



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДОУ №133 г. Липецка

Е.А. Будюкина

Меню  
двухнедельное  
для детей от 1 до 3 лет  
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием на 2025 год  
стоимостью - 143 рубля в день



# **1 ДЕНЬ Понедельник**

| Г Д Е Т Ы П О Н Е Д Е Л Ы Н И К |                                                 |           |                  |        |          |                 |         |           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|---------|-----------|
|                                 | Наименование блюд                               | ВЫХОД     | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность | Витамин | №         |
|                                 | ЗАВТРАК                                         | в граммах | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            | С       | рецептуры |
| 1                               | Печенье со сливочным маслом                     | 40/4      | 3                | 4,54   | 34,1     | 159             | 0       | 10        |
| 2                               | Макароны отварные с маслом и сыром              | 120       | 7,36             | 8,61   | 20,76    | 19,04           | 0       | 220       |
| 3                               |                                                 |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 4                               | Чай с сахаром и лимоном                         | 180/10/7  | 0,126            | 0,018  | 10,206   | 41              | 2,82    | 393       |
|                                 | ИТОГО                                           |           | 10,486           | 13,168 | 65,066   | 219,04          | 2,82    |           |
|                                 | 2-й завтрак - Сок яблочный                      | 150       | 1,05             | 0      | 13,65    | 52,5            | 6       | 399       |
|                                 | ОБЕД                                            |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                               | Салат из свеклы                                 | 50        | 0,71             | 3,05   | 4,18     | 46,95           | 4,75    | 33        |
| 2                               | Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью | 200/15/1  | 5,966            | 4,517  | 24,3105  | 161,83          | 4,66    | 81/115    |
| 3                               | Плов из птицы                                   | 40/100    | 14               | 12,9   | 23,33    | 261,99.         | 0,3     | 304       |
| 5                               | Компот из сухофруктов                           | 180       | 0,396            | 0,018  | 24,984   | 101,7           | 0,36    | 376       |
| 6                               | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40        | 2,8              | 0,45   | 16,11    | 77,14           | 0       |           |
|                                 | ИТОГО                                           |           | 23,872           | 20,935 | 92,9145  | 387,62          | 10,07   |           |
|                                 | ПОЛДНИК                                         |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                               | Ряженка 4%                                      | 150       | 3,72             | 3,2    | 5,41     | 65,11           | 0,4     | 401       |
| 2                               | Булочка школьная                                | 50        | 4,62             | 8,88   | 33,66    | 232,8           | 0,03    | 455       |
|                                 | ИТОГО                                           |           | 8,34             | 12,08  | 39,07    | 297,91          | 0,43    |           |
|                                 | УЖИН                                            |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                               | Голубцы ленивые                                 | 120       | 10,5             | 3,75   | 7,55     | 164             | 8,04    | 298       |
| 2                               | Соус сметанный                                  | 30        | 0,52             | 5,24   | 0,92     | 32,04           | 1,2     | 355       |
| 3                               | Кофейный напиток с молоком                      | 180       | 2,8              | 2,39   | 12,76    | 84              | 1,17    | 395       |
| 4                               | Батон йодированный                              | 30        | 2,25             | 0,87   | 15,15    | 78,9            | 0,01    |           |
|                                 | ИТОГО                                           |           | 16,07            | 12,25  | 36,38    | 358,94          | 10,42   |           |
|                                 | Всего за день                                   | 1879      | 59,82            | 58,433 | 247,08   | 1316,01         | 29,74   |           |



