,6  | 4,7   | 4,35   | 100,04 | 11-6    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 115/5 | 6,84  | 5,78  | 32,94  | 216,4  | V – 6   |
| Соус томатный со сливочным маслом     | 30    | 0,36  | 0,9   | 2,92   | 21,36  | XII – 2 |
| Компот из сухофруктов                 | 200   | 1,04  | 0     | 26,96  | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                         |       | 32,77 | 18,11 | 101,33 | 737,88 |         |

Полдник:

|                            |     |       |       |        |        |           |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------|
| Ватрушка с творогом        | 100 | 10,48 | 10,9  | 33,11  | 287,3  | XIII – 14 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,76  | 3,04  | 13,97  | 95,22  | XIV – 24  |
| Итого за полдник           |     | 13,24 | 13,94 | 47,08  | 384,52 |           |
|                            |     |       |       |        |        |           |
| Итого за день              |     | 58,01 | 59,44 | 223,11 | 1698,8 |           |

2 день (вторник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|------------|--------------|------------|----------------|
|                                         |              | белки            | жиры       | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно                           | 20           | 4,6              | 5,8        | 0            | 71,2       | 1-10           |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 199/6        | 6,82             | 11,27<br>5 | 23,2         | 221,85     | V-22           |
| Чай с сахаром                           | 200          | 0                | 0          | 13           | 49         | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,66             | 0,28       | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                        |              | 14,08            | 17,35<br>5 | 53,4         | 424,58     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                     |      |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свеклы отварной с р/маслом | 56\4 | 0,85  | 3,05  | 0,3   | 45,18  | X -24   |
| Щи с капустой с картофелем и фасоль | 200  | 1     | 4     | 3,9   | 67,8   | XI-48   |
| Биточки мясные паровые              | 80   | 11,52 | 7,72  | 7,6   | 146,7  | II-4    |
| Картофель и овощи тушенные в соусе  | 140  | 2,9   | 4,8   | 12,9  | 132,1  | VII – 8 |
| Компот из сухофруктов               | 200  | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                      | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                       |      | 21,11 | 19,97 | 76,26 | 602,12 |         |

**Полдник:**

|                         |       |       |        |        |        |           |
|-------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-----------|
| Пирожок с яйцом печеный | 80/20 | 8,1   | 4,24   | 38,48  | 224,62 | XIII – 16 |
| Чай с сахаром           | 200   | 0     | 0      | 13     | 49,28  | XIV – 2   |
| Итого за полдник        |       | 8,1   | 4,24   | 51,48  | 273,9  |           |
|                         |       |       |        |        |        |           |
| Итого за день           |       | 43,29 | 41,565 | 181,14 | 1300,6 |           |

3 день (среда)

**Завтрак:**

| Наименование блюд               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                                 |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно               | 10           | 0,04             | 0    | 6,5          | 25         | I - 15         |
| Каша кукурузная молочная жидкая | 200/5        | 7,6              | 8,27 | 36,16        | 250,01     | V-30           |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0                | 0    | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                  | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                |              | 10,3             | 8,55 | 72,86        | 406,54     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                             |     |       |      |       |        |         |
|-----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|---------|
| Зеленый горошек             | 20  | 0,62  | 0,04 | 1,3   | 8,05   | X -50   |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,64  | 2,48 | 10,06 | 69,2   | XI-44   |
| Капуста тушеная с мясом     | 220 | 6,75  | 6    | 5,51  | 191,25 | II-25   |
| Компот из сухофруктов       | 200 | 1,04  | 0    | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный              | 50  | 3,8   | 0,4  | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед               |     | 13,85 | 8,92 | 68,43 | 493,44 |         |

**Полдник:**

|                                            |       |       |       |        |         |          |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|
| Винегрет с р/маслом                        | 112/8 | 1,92  | 6,2   | 10     | 109,6   | X - 48   |
| Хлеб пшеничный                             | 25    | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75   | I – 3    |
| Кисель из концентрата на п/я<br>экстрактах | 200   | 0,4   | 0,02  | 28,04  | 14,13   | XIV – 14 |
| Итого за полдник                           |       | 4,22  | 6,42  | 50,34  | 182,48  |          |
|                                            |       |       |       |        |         |          |
| Итого за день                              |       | 28,37 | 23,89 | 191,63 | 1082,46 |          |

