

с 30.09.24

Согласовано:

Заведующий
МАДОУ ЦРР-д/с №4
св. [подпись]



Утверждено:



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на осенне-зимний период. (1-3 год)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 185 | 6,91 | 7,19 | 19,57 | 170,57 | 194/1 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 4,05 | 0,01 | 36,65 | 15,11/0 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 10 | 13 | 39 | 311 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 30 | 0,34 | 2,33 | 4,76 | 41,32 | 19/1 |
| | Свекольник с сметаной | 156 | 1,87 | 4,57 | 10,89 | 92,19 | 67/1 |
| | Рагу из овощей | 110 | 2,48 | 6,82 | 13,70 | 126,05 | 153/1 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 55 | 5,50 | 9,70 | 6,61 | 135,72 | 105/1 |
| | Напиток яблочный. | 150 | 0,07 | 0,07 | 9,68 | 39,67 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 541 | 13 | 24 | 63 | 521 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным | 130 | 19,79 | 8,10 | 24,91 | 251,62 | 349/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 23 | 9 | 46 | 350 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1371 | 46 | 46 | 163 | 1249 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 185 | 5,07 | 6,12 | 34,46 | 213,17 | 204/1 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 5,51/4 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 12 | 12 | 52 | 367 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | 279/1 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 5 | 5 | 18 | 137 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,52 | 0,85 | 2,64 | 20,33 | 41/1 |
| | Суп крестьянский с крупой | 154 | 1,43 | 4,48 | 7,12 | 74,41 | 64/1 |
| | Пшено | | | | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 9,39 | 3,54 | 2,68 | 80,14 | 79/1 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,90 | 4,71 | 19,37 | 135,41 | 141/1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,86 | 0,18 | 3,99 | 21,01 | 292/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 574 | 19 | 14 | 54 | 418 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 94 | 9,67 | 15,38 | 1,73 | 184,01 | 222/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,42 | 5,26 | 20,58 | 143,23 | 251/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 334 | 17 | 22 | 45 | 450 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1438 | 53 | 54 | 168 | 1371 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,11 | 6,65 | 31,11 | 208,74 | 199/1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,15 | 0,02 | 5,12 | 21,18 | 284/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 350 | 8 | 7 | 46 | 282 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | Печенье | 15 | 0,96 | 2,52 | 10,28 | 67,62 | 609/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 2 | 3 | 25 | 133 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат "Степной" | 30 | 0,53 | 1,22 | 2,74 | 24,01 | 38/1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 155 | 1,32 | 4,31 | 8,39 | 77,71 | 55/1 |
| | Плов с куриным филе | 130 | 12,21 | 5,27 | 28,97 | 212,01 | 244/1 |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 505 | 17 | 11 | 68 | 445 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 130 | 8,53 | 9,59 | 33,76 | 255,37 | 334/6 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 11 | 10 | 55 | 354 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1340 | 38 | 31 | 195 | 1213 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой Геркулес | 130 | 2,69 | 3,01 | 9,12 | 74,34 | 75/1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,68 | 0,28 | 63,56 | 12/1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 340 | 10 | 9 | 29 | 242 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат Свеколка | 30 | 0,47 | 0,64 | 3,96 | 23,41 | /0 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,52 | 3,05 | 14,27 | 94,56 | 58/1 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 10,28 | 4,38 | 9,67 | 119,13 | 132/1 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,20 | 4,31 | 13,30 | 100,87 | 135/1 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,08 | 0,05 | 5,18 | 21,51 | 300/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 18 | 13 | 64 | 446 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная вязкая 2 | 133 | 6,30 | 6,04 | 25,41 | 181,13 | 185/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 338 | 10 | 7 | 58 | 332 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1388 | 39 | 30 | 166 | 1086 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,89 | 4,40 | 16,19 | 123,96 | 77/1 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 5,51/4 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 9 | 8 | 29 | 223 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 5,10 | 5,10 | 7,50 | 96,30 | 280/1 |
| | Печенье | 15 | 0,96 | 2,52 | 10,28 | 67,62 | 609/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 6 | 8 | 18 | 164 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 30 | 0,48 | 1,84 | 3,53 | 32,62 | 7/1 |