## 2 ДЕНЬ Вторник

| 2 ДЕНЬ ВТОРНИК    |                                                 |                    |                  |        |          |                         |              |                |
|-------------------|-------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------------|----------------|
| Наименование блюд |                                                 | ВЫХОД<br>в граммах | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность<br>ККАЛ | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
| ЗАВТРАК           |                                                 |                    | белки            | жиры   | углеводы |                         |              |                |
| 1                 | Бутерброд с сыром                               | 20/10              | 3,82             | 3,53   | 10,1     | 88,6                    | 0,71         | 3              |
| 2                 | Каша геркулесовая с маслом и сахаром            | 150/5/5            | 4,05             | 5,69   | 20,36    | 149                     | 0,22         | 168            |
| 3                 | Какао с молоком                                 | 180                | 3,78             | 3,258  | 15,552   | 106,8                   | 1,44         | 397            |
|                   | ИТОГО                                           |                    | 11,65            | 12,478 | 46,012   | 344,4                   | 2,37         |                |
|                   | 2-й завтрак - яблоко                            | 100                | 0,35             | 0,35   | 8,62     | 38,72                   | 8,8          | 368            |
|                   | ОБЕД                                            |                    |                  |        |          |                         |              |                |
| 1                 | Икра кабачковая                                 | 50                 | 0,6              | 3,5    | 3,7      | 48,5                    | 2            |                |
| 2                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б | 200/5              | 1,64             | 4      | 11,28    | 87,8                    | 7,04         | 58             |
| 3                 | Запеканка картофельная мясом (говядина)         | 130                | 9,659            | 7,137  | 22       | 262                     | 0,3          | 291            |
| 4                 | Компот из свежих яблок                          | 180                | 0,144            | 0,144  | 21,492   | 87,84                   | 1,548        | 372            |
| 5                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40                 | 2,8              | 0,45   | 16,11    | 77,14                   | 0            |                |
|                   | ИТОГО                                           |                    | 14,843           | 15,231 | 74,582   | 563,28                  | 10,888       |                |
|                   | ПОЛДНИК                                         |                    |                  |        |          |                         |              |                |
| 2                 | Кефир 3.2%                                      | 175                | 4,06             | 3,5    | 5,9      | 70,9                    | 0,36         | 401            |
| 1                 | Батон йодированный                              | 30                 | 2,25             | 0,87   | 15,15    | 78,9                    | 0,0015       |                |
| 2                 | Джем                                            | 10                 | 4,06             | 3,5    | 5,9      | 70,9                    | 0,36         | 401            |
|                   | ИТОГО                                           |                    | 4,06             | 3,5    | 5,9      | 70,9                    | 0,36         |                |
|                   | УЖИН                                            |                    |                  |        |          |                         |              |                |
| 1                 | Котлета рыбная любительская                     | 50/5               | 7,56             | 2,48   | 6,12     | 77                      | 1,93         | 256            |
| 2                 | Винегрет                                        | 100                | 1,35             | 6,16   | 7,69     | 91,6                    | 13,25        | 45             |
| 3                 | Чай с сахаром и лимоном                         | 180/10/7           | 0,126            | 0,018  | 10,206   | 41                      | 2,82         | 393            |
| 4                 | Батон йодированный                              | 30                 | 2,25             | 0,87   | 15,15    | 78,9                    | 0,01         |                |
|                   | ИТОГО                                           |                    | 11,286           | 9,528  | 39,166   | 288,5                   | 18,01        |                |
|                   | Всего за день                                   | 1672               | 42,189           | 41,087 | 174,28   | 1305,80                 | 40,428       |                |