4 день (четверг)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                      |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно                      | 20           | 0,04             | 16,5  | 3,32         | 149,6      | I - 8          |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | 199\6        | 6,47             | 10,43 | 26,99        | 228,73     | V-26           |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                       | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                     |              | 9,17             | 27,21 | 60,51        | 509,86     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                            |       |       |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат моркови с изюмом и р/маслом          | 56/4  | 0,74  | 4,24  | 11,7  | 87,04  | X -34   |
| Борщ свежий капустой с мясом и со сметаной | 194/6 | 2,8   | 4,7   | 7,8   | 93,6   | XI-16   |
| Тефтели из рыбы с соусом                   | 55/25 | 9,31  | 3,56  | 6,42  | 93,34  | IV - 4  |
| Картофельное пюре                          | 115/5 | 2,6   | 3,75  | 6,4   | 99,12  | VII - 2 |
| Компот из сухофруктов                      | 200   | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                             | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                              |       | 20,29 | 16,65 | 83,88 | 598,04 |         |

**Полдник:**

|                  |     |       |       |        |        |          |
|------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----------|
| Плюшка           | 100 | 4,22  | 4,8   | 33,32  | 194    | XII - 12 |
| Какао с молоком  | 200 | 3,9   | 3,7   | 14,4   | 108,8  | XIV – 10 |
| Итого за полдник |     | 9,1   | 5,7   | 74,7   | 388,5  |          |
|                  |     |       |       |        |        |          |
| Итого за день    |     | 38,56 | 49,56 | 219,09 | 1496,4 |          |

5 день (пятница)

**Завтрак:**

| Наименование блюд           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                             |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно               | 20           | 4,6              | 5,8   | 0            | 71,2       | I - 10         |
| Каша манная молочная жидкая | 200/5        | 6,2              | 8,05  | 31,09        | 222,02     | V-14           |
| Чай с сахаром               | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный              | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак            |              | 13,4             | 14,13 | 61,29        | 424,75     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                |       |       |       |       |        |         |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Икра свекольная                | 58/2  | 0,84  | 1,9   | 5,34  | 50,58  | X -22   |
| Суп - харчо на курином бульоне | 200   | 3,9   | 4,9   | 16,8  | 20,8   | XI-32   |
| Птица в соусе с томатом        | 50/30 | 8,48  | 10,65 | 2,94  | 121,1  | III - 2 |
| Макароны отварные с маслом     | 116/4 | 4,41  | 3,61  | 21,1  | 34,76  | VI - 2  |
| Компот из сухофруктов          | 200   | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                  |       | 22,47 | 21,46 | 97,74 | 452,18 |         |

**Полдник:**

|                                    |     |        |        |        |         |           |
|------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-----------|
| Пирожок с картофелем печеный       | 100 | 6,83   | 9,9    | 29,48  | 249,8   | XIII - 24 |
| Чай с сахаром                      | 200 | 0      | 0      | 13     | 49,28   | XIV – 2   |
| Итого за полдник                   |     | 6,83   | 9,9    | 42,48  | 299,08  |           |
|                                    |     |        |        |        |         |           |
| Итого за день                      |     | 42,76  | 45,49  | 201,51 | 1176,01 |           |
|                                    |     |        |        |        |         |           |
| Среднее значение за период: 5 дней |     | 198,93 | 213,95 | 1009,6 | 6681,7  |           |

Неделя 2

6 день (понедельник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно              | 10           | 0,04             | 0     | 6,5          | 25         | 1-15           |
| Каша гречневая молочная жидкая | 199/6        | 7,15             | 10,68 | 25,62        | 227,93     | V-18           |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак               |              | 9,85             | 10,96 | 62,32        | 384,46     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                   |       |       |       |        |        |         |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Салат из б/капусты с р/маслом     | 56/4  | 1,15  | 6,04  | 4,73   | 78,13  | X -36   |
| Свекольник со сметаной            | 194/6 | 1,8   | 4,4   | 13,8   | 92     | XI-24   |
| Тефтели из говядины               | 80    | 12,4  | 10,8  | 4,87   | 168,98 | II-10   |
| Рис припущенный                   | 116/4 | 2,91  | 3,44  | 29,34  | 159,9  | V – 2   |
| Соус томатный со сливочным маслом | 0     | 0,36  | 0,9   | 2,92   | 21,36  | XII – 2 |
| Компот из сухофруктов             | 200   | 1,04  | 0     | 26,96  | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                    | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                     |       | 23,46 | 25,98 | 107,22 | 745,31 |         |

