

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом  
№ 36 «Искорка»

О.В. Маселко

приказ №59 от 27.05.2026

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г**

**для детей от 1 года до 3 лет**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 36» «Искорка» г. Феодосии Республики Крым»**

**детский сад 10,5 часов пребывания**



# Основное меню для воспитанников детского сада №36 «Искорка»

для детей от 1 года до 3 лет

| Понедельник (1 день)               | Выход          | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |                | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |                |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Макароны отварные с маслом         | 75,0           | 3,90                                                                  | 2,90         | 26,45         | 172,20                            | 205            |
| Бутерброд с маслом                 | 30,0           | 1,04                                                                  | 3,76         | 6,14          | 67,65                             | 1              |
| Яйцо отварное                      | 55,0           | 3,20                                                                  | 3,15         | 0,17          | 42,50                             | 213            |
| Кабачковая икра консервированная   | 40,0           | 0,40                                                                  | 1,58         | 1,85          | 24,58                             | 0              |
| Чай с сахаром                      | 150,0          | 0,12                                                                  | 0,02         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| <b>Итого:</b>                      | <b>350,00</b>  | <b>8,66</b>                                                           | <b>11,41</b> | <b>39,69</b>  | <b>325,32</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |                |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                      | 75,0           | 0,39                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Кондитерские изделия               | 25,0           | 0,18                                                                  | 0,02         | 17,96         | 73,35                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>100,00</b>  | <b>0,57</b>                                                           | <b>0,09</b>  | <b>25,43</b>  | <b>107,72</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                       |                |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Борщ со сметаной                   | 150,0          | 2,40                                                                  | 7,60         | 12,70         | 135,00                            | 56             |
| Котлета мясная                     | 45,0           | 12,76                                                                 | 11,59        | 1,22          | 161,00                            | 305            |
| Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая | 60,0           | 2,69                                                                  | 2,13         | 14,32         | 83,56                             | 313            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0           | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,30          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод | 150,0          | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0           | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30,0           | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>490,00</b>  | <b>21,97</b>                                                          | <b>22,47</b> | <b>59,35</b>  | <b>520,05</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                    |                |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Пудинг из творога с рисом          | 70,0           | 7,19                                                                  | 6,23         | 15,22         | 143,30                            | 236            |
| Кисломолочный продукт              | 150,0          | 4,10                                                                  | 3,80         | 16,20         | 118,50                            |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>220,00</b>  | <b>11,29</b>                                                          | <b>10,03</b> | <b>31,42</b>  | <b>261,80</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>              | <b>1160,00</b> | <b>42,49</b>                                                          | <b>44,06</b> | <b>155,89</b> | <b>1214,89</b>                    |                |

| Вторник (2 день)                   | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с манной крупой       | 162,0         | 2,40                                                                  | 2,40         | 10,80         | 109,20                            | 92             |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 38,0          | 2,55                                                                  | 5,88         | 6,03          | 94,35                             | 3              |
| Кофейный напиток с молоком         | 150,0         | 3,70                                                                  | 3,30         | 10,81         | 84,50                             | 395            |
| <b>Итого:</b>                      | <b>350,0</b>  | <b>8,65</b>                                                           | <b>11,58</b> | <b>27,64</b>  | <b>288,05</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                      | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Фрукты свежие                      | 80,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| <b>Итого:</b>                      | <b>155,0</b>  | <b>1,47</b>                                                           | <b>0,27</b>  | <b>20,10</b>  | <b>107,27</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                       |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Щи зеленые со сметаной             | 150,0         | 3,03                                                                  | 6,14         | 9,93          | 107,64                            | 68             |
| Запеканка картофельная с мясом     | 120,0         | 9,80                                                                  | 8,70         | 18,98         | 215,00                            | 291            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>485,0</b>  | <b>15,85</b>                                                          | <b>15,83</b> | <b>51,50</b>  | <b>442,63</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Котлета рыбная                     | 45,0          | 6,20                                                                  | 2,40         | 31,00         | 54,80                             | 255            |
| Овощная икра                       | 80,0          | 1,14                                                                  | 3,35         | 9,70          | 75,60                             |                |
| Чай с сахаром и лимоном            | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>295,0</b>  | <b>8,56</b>                                                           | <b>5,94</b>  | <b>54,34</b>  | <b>169,29</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>              | <b>1285,0</b> | <b>34,53</b>                                                          | <b>33,62</b> | <b>153,58</b> | <b>1007,24</b>                    |                |