| | Рассольник ленинградский с сметаной | 155 | 2,25 | 4,00 | 11,97 | 92,79 | 54/1 |
| | Котлеты из говядины | 55 | 6,54 | 8,55 | 7,72 | 133,98 | 97/1 |
| | Пюре гороховое | 110 | 13,78 | 3,55 | 26,46 | 192,93 | 170/1 |
| | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 7,70 | 31,75 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 26 | 18 | 75 | 570 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная вязкая | 154 | 4,25 | 5,34 | 32,86 | 196,46 | 183/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 344 | 8 | 7 | 56 | 319 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1409 | 50 | 41 | 178 | 1276 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 185 | 6,91 | 7,19 | 19,57 | 170,57 | 194/1 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 4,05 | 0,01 | 36,65 | 15,11/0 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 11 | 15 | 37 | 326 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 1 | 1 | 27 | 117 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" | 30 | 0,44 | 1,54 | 2,24 | 24,56 | 33/1 |
| | Суп картофельный с крупой пшеничной | 150 | 2,09 | 2,66 | 11,77 | 79,28 | 60/1 |
| | Жаркое по-домашнему | 130 | 13,13 | 5,32 | 21,34 | 185,72 | 95/1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,86 | 0,18 | 3,99 | 21,01 | 292/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 500 | 19 | 10 | 57 | 397 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 80 | 6,50 | 6,31 | 12,73 | 133,70 | 82/1 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 5,10 | 3,59 | 29,25 | 169,67 | 212/5 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,15 | 0,02 | 5,12 | 21,18 | 284/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 380 | 15 | 10 | 65 | 411 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1405 | 46 | 36 | 186 | 1251 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" 2 | 155 | 5,30 | 6,50 | 27,09 | 188,00 | 200/1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,68 | 0,28 | 63,56 | 12/1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 13 | 13 | 47 | 355 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | 279/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 5 | 5 | 18 | 137 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 30 | 0,34 | 2,33 | 4,76 | 41,32 | 19/1 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,52 | 3,05 | 14,27 | 94,56 | 58/1 |
| | Голубцы ленивые в томатном соусе | 55 | 3,49 | 3,71 | 3,73 | 62,32 | 122/1 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,90 | 4,71 | 19,37 | 135,41 | 141/1 |
| | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 7,70 | 31,75 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 535 | 13 | 14 | 68 | 452 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 130 | 19,75 | 15,35 | 25,75 | 320,15 | 233/1 |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 23 | 16 | 54 | 451 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1385 | 54 | 48 | 186 | 1395 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 185 | 5,07 | 6,12 | 34,46 | 213,17 | 204/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 355 | 8 | 8 | 49 | 301 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 0 | 15 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Икра морковная | 30 | 0,47 | 2,34 | 2,82 | 34,19 | /0 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 160 | 5,19 | 3,70 | 21,36 | 139,53 | 62/1 |
| | Фрикасе | 50 | 10,37 | 2,15 | 2,57 | 71,04 | 599/8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,58 | 4,07 | 29,69 | 181,68 | 175/1 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,08 | 0,05 | 5,18 | 21,51 | 300/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 26 | 13 | 79 | 534 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Рагу из овощей 2 | 130 | 3,06 | 6,54 | 16,58 | 137,21 | 224/6 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 335 | 6 | 7 | 49 | 288 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1380 | 41 | 28 | 193 | 1189 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 180 | 4,46 | 4,55 | 13,16 | 111,48 | 75/1 |
| | Гречневой | | | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 350 | 9 | 8 | 31 | 230 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,52 | 0,85 | 2,64 | 20,33 | 41/1 |
| | Щи из свеж. капусты с | 155 | 1,35 | 4,54 | 6,43 | 71,92 | 52/1 |
| | картофелем | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы | 70 | 11,21 | 4,31 | 12,96 | 135,42 | 205/5 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,10 | 3,59 | 29,25 | 169,67 | 212/5 |
| | с маслом | | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 555 | 22 | 14 | 79 | 528 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 94 | 9,57 | 15,29 | 1,73 | 182,74 | 222/1 |
| | Лепешки сметанные | 50 | 4,18 | 6,46 | 31,17 | 199,42 | 268/1 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 5,10 | 5,10 | 7,50 | 96,30 | 280/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 334 | 22 | 27 | 58 | 565 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1389 | 53 | 50 | 183 | 1390 | |