### 3 ДЕНЬ Среда

|   | Наименование блюд                   | ВЫХОД       | пищевая ценность |               |               | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|-------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | ЗАВТРАК                             | в граммах   | белки            | жиры          | углеводы      | ККАЛ            | С             | рецептуры |
| 1 | Каша пшенная с маслом и сухаром     | 150/5/5     | 5,58             | 6,6           | 26,4          | 187,3           | 0,4           | 185       |
| 2 | Бутерброд с сливочным маслом        | 35          | 2,35             | 4,17          | 10,76         | 88              | 0             | 185       |
| 3 | Чай с сахаром                       | 180/10      | 0,054            | 0,018         | 8,388         | 33,606          | 0,018         | 392       |
|   | <b>ИТОГО</b>                        |             | <b>2,404</b>     | <b>4,188</b>  | <b>19,148</b> | <b>121,606</b>  | <b>0,018</b>  |           |
|   | 2-й завтрак - яблоки свежие         | 100         | 0,35             | 0,35          | 8,62          | 38,72           | 8,8           | 368г      |
|   | <b>ОБЕД</b>                         |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1 | Свекла отварная кусочком            | 50          | 0,53             | 3,3           | 1,19          | 36,9            | 24,5          |           |
| 2 | Суп-лапша домашняя на к/б с зеленью | 200/1       | 16,47            | 7,52          | 26,44         | 93,17           | 0,7           | 118./86   |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы           | 75          | 11,7             | 12            | 12,4          | 204             | 0,623         | 305       |
| 4 | Рагу из овощей                      | 150         | 1,77             | 5,48          | 11,26         | 72              | 8,299         |           |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 2,8              | 0,45          | 16,11         | 77,14           | 0             |           |
|   | Компот из сухофруктов               | 180         | 0,396            | 0,018         | 24,984        | 101,7           | 0,36          | 376       |
|   | <b>ИТОГО</b>                        |             | <b>33,666</b>    | <b>28,768</b> | <b>92,384</b> | <b>584,91</b>   | <b>34,482</b> |           |
|   | <b>ПОЛДНИК</b>                      |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1 | Кисель из сока                      | 180         | 0,07             | 0             | 15,3          | 59              |               | 382       |
| 2 | Вафли                               | 25          | 0,53             | 0,67          | 15,47         | 70,13           | 0             |           |
|   | <b>ИТОГО</b>                        |             | <b>0,6</b>       | <b>0,67</b>   | <b>30,77</b>  | <b>129,13</b>   | <b>0</b>      |           |
|   | <b>УЖИН</b>                         |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1 | Пудинг из творога                   | 80          | 11,05            | 7,4           | 14,2          | 168             | 0,14          | 236       |
| 2 | Соус молочный сладкий               | 30          | 0,97             | 2,26          | 6,63          | 50,75           | 0,16          | 351       |
| 3 | Чай с сахаром                       | 180         | 0,054            | 0,018         | 8,388         | 33,606          | 0,018         | 392       |
|   | <b>ИТОГО</b>                        |             | <b>12,074</b>    | <b>9,678</b>  | <b>29,218</b> | <b>252,356</b>  | <b>0,318</b>  |           |
|   | <b>Всего за день</b>                | <b>1871</b> | <b>49,09</b>     | <b>43,654</b> | <b>180,14</b> | <b>1126,72</b>  | <b>43,618</b> |           |



# 4 ДЕНЬ Четверг

| Наименование блюд |                                               | ВЫХОД<br>в граммах | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность | Витамин | №         |
|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------|------------------|--------|----------|-----------------|---------|-----------|
| ЗАВТРАК           |                                               |                    | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            | С, мг   | рецептуры |
| 1                 | Бутерброд с маслом и сыром                    | 30/4/10            | 4,62             | 6,72   | 14,23    | 135,9           | 0,07    | 3         |
| 2                 | Омлет натуральный с маслом                    | 80/3               | 7,056            | 13,58  | 1,35     | 156,3           |         | 215       |
| 3                 | Чай с сахаром и лимоном                       | 180/10/7           | 0,126            | 0,018  | 10,206   | 41              | 2,82    | 393       |
| ИТОГО             |                                               |                    | 11,802           | 20,318 | 25,786   | 333,2           | 2,89    |           |
| 2-й завтрак - Сок |                                               | 150                | 1,26             | 0      | 16,38    | 63              | 7,2     | 368       |
| ОБЕД              |                                               |                    |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                 | Винегрет овощной                              | 50                 | 0,675            | 3,08   | 3,845    | 45,8            | 6,625   | 45        |
| 2                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205                | 1,54             | 4,66   | 6,79     | 67,8            | 17,772  | 73        |
| 3                 | Биточки мясные (свинина)                      | 80                 | 9,31             | 7,06   | 9,64     | 139             | 0,09    | 282       |
| 4                 | Пюре картофельное                             | 100                | 2,04             | 3,2    | 13,63    | 91,5            | 12,11   | 321       |
| 5                 | Компот из свежих фруктов                      | 180                | 0,144            | 0,144  | 21,492   | 87,84           | 1,548   | 372       |
| 6                 | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40                 | 2,8              | 0,45   | 16,11    | 77,14           | 0       |           |
| ИТОГО             |                                               |                    | 16,509           | 18,594 | 71,507   | 509,08          | 38,145  |           |
| ПОЛДНИК           |                                               |                    |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                 | Пирог открытый с повидлом                     | 75                 | 4,6              | 2,4    | 41,49    | 206,25          | 0,06    | 459       |
| 2                 | Кефир                                         | 150                | 3,48             | 3      | 5,06     | 60,77           | 0,3     | 401       |
| ИТОГО             |                                               |                    | 8,08             | 5,4    | 46,55    | 267,02          | 0,36    |           |
| УЖИН              |                                               |                    |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                 | Биточки рыбные с овощами                      | 75                 | 9,94             | 2,63   | 9,44     | 101,54          | 1,65    | 260/355   |
|                   |                                               |                    |                  |        |          |                 |         | 336       |
| 2                 | Чай с сахаром и лимоном                       | 180/10/7           | 0,126            | 0,018  | 10,206   | 41              | 2,82    | 393       |
| 3                 | Батон йодированный                            | 30                 | 2,25             | 0,87   | 15,15    | 78,9            | 0,01    |           |
| ИТОГО             |                                               |                    | 12,316           | 3,518  | 34,796   | 221,44          | 4,48    |           |
| Всего за день     |                                               | 1716               | 49,967           | 47,83  | 195,02   | 1393,74         | 53,075  |           |