**Полдник:**

|                           |       |       |       |        |         |         |
|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Салат «Зимний» с р/маслом | 112/8 | 1,44  | 6,1   | 16,08  | 14,08   | X - 46  |
| Чай с сахаром             | 200   | 0     | 0     | 13     | 49,28   | XIV – 2 |
| Хлеб пшеничный            | 25    | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75   | I- 3    |
| Итого за полдник          |       | 3,34  | 6,3   | 41,38  | 248,11  |         |
|                           |       |       |       |        |         |         |
| Итого за день             |       | 36,65 | 43,24 | 210,92 | 1377,88 |         |

7 день (вторник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                         |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно                         | 20           | 0,04             | 16,5  | 3,32         | 14,6       | I - 8          |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 200          | 6,6              | 0,54  | 9            | 87,04      | XI-42          |
| Чай с сахаром                           | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                        |              | 9,3              | 17,32 | 42,52        | 368,17     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                  |       |       |       |       |        |         |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из зеленого горошка        | 19/1  | 0,17  | 1,02  | 0,52  | 11,96  | X -7    |
| Рассольник ленинградский с мясом | 200   | 3,2   | 4,8   | 16,7  | 116,1  | XI-26   |
| Кнели рыбные отварные с соусом   | 51/29 | 19,58 | 1,2   | 2,2   | 82,56  | IV - 10 |
| Картофельное пюре                | 115/5 | 2,6   | 3,75  | 6,4   | 99,12  | VII – 2 |
| Компот из сухофруктов            | 200   | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                   | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                    |       | 30,39 | 11,17 | 77,38 | 534,68 |         |

**Полдник:**

|                              |     |       |       |        |         |           |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Ватрушка из дрожжевого теста | 100 | 13,17 | 7,83  | 41,69  | 288,57  | XIII – 20 |
| Кофейный напиток с молоком   | 200 | 2,76  | 3,04  | 13,97  | 95,22   | XIV – 24  |
| Итого за полдник             |     | 15,93 | 10,87 | 55,66  | 383,79  |           |
|                              |     |       |       |        |         |           |
| Итого за день                |     | 55,62 | 39,36 | 175,56 | 1286,64 |           |

8 день (среда)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|------------|--------------|------------|----------------|
|                                         |              | белки            | жиры       | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно                           | 20           | 4,6              | 5,8        | 0            | 71,2       | I - 10         |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 199/6        | 6,82             | 11,27<br>5 | 23,2         | 221,85     | V-22           |
| Чай с сахаром                           | 200          | 0                | 0          | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,66             | 0,28       | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                        |              | 14,08            | 17,35<br>5 | 53,4         | 424,58     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                              |       |       |       |       |        |         |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из моркови с р/маслом  | 56/4  | 0,72  | 4,24  | 5,8   | 63,54  | X -32   |
| Борщ с фасолью и со сметаной | 192/8 | 3,26  | 2,16  | 7,48  | 77,46  | XI-20   |
| Гуляш из отварного мяса      | 35/45 | 11,86 | 9     | 3,47  | 142,6  | II-28   |
| Каша ячневая рассыпчатая     | 97/3  | 3,2   | 2,76  | 21,14 | 122,2  | V - 51  |
| Компот из сухофруктов        | 200   | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный               | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                |       | 23,88 | 18,56 | 89,45 | 630,74 |         |

**Полдник:**

|                                       |      |       |        |        |         |          |
|---------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|----------|
| Запеканка картофельная с луком        | 155  | 5,84  | 8,53   | 24,35  | 198,55  | VII - 14 |
| Салат из капусты и моркови с р/маслом | 28/2 | 0,49  | 2,12   | 1,47   | 27,23   | X - 37   |
| Хлеб пшеничный                        | 25   | 1,9   | 0,2    | 12,3   | 58,75   | I – 3    |
| Чай с сахаром                         | 200  | 0     | 0      | 13     | 49,28   | XIV – 2  |
| Итого за полдник                      |      | 8,23  | 10,85  | 51,12  | 333,81  |          |
|                                       |      |       |        |        |         |          |
| Итого за день                         |      | 46,19 | 46,765 | 193,97 | 1389,13 |          |