| Среда (3 день)                     | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 170,0         | 4,20                                                                  | 6,20         | 14,60         | 132,10                            | 94             |
| Бутерброд с маслом                 | 30,0          | 1,04                                                                  | 3,76         | 6,14          | 67,65                             | 1              |
| Чай с сахаром                      | 150,0         | 3,70                                                                  | 3,30         | 10,81         | 84,50                             | 393            |
| Итого:                             | 350,0         | 8,94                                                                  | 13,26        | 31,55         | 284,25                            |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Фрукты свежие                      | 80,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| Сок фруктовый                      | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Итого:                             | 155,0         | 1,47                                                                  | 0,27         | 20,10         | 107,27                            |                |
| <b>Обед:</b>                       |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп картофельный с рисом           | 150,0         | 2,29                                                                  | 2,80         | 19,01         | 107,08                            | 80             |
| Биточки куриные                    | 50,0          | 12,76                                                                 | 11,59        | 1,22          | 161,00                            | 305            |
| Каша ячневая рассыпчатая           | 80,0          | 1,17                                                                  | 3,30         | 5,50          | 55,52                             | 335            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Кисель из компотной смеси          | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| Итого:                             | 515,0         | 20,34                                                                 | 18,84        | 56,88         | 464,09                            |                |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Лапшевник с творогом               | 70,0          | 7,19                                                                  | 6,23         | 15,22         | 143,30                            | 212            |
| Кисломолочный продукт              | 150,0         | 4,35                                                                  | 4,80         | 6,15          | 85,50                             | 401            |
| Итого:                             | 220,0         | 11,54                                                                 | 11,03        | 21,37         | 228,80                            |                |
| <i>Итого за день:</i>              | <i>1240,0</i> | <i>42,29</i>                                                          | <i>43,46</i> | <i>129,96</i> | <i>1084,41</i>                    |                |

| Четверг (4 день)                   | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с пшеном              | 162,0         | 4,30                                                                  | 5,30         | 16,30         | 130,60                            | 95             |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 38,0          | 2,55                                                                  | 5,88         | 6,03          | 94,35                             | 3              |
| Кофейный напиток с молоком         | 150,0         | 3,70                                                                  | 3,30         | 10,81         | 84,50                             | 395            |
| Итого:                             | 350,0         | 10,55                                                                 | 14,48        | 33,14         | 309,45                            |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Фрукты свежие                      | 80,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| Сок фруктовый                      | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Итого:                             | 155,0         | 1,47                                                                  | 0,27         | 20,10         | 107,27                            |                |
| <b>Обед:</b>                       |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Свекольник со сметаной             | 150,0         | 1,63                                                                  | 6,20         | 9,30          | 107,11                            | 58             |
| Плов из отварной говядины          | 120,0         | 11,60                                                                 | 12,50        | 16,18         | 2,23                              |                |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| Итого:                             | 475,0         | 14,80                                                                 | 18,95        | 43,93         | 172,13                            |                |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Тефтели рыбные                     | 45,0          | 6,20                                                                  | 2,40         | 31,20         | 54,85                             | 261            |
| Овощное рагу                       | 80,0          | 1,69                                                                  | 3,82         | 9,71          | 79,92                             | 342            |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| Чай с сахаром и лимоном            | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| Итого:                             | 305,0         | 10,56                                                                 | 7,15         | 58,69         | 230,86                            |                |
| <i>Итого за день:</i>              | <i>1285,0</i> | <i>37,38</i>                                                          | <i>40,85</i> | <i>155,86</i> | <i>819,71</i>                     |                |