## 5 ДЕНЬ Пятница

| Наименование блюд           |                                               |           |                  |        |          |                 |         |           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|---------|-----------|
| ЗАВТРАК                     |                                               | ВЫХОД     | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность | Витамин | №         |
|                             |                                               | в граммах | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            | С       | рецептуры |
| 1                           | Каша жидка молочная манная с маслом и сахаром | 150/3/5   | 4,5              | 6,15   | 21,97    | 161,25          | 0,165   | 168       |
| 2                           | Бутерброд с маслом                            | 03.фев    | 2,35             | 4,17   | 1076     | 88              | 0       | 1         |
| 3                           | Какао с молоком                               | 180       | 3,78             | 3,258  | 15,552   | 106,8           | 1,44    | 397       |
| ИТОГО                       |                                               |           | 10,63            | 13,578 | 1113,522 | 356,05          | 1,605   |           |
| 2-й завтрак - Сок фруктовый |                                               | 150       | 10,5             | 0      | 13,65    | 52,5            | 6       | 399       |
| ОБЕД                        |                                               |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                           | Салат из свеклы                               | 50        | 0,71             | 3,045  | 4,18     | 46,95           | 4,75    | 33        |
| 4                           | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200/1     | 25,16            | 2,228  | 13,73    | 83,8            | 6,6     | 317       |
| 3                           | Макаронные изделия отварные с маслом          | 120       | 4,392            | 3,372  | 21,906   | 132,384         | 0       | 317       |
| 1                           | Суфле из цыпленка                             | 55        | 8,23             | 8,6    | 1,53     | 116,6           | 0,015   | 310       |
| 5                           | Компот из сухофруктов                         | 180       | 0,396            | 0,018  | 24,984   | 101,7           | 0,36    | 376       |
| 6                           | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40        | 2,8              | 0,46   | 16,11    | 77,14           | 0       |           |
| ИТОГО                       |                                               |           | 41,688           | 17,723 | 82,44    | 558,574         | 11,725  |           |
| ПОЛДНИК                     |                                               |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 1                           | Молоко кипяченое                              | 150       | 4,58             | 4,08   | 7,58     | 85              | 2,05    | 4,19      |
| 2                           | Пряник                                        | 30        | 0,53             | 0,67   | 15,47    | 70,13           | 0       |           |
| ИТОГО                       |                                               |           | 5,11             | 4,75   | 23,05    | 155,13          | 2,05    |           |
| УЖИН                        |                                               |           |                  |        |          |                 |         |           |
| 3                           | Котлета мясная с маслом                       | 75/2      | 11,88            | 8,74   | 11,93    | 234,95          | 0,09    | 282       |
| 2                           | Морковь отварная кусочком с маслом            | 50        | 1,175            | 2,3    | 6,165    | 50,05           | 3,36    | 54        |
| 3                           | Батон йодированный                            | 30        | 2,33             | 0,54   | 10,76    | 55              | 0       |           |
| 4                           | Чай с сахаром                                 | 180/10    | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606          | 0,018   | 392       |
| ИТОГО                       |                                               |           | 78,773           | 47,899 | 208,407  | 1537,88         | 19,65   |           |
| Всего за день               |                                               | 1665      | 146,7            | 83,95  | 1441,1   | 2660,13         | 41,03   |           |