9 день (четверг)

**Завтрак:**

| Наименование блюд             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                               |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно             | 10           | 0,04             | 0     | 6,5          | 25         | I - 15         |
| Каша пшениная молочная жидкая | 199/6        | 6,92             | 10,68 | 26,5         | 230,56     | V-34           |
| Чай с сахаром                 | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный                | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак              |              | 9,62             | 10,96 | 63,2         | 387,09     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                             |      |       |       |       |        |          |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|--------|----------|
| Салат из свеклы с изюмом    | 56/4 | 0,9   | 3,6   | 8,12  | 69     | X -20    |
| Суп картофельный с бобовыми | 200  | 4,1   | 4,25  | 12,9  | 106,6  | XI-36    |
| Тефтели мясо-крупяные       | 80   | 10,11 | 7,56  | 5,17  | 134,98 | II- 8    |
| Капуста тушеная             | 140  | 2,96  | 6,27  | 18,8  | 165,1  | VII - 10 |
| Компот из сухофруктов       | 200  | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6  |
| Хлеб пшеничный              | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5    |
| Итого за обед               |      | 22,91 | 22,08 | 96,55 | 700,62 |          |

**Полдник:**

|                                    |     |       |       |       |         |          |
|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|----------|
| Макароны отварные с овощами        | 120 | 3,96  | 8,44  | 23,62 | 191,28  | VI - 12  |
| Кисель из концентрата п/я экстракт | 150 | 0,3   | 0,01  | 21,03 | 85,59   | XIV – 13 |
| Хлеб пшеничный                     | 25  | 1,9   | 0,2   | 12,3  | 58,75   | I - 3    |
| Итого за полдник                   |     | 6,16  | 8,65  | 57,95 | 335,62  |          |
|                                    |     |       |       |       |         |          |
| Итого за день                      |     | 38,69 | 41,69 | 217,7 | 1423,33 |          |

10 день (пятница)

**Завтрак:**

| Наименование блюд            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                              |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно              | 20           | 0,04             | 16,5  | 3,32         | 149,6      | I - 8          |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200/5        | 9,9              | 11    | 40,25        | 300,22     | V-42           |
| Чай с сахаром                | 200          | 0                | 0     | 13           | 49,28      | XIV-2          |
| Хлеб пшеничный               | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак             |              | 12,6             | 27,78 | 73,77        | 581,35     |                |

**Завтрак II:**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                                          |      |       |       |       |        |         |
|------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из б/капусты и свеклы с р/маслом   | 56/4 | 1,5   | 4,38  | 5,5   | 68,78  | X -16   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200  | 3,48  | 0,54  | 4,52  | 85,64  | XI-40   |
| Рагу из мяса кур                         | 220  | 21,78 | 23,98 | 23,54 | 389,4  | III - 6 |
| Компот из сухофруктов                    | 200  | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | XIV – 6 |
| Хлеб пшеничный                           | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                            |      | 31,6  | 29,3  | 85,12 | 768,76 |         |

**Полдник:**

|                                     |     |        |         |         |         |           |
|-------------------------------------|-----|--------|---------|---------|---------|-----------|
| Пирожок печеный с повидлом          | 100 | 5,2    | 2       | 60,3    | 279,7   | XIII - 12 |
| Какао с молоком                     | 200 | 3,9    | 3,7     | 14,4    | 108,8   | XIV – 10  |
| Итого за полдник                    |     | 9,1    | 5,7     | 74,7    | 388,5   |           |
|                                     |     |        |         |         |         |           |
| Итого за день                       |     | 53,3   | 62,78   | 233,59  | 1738,61 |           |
|                                     |     |        |         |         |         |           |
| Среднее значение за период: 5 дней  |     | 228,93 | 233,135 | 1028,32 | 7196,09 |           |
|                                     |     |        |         |         |         |           |
| Среднее значение за период: 10 дней |     | 439,92 | 453,08  | 2044,8  | 13950,3 |           |