| Пятница (5 день)                     | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                      |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с рисовой крупой        | 170,0         | 6,50                                                                  | 7,41         | 21,15         | 172,92                            | 94             |
| Бутерброд с маслом                   | 30,0          | 1,04                                                                  | 3,76         | 6,14          | 67,65                             | 1              |
| Какао на молоке                      | 150,0         | 4,55                                                                  | 4,11         | 13,08         | 99,50                             | 397            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>350,0</b>  | <b>12,09</b>                                                          | <b>15,28</b> | <b>40,37</b>  | <b>340,07</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Кондитерские изделия                 | 25,0          | 0,18                                                                  | 0,02         | 17,96         | 73,35                             |                |
| Сок фруктовый                        | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>100,0</b>  | <b>0,55</b>                                                           | <b>0,09</b>  | <b>25,43</b>  | <b>107,72</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                         |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп картофельный с гречкой           | 150,0         | 2,26                                                                  | 5,94         | 13,91         | 118,39                            | 80             |
| Оладьи из говяжьей печени            | 45,0          | 8,93                                                                  | 11,13        | 1,84          | 145,30                            |                |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 75,0          | 3,90                                                                  | 2,90         | 26,45         | 172,20                            | 205            |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод   | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Гренки из пшеничного хлеба           | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 7,47          | 20,50                             | 15             |
| Хлеб ржано- пшеничный                | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| <b>Итого:</b>                        | <b>470,0</b>  | <b>18,96</b>                                                          | <b>21,06</b> | <b>70,92</b>  | <b>570,58</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                      |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Пирожок с фруктовой начинкой         | 70,0          | 2,90                                                                  | 2,60         | 2,40          | 271,90                            | 469            |
| Чай с сахаром                        | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,02         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>220,0</b>  | <b>3,02</b>                                                           | <b>2,62</b>  | <b>7,48</b>   | <b>290,29</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1140,0</b> | <b>34,62</b>                                                          | <b>39,05</b> | <b>144,20</b> | <b>1308,66</b>                    |                |

| Понедельник (6 день)               | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая | 70,0          | 2,69                                                                  | 2,13         | 14,32         | 83,56                             | 313            |
| Яйцо отварное                      | 55,0          | 2,85                                                                  | 3,15         | 0,17          | 42,50                             | 213            |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 38,0          | 2,55                                                                  | 5,88         | 6,03          | 94,35                             | 3              |
| Икра кабачковая консервированная   | 37,0          | 0,56                                                                  | 2,21         | 2,59          | 34,33                             |                |
| Чай с сахаром и лимоном            | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| <b>Итого:</b>                      | <b>350,0</b>  | <b>8,77</b>                                                           | <b>13,40</b> | <b>28,19</b>  | <b>273,13</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                      | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Кондитерские изделия               | 25,0          | 0,18                                                                  | 0,02         | 17,96         | 73,35                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>100,0</b>  | <b>0,55</b>                                                           | <b>0,09</b>  | <b>25,43</b>  | <b>107,72</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                       |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп с рыбными консервами           | 150,0         | 4,55                                                                  | 6,42         | 9,34          | 10,85                             | 87             |
| Тефтели мясные                     | 45,0          | 12,76                                                                 | 11,59        | 1,22          | 161,00                            | 305            |
| Картофель отварной с маслом        | 80,0          | 1,11                                                                  | 1,02         | 8,97          | 50,70                             | 318            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>510,0</b>  | <b>22,54</b>                                                          | <b>20,18</b> | <b>50,68</b>  | <b>363,04</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сырники из творога                 | 80,0          | 15,88                                                                 | 9,92         | 34,20         | 285,60                            | 231            |
| Молоко сгущенное                   | 25,0          | 2,15                                                                  | 2,54         | 16,72         | 95,52                             |                |
| Кисломолочный продукт              | 150,0         | 4,20                                                                  | 3,75         | 5,85          | 75,00                             |                |
| <b>Итого:</b>                      | <b>255,0</b>  | <b>22,23</b>                                                          | <b>16,21</b> | <b>56,77</b>  | <b>456,12</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>              | <b>1215,0</b> | <b>54,09</b>                                                          | <b>49,88</b> | <b>161,07</b> | <b>1200,01</b>                    |                |