## 6 ДЕНЬ Понедельник

| Наименование блюд |                                                  | ВЫХОД       | пищевая ценность |               |                | энерг. ценность | Витамин       | №      |
|-------------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|
| З А В Т Р А К     |                                                  | в граммах   | белки            | жиры          | углеводы       | ККАЛ            | С             | рецепт |
| 1                 | Печенье со сливочным маслом                      | 40/4        | 3                | 4,54          | 34,1           | 159             | 0             | 10     |
| 2                 | Макароны отварные с маслом и сыром               | 120         | 4                | 3             | 17,6           | 112,3           |               | 317    |
|                   |                                                  |             |                  |               |                |                 |               |        |
| 3                 | Чай с сахаром                                    | 180\10      | 0,054            | 0,018         | 8,388          | 33,606          | 0,018         | 392    |
|                   | <b>ИТОГО</b>                                     |             | <b>7,054</b>     | <b>7,558</b>  | <b>60,088</b>  | <b>304,906</b>  | <b>0,018</b>  |        |
|                   | 2-й завтрак - Сок яблочный                       | 150         | 10,5             | 0             | 13,65          | 52,5            | 6             | 399    |
|                   | <b>О Б Е Д</b>                                   |             |                  |               |                |                 |               |        |
| 1                 | Салат из свежей капусты                          | 50          | 1,64             | 4             | 11,28          | 87,8            | 7,04          | 20     |
| 2                 | Суп -Рассольник ленинградский со сметаной на к/б | 200/5       | 16,7             | 7,52          | 26,44          | 93,17           | 0,7           | 75/511 |
| 3                 | Котлеты рубленые мз птицы                        | 75          | 11,7             | 12            | 12,4           | 204             | 0,623         | 305    |
| 4                 | Соус томатный                                    | 50          | 0,58             | 2,1           | 4              | 37,25           | 1,19          | 348    |
| 5                 | Рис отварной                                     | 100         | 2,04             | 3,2           | 13,63          | 91,5            | 12,11         | 315    |
| 6                 | Компот из сухофруктов                            | 180         | 0,396            | 0,018         | 24,984         | 101,7           | 0,36          | 376    |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40          | 2,8              | 0,45          | 16,11          | 77,14           | 0             |        |
|                   | <b>ИТОГО</b>                                     |             | <b>35,856</b>    | <b>29,288</b> | <b>108,844</b> | <b>692,56</b>   | <b>22,023</b> |        |
|                   | <b>П О Л Д Н И К</b>                             |             |                  |               |                |                 |               |        |
| 1                 | Ряженка 4%                                       | 150         | 3,72             | 3,2           | 5,41           | 65,11           | 0,4           | 401    |
| 2                 |                                                  |             |                  |               |                |                 |               |        |
|                   | <b>ИТОГО</b>                                     |             | <b>3,72</b>      | <b>3,2</b>    | <b>5,41</b>    | <b>65,11</b>    | <b>0,4</b>    |        |
|                   | <b>У Ж И Н</b>                                   |             |                  |               |                |                 |               |        |
| 1                 | Сырники из творога с морковью и джемом           | 70/10       | 10,5             | 8,7           | 16             | 184             | 0,73          | 233    |
| 2                 | Кофейный напиток с молоком                       | 180         | 2,8              | 2,39          | 12,76          | 84              | 1,17          | 397    |
|                   |                                                  |             |                  |               |                |                 |               |        |
|                   |                                                  |             |                  |               |                |                 |               |        |
|                   | <b>ИТОГО</b>                                     |             | <b>13,3</b>      | <b>11,09</b>  | <b>28,76</b>   | <b>268</b>      | <b>1,9</b>    |        |
|                   | <b>Всего за день</b>                             | <b>1614</b> | <b>70,43</b>     | <b>51,136</b> | <b>216,752</b> | <b>1383,08</b>  | <b>30,341</b> |        |



## 7 ДЕНЬ Вторник

| 7 ДЕНЬ Вторник |                                            |             |                  |               |               |                 |               |           |
|----------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
|                | Наименование блюд                          | ВЫХОД       | пищевая ценность |               |               | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|                | ЗАВТРАК                                    | в граммах   | белки            | жиры          | углеводы      | ККАЛ            | С             | рецептуры |
| 1              | Бутерброд с маслом                         | 30/5        | 2,35             | 4,17          | 10,76         | 88              | 0             | 1         |
| 2              | Каша молочная вязкая из овс.хл.Геркулес    | 150/5/5     | 4,05             | 5,69          | 20,36         | 149             | 0             | 168       |
| 3              | Чай с молоком                              | 180         | 2,8              | 2,39          | 12,76         | 84              | 1,17          | 395       |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |             | <b>9,2</b>       | <b>12,25</b>  | <b>43,88</b>  | <b>321</b>      | <b>1,17</b>   |           |
|                | 2-й завтрак - сок                          | 150         | 1,05             | 0             | 13,65         | 52,5            | 6             | 418       |
|                | <b>ОБЕД</b>                                |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1              | Салат из свеклы с зеленым горошком         | 50          | 0,84             | 2,09          | 4,1           | 38,55           | 4,9           | 35        |
| 2              | Борщ с капустой картофелем со сметаной     | 200/5       | 1,454            | 3,928         | 10,194        | 82              | 8,23          | 57        |
| 3              | Тефтели мясные (1 вариант) 50/30 (свинина) | 50/30       | 0                | 0             |               |                 |               | 305       |
| 4              | Соус томатный                              | 50          | 0,58             | 2,1           | 4             | 37,25           | 1,19          | 348       |
| 5              | Каша гречневая                             | 120         |                  |               |               |                 |               | 315       |
| 6              | Компот из свежих яблок                     | 180         | 0,9              | 0             | 18,18         | 76,8            | 3,6           | 372       |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50          | 3,5              | 0,6           | 20,15         | 96,5            | 0             |           |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |             | <b>7,274</b>     | <b>8,718</b>  | <b>56,624</b> | <b>331,1</b>    | <b>17,92</b>  |           |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>                             |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1              | Йогурт 2.5%                                | 150         | 3,5              | 3             | 5             | 60,8            | 0,3           | 401       |
| 2              | Печенье овсяное                            | 30          |                  |               |               |                 |               |           |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |             | <b>3,5</b>       | <b>3</b>      | <b>5</b>      | <b>60,8</b>     | <b>0,3</b>    |           |
|                | <b>УЖИН</b>                                |             |                  |               |               |                 |               |           |
| 1              | Тефтели рыбные                             | 60          | 9,94             | 2,63          | 9,44          | 101,54          | 1,65          | 260/355   |
| 2              | Рис отварной                               | 100         | 2,04             | 3,2           | 13,63         | 91,5            | 12,11         | 315       |
| 3              | Чай с сахаром                              | 180/10      | 0,054            | 0,018         | 8,388         | 33,606          | 0,018         | 392       |
| 4              | Батон йодированный                         | 30          | 2,25             | 0,87          | 15,15         | 78,9            | 0,01          |           |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |             | <b>14,284</b>    | <b>6,718</b>  | <b>46,608</b> | <b>305,546</b>  | <b>13,788</b> |           |
|                | <b>Всего за день</b>                       | <b>1852</b> | <b>35,308</b>    | <b>30,686</b> | <b>165,76</b> | <b>1070,9</b>   | <b>39,178</b> |           |