| Вторник (7 день)                     | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                      |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Каша молочная "Дружба"               | 162,0         | 4,20                                                                  | 6,20         | 14,60         | 132,10                            | 94             |
| Бутерброд с маслом                   | 38,0          | 2,55                                                                  | 5,88         | 6,03          | 94,35                             | 3              |
| Кофейный напиток с молоком           | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 395            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>350,0</b>  | <b>6,87</b>                                                           | <b>12,11</b> | <b>25,71</b>  | <b>244,84</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                        | 80,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| Фрукты свежие                        | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>155,0</b>  | <b>1,47</b>                                                           | <b>0,27</b>  | <b>20,10</b>  | <b>107,27</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                         |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп овощной со сметаной              | 150,0         | 1,56                                                                  | 2,31         | 8,70          | 64,40                             | 82             |
| Бефстроганов из отварной говядины    | 50,0          | 9,59                                                                  | 10,88        | 1,23          | 143,10                            | 279            |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 60,0          | 1,90                                                                  | 2,21         | 13,80         | 95,15                             | 314            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)       | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод   | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                       | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| <b>Итого:</b>                        | <b>465,0</b>  | <b>14,62</b>                                                          | <b>15,65</b> | <b>42,18</b>  | <b>365,44</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                      |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Котлета рыбная                       | 80,0          | 27,80                                                                 | 12,38        | 27,50         | 380,10                            | 229            |
| Каша рисовая рассыпчатая             | 150,0         | 4,10                                                                  | 3,80         | 16,20         | 118,50                            | 401            |
| Хлеб ржано-пшеничный                 |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Чай с сахаром и лимоном              | 50,0          | 2,90                                                                  | 2,60         | 2,40          | 56,55                             | 469            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>280,0</b>  | <b>34,80</b>                                                          | <b>18,78</b> | <b>46,10</b>  | <b>555,15</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1250,0</b> | <b>57,76</b>                                                          | <b>46,81</b> | <b>134,09</b> | <b>1272,76</b>                    |                |

| Среда (8 день)                           | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                          |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                        |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с гречневой крупой          | 170,0         | 5,90                                                                  | 5,40         | 28,80         | 159,63                            | 205            |
| Бутерброд с маслом и сыром               | 30,0          | 1,04                                                                  | 3,76         | 6,14          | 67,65                             | 1              |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 150,0         | 3,70                                                                  | 3,30         | 10,81         | 84,50                             | 395            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>350,0</b>  | <b>10,64</b>                                                          | <b>12,46</b> | <b>45,75</b>  | <b>311,78</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                        |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Фрукты свежие                            | 80,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Сок фруктовый                            | 75,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>155,0</b>  | <b>1,47</b>                                                           | <b>0,27</b>  | <b>20,10</b>  | <b>107,27</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                             |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150,0         | 15,31                                                                 | 2,25         | 5,69          | 81,78                             | 67             |
| Фрикадельки мясные в соусе               | 50,0          | 5,60                                                                  | 8,72         | 5,60          | 107,90                            | 278            |
| Каша кукурузная вязкая                   | 60,0          | 3,90                                                                  | 2,90         | 19,50         | 127,44                            | 205            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)           | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод       | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб пшеничный                           |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| <b>Итого:</b>                            | <b>465,0</b>  | <b>26,38</b>                                                          | <b>14,12</b> | <b>49,24</b>  | <b>379,91</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                          |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Вареники ленивые со сметаной             | 47,0          | 6,20                                                                  | 2,40         | 31,10         | 54,80                             | 261            |
| Кисломолочный продукт                    | 150,0         | 1,17                                                                  | 3,30         | 5,50          | 55,52                             | 335            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>197,0</b>  | <b>7,37</b>                                                           | <b>5,70</b>  | <b>36,60</b>  | <b>110,32</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>                    | <b>1167,0</b> | <b>45,86</b>                                                          | <b>32,55</b> | <b>151,69</b> | <b>909,28</b>                     |                |