## 8 ДЕНЬ Среда

| Наименование блюд |                                          | ВЫХОД<br>в граммах | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность |   | Витамин | №         |
|-------------------|------------------------------------------|--------------------|------------------|--------|----------|-----------------|---|---------|-----------|
| ЗАВТРАК           |                                          |                    | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            |   | С       | рецептуры |
| 1                 | Бутерброд с маслом                       | 30/5               | 2,4              | 6,61   | 12,8     | 119             |   | 0       | 1         |
| 2                 | Каша молочная вязкая из пшена и риса мас | 155                | 5,29             | 10,33  | 30,3     | 250,35          |   | 0,03    | 168       |
| 3                 | Чай с сахаром                            | 180                | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606          |   | 0,018   | 392       |
|                   | ИТОГО                                    |                    | 7,744            | 16,958 | 51,488   | 402,956         |   | 0,048   |           |
|                   | 2-й завтрак -Яблоки                      | 100                | 0,35             | 0,35   | 8,62     | 38,72           |   | 8,8     | 368       |
|                   | ОБЕД                                     |                    |                  |        |          |                 |   |         |           |
| 1                 | Салат из картофеля с солеными огурцами   | 50                 | 0,69             | 2,61   | 4,29     | 43,3            |   | 6       | 22        |
| 2                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/1              | 2,16             | 2,28   | 13,73    | 83,8            |   | 6,6     | 82        |
| 3                 | Суфле куриное                            | 55                 | 8,23             | 8,6    | 1,53     | 116,6           |   | 0,015   | 310       |
| 4                 | Капуста тушеная                          | 120                | 2,47             | 3,88   | 11,31    | 90,12           |   | 20,59   |           |
| 5                 | Компот из яблок свежих                   | 180                | 0,144            | 0,144  | 21,402   | 87,87           |   | 1,548   | 372       |
| 6                 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                 | 2,8              | 0,45   | 16,11    | 77,14           |   | 0       |           |
|                   | ИТОГО                                    |                    | 16,494           | 17,964 | 68,372   | 498,83          |   | 34,753  |           |
|                   | ПОЛДНИК                                  |                    |                  |        |          |                 |   |         |           |
| 1                 | Кефир                                    | 150                | 3,48             | 3      | 5,06     | 60,77           |   | 0,3     | 401       |
| 2                 | Сухари ванильные                         | 30                 | 1,98             | 1,68   | 22,08    | 106,2           |   | 0       |           |
|                   | ИТОГО                                    |                    | 5,46             | 3      | 5,06     | 166,97          |   | 0,3     |           |
|                   | УЖИН                                     |                    |                  |        |          |                 |   |         |           |
| 1                 | Запеканка из творога                     | 75/30              | 10,91            | 9,65   | 11,79    | 117,6           |   | 1,104   | 249/368   |
| 2                 | Чай с сахаром                            | 180                | 0,504            | 0,054  | 27,18    | 111,24          |   | 0,99    | 382       |
| 3                 |                                          |                    |                  |        |          |                 |   |         | 41        |
|                   | ИТОГО                                    |                    | 11,414           | 9,704  | 38,97    | 228,84          | 0 | 2,094   |           |
|                   | Всего за день                            | 1586               | 41,462           | 47,976 | 172,51   | 1336,32         |   | 45,995  |           |



## 9 ДЕНЬ Четверг

|   | Наименование блюд                            | ВЫХОД       | пищевая ценность |              |              | энерг. ценность | Витамин       | №         |
|---|----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|-----------|
|   | З А В Т Р А К                                | в граммах   | белки            | жиры         | углеводы     | ККАЛ            | С, мг         | рецептуры |
| 1 | Бутерброд с маслом                           | 30./5       | 2,35             | 4,17         | 10,76        | 88              | 0             | 1         |
| 2 | Суп молочный с крупой                        | 150         | 2,88             | 2,63         | 9,42         | 72,6            | 0,455         | 100       |
| 3 | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2,8              | 2,39         | 12,76        | 84              | 1,17          | 392       |
|   | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>8,03</b>      | <b>9,19</b>  | <b>32,94</b> | <b>244,6</b>    | <b>1,625</b>  |           |
|   | Сок                                          | 100         | 1,05             | 0            | 13,65        | 52,5            | 6             |           |
|   | <b>О Б Е Д</b>                               |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Салат из свеклы                              | 50          | 0,71             | 3,05         | 4,18         | 46,95           | 4,75          | 33        |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5       | 1,54             | 4,66         | 6,79         | 67,8            | 17,772        | 73        |
| 3 | Котлеты мясная с соусом (говядина)           | 60/50       | 10,19            | 9,56         | 13,14        | 179,05          | 0,76          | 282/355   |
| 4 | Гречка рассыпчатая                           | 100         | 5,7              | 4,82         | 27,45        | 180,34          | 0             | 313       |
| 5 | Компот из свежих фруктов                     | 180         | 0,9              | 0            | 18,18        | 76,8            | 3,6           | 372       |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40          | 2,92             | 0,52         | 14,56        | 74,8            | 0             | пр        |
|   | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>21,96</b>     | <b>22,61</b> | <b>84,3</b>  | <b>625,74</b>   | <b>26,882</b> |           |
|   | <b>П О Л Д Н И К</b>                         |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Кефир 3,2%                                   | 150         | 3,48             | 3            | 5,06         | 60,77           | 0,3           | 401       |
| 2 | Сухарик                                      | 30          | 1,98             | 1,68         | 22,08        | 106,2           | 0             |           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>3,48</b>      | <b>3</b>     | <b>5,06</b>  | <b>60,77</b>    | <b>0,3</b>    |           |
|   | <b>У Ж И Н</b>                               |             |                  |              |              |                 |               |           |
| 1 | Омлет натуральный с маслом                   | 80/5        | 7,52             | 13,46        | 1,51         | 157             | 0,15          | 215       |
| 2 | Сыр порциями                                 | 10          | 2,32             | 2,95         | 0            | 36              | 0,7           | 7         |
| 3 | Какао                                        | 180         | 0,9              | 0            | 18,18        | 76              | 3,6           |           |
| 4 | Батон йодированный                           | 30          | 2,25             | 0,87         | 15,15        | 78,9            | 0,01          |           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                 |             | <b>12,99</b>     | <b>17,28</b> | <b>34,84</b> | <b>347,9</b>    | <b>4,46</b>   |           |
|   | <b>Всего за день</b>                         | <b>1635</b> |                  | <b>52,08</b> | <b>170,8</b> | <b>1331,51</b>  | <b>39,267</b> |           |