| Четверг (9 день)                   | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                    |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Каша молочная манная               | 170,0         | 5,90                                                                  | 5,40         | 28,80         | 159,63                            |                |
| Бутерброд с маслом                 | 30,0          | 1,04                                                                  | 3,76         | 6,14          | 67,65                             | 1              |
| Кофейный напиток с молоком         | 150,0         | 3,70                                                                  | 3,30         | 10,81         | 84,50                             | 395            |
| Итого:                             | 350,0         | 10,64                                                                 | 12,46        | 45,75         | 311,78                            |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                  |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                      | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| Фрукты свежие                      | 80,0          | 1,10                                                                  | 0,20         | 12,63         | 72,90                             | 368            |
| Итого:                             | 155,0         | 1,47                                                                  | 0,27         | 20,10         | 107,27                            |                |
| <b>Обед:</b>                       |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Рассольник со сметаной             | 150,0         | 2,02                                                                  | 2,90         | 10,80         | 94,70                             | 76             |
| Биточки куриные                    | 50,0          | 8,93                                                                  | 11,13        | 1,84          | 145,30                            | 288            |
| Каша пшеничная                     | 60,0          | 2,12                                                                  | 1,09         | 11,80         | 69,04                             | 313            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)     | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб ржано- пшеничный              | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| Итого:                             | 475,0         | 16,09                                                                 | 16,11        | 47,03         | 429,03                            |                |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Биточки из филе рыбы               | 45,0          | 6,80                                                                  | 3,60         | 1,80          | 67,17                             | 255            |
| Икра овощная                       | 80,0          | 1,14                                                                  | 3,35         | 9,70          | 75,60                             |                |
| Хлеб пшеничный                     | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| Чай с сахаром и лимоном            | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| Итого:                             | 295,0         | 9,16                                                                  | 7,14         | 25,14         | 181,66                            |                |
| <i>Итого за день:</i>              | <i>1275,0</i> | <i>37,36</i>                                                          | <i>35,98</i> | <i>138,02</i> | <i>1029,74</i>                    |                |

| Пятница (10 день)                    | Выход         | Вода питьевая кипяченая<br>(на весь день), 300 мл<br>Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>Рецептуры |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                      |               | Белки                                                                 | Жиры         | Углеводы      |                                   |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 162,0         | 3,50                                                                  | 2,40         | 14,88         | 109,20                            | 93             |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 38,0          | 2,55                                                                  | 5,88         | 6,03          | 94,35                             | 3              |
| Какао на молоке                      | 150,0         | 4,55                                                                  | 4,11         | 13,08         | 99,50                             | 395            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>350,0</b>  | <b>10,60</b>                                                          | <b>12,39</b> | <b>33,99</b>  | <b>303,05</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                    |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Кондитерские изделия                 | 25,0          | 0,18                                                                  | 0,02         | 17,96         | 73,35                             |                |
| Сок фруктовый                        | 75,0          | 0,37                                                                  | 0,07         | 7,47          | 34,37                             | 399            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>100,0</b>  | <b>0,55</b>                                                           | <b>0,09</b>  | <b>25,43</b>  | <b>107,72</b>                     |                |
| <b>Обед:</b>                         |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Суп картофельный с бобовыми          | 150,0         | 2,50                                                                  | 3,70         | 8,90          | 80,21                             | 81             |
| Котлета мясная                       | 50,0          | 12,76                                                                 | 11,59        | 1,22          | 161,00                            | 305            |
| Картофельное пюре с молоком          | 80,0          | 1,91                                                                  | 1,42         | 8,42          | 55,07                             | 321            |
| Овощи свежие (помидор/ огурец)       | 35,0          | 0,25                                                                  | 0,06         | 1,34          | 5,80                              |                |
| Компот и сухофруктов и свежих ягод   | 150,0         | 0,22                                                                  | 0,03         | 8,55          | 36,49                             | 372            |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 30,0          | 2,55                                                                  | 0,90         | 12,70         | 77,70                             |                |
| Хлеб пшеничный                       | 20,0          | 1,10                                                                  | 0,16         | 8,56          | 20,50                             |                |
| <b>Итого:</b>                        | <b>515,0</b>  | <b>21,29</b>                                                          | <b>17,86</b> | <b>49,69</b>  | <b>436,77</b>                     |                |
| <b>Полдник:</b>                      |               |                                                                       |              |               |                                   |                |
| Оладьи со сметаной                   | 80,0          | 7,20                                                                  | 5,52         | 46,07         | 264,57                            | 449            |
| Йогурт молочный 0,3%                 | 100,0         | 3,40                                                                  | 3,40         | 11,00         | 89,00                             |                |
| Чай с сахаром                        | 150,0         | 0,12                                                                  | 0,03         | 5,08          | 18,39                             | 393            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>330,0</b>  | <b>10,72</b>                                                          | <b>8,95</b>  | <b>62,15</b>  | <b>371,96</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1295,0</b> | <b>43,16</b>                                                          | <b>39,29</b> | <b>171,26</b> | <b>1219,56</b>                    |                |