# 10 ДЕНЬ Пятница

| 10 ДЕТЬ ПЯТИЦА                  |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------|----------|-----------------|----------|--------------------------------------|
| Наименование блюд               |                                                | ВЫХОД<br>в грамма | пищевая ценность |        |          | энерг. ценность | Витамины | №                                    |
| ЗАВТРАК                         |                                                |                   | белки            | жиры   | углеводы | ККАЛ            | С        | рецептуры                            |
| 1                               | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 150/5/3           | 4,5              | 6,15   | 21,97    | 161,25          | 0,165    | 168                                  |
| 2                               | Сыр порциями                                   | 10                | 2,32             | 2,95   | 0        | 36              | 0,7      | 7                                    |
| 3                               | Батон йодированный                             | 20                | 0,02             | 0,36   | 0,41     | 0,54            | 0        | пр                                   |
| 4                               | Чай с молоком                                  | 180               | 3,78             | 3,258  | 15,552   | 160,794         | 1,44     | 397                                  |
| ИТОГО                           |                                                |                   | 10,62            | 12,718 | 37,932   | 358,584         | 2,305    |                                      |
| 2-й завтрак - Сок               |                                                | 150               | 0,4              | 0,4    | 46,3     | 179,16          | 4,2      | 385, 648 сб<br>2004г ред<br>Лапшиной |
| ОБЕД                            |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
| 1                               | Икра кабачковая                                | 50                | 0,6              | 2,356  | 3,856    | 39              | 4,8      | 93                                   |
| 2                               | Суп картофельный с клецками                    | 200               | 1,68             | 2,69   | 9,71     | 69,8            | 7,642    | 91                                   |
| 3                               | Запеканка картофельная с печенью               | 130               | 9,659            | 7,137  | 22,126   | 191,75          | 15,2     | 291                                  |
| 4                               | Компот из изюма                                | 180               | 0,396            | 0,018  | 24,984   | 101,7           | 0,36     | 376                                  |
| 5                               | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40                | 2,92             | 0,52   | 14,5     | 74,8            | 0        | пр                                   |
| ИТОГО                           |                                                |                   | 15,255           | 12,721 | 75,176   | 477,05          | 28,002   |                                      |
| ПОЛДНИК                         |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
| 1                               | Ватрушка с повидлом                            | 50                | 3,93             | 4,06   | 27,2     | 160,67          | 0,3      | 401                                  |
| 2                               | Кисель из сока                                 | 180               | 0,07             | 0      | 15,3     | 59              | 0,6      | 382                                  |
| ИТОГО                           |                                                |                   | 4                | 4,06   | 42,5     | 219,67          | 0,9      |                                      |
| УЖИН                            |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
| 1                               | Пудинг из творога                              | 100               | 11,05            | 7,4    | 14,2     | 168             | 0,14     | 236                                  |
| 2                               | Варенье                                        | 20                | 0,97             | 2,26   | 6,63     | 50,75           | 0,16     | 351                                  |
| 3                               | Чай с сахаром и лимоном                        | 180/10/7          | 0,126            | 0,018  | 10,206   | 41              | 20,82    | 393                                  |
| 4                               |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
| 5                               |                                                |                   |                  |        |          |                 |          |                                      |
| ИТОГО                           |                                                |                   | 12,146           | 9,678  | 31,036   | 259,75          | 21,12    |                                      |
| Всего за день                   |                                                | 2085              | 42,4             | 39,6   | 232,9    | 1494,2          | 56,5     |                                      |
| среднее значение за весь период |                                                | 1758              | 60               | 52     | 320      | 1442            | 41,92    |                                      |