

Приложение к Приказу № 193/01-05
от 23.11.2023 г.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ № 116 г. КАЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 2-Х ДО 3-Х ЛЕТ.**

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром | 100/3,3/3,3 | 3.78 | 2.9 | 18.16 | 113 | 205 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 392 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.88 | 83 | 609 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 5.32 | 4.87 | 40.03 | 224 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп с рыбными консервами | 150 | 5.15 | 5.04 | 8.59 | 100 | 87 |
| | Капуста тушёная | 100 | 1.98 | 3.71 | 9.49 | 79 | 132 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|------------|--------|
| | Компот из изюма | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.81 | 85 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 8.78 | 9.01 | 45.57 | 297 | |
| <i>Полдник:</i> | Суп молочный пшённый | 120 | 3.47 | 3.28 | 11.14 | 88 | 94 |
| | Булочка «Российская» | 50 | 3.51 | 4 | 27.75 | 160 | 474 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 11.55 | 10.16 | 53.78 | 350 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 25.95 | 24.24 | 155.68 | 939 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный гречневый | 120 | 3.58 | 3.28 | 10.24 | 84 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 395 |
| | Бутерброды с сыром | 20/5 | 2.62 | 3.82 | 8.08 | 77 | 3 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 8.54 | 9.1 | 28.95 | 231 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1.06 | 3.3 | 6.7 | 60 | 56/322 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| <i>Обед:</i> | Биточки рубленые из птицы | 50 | 9.29 | 2.15 | 4.95 | 76 | 306 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91 | 321 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 13.83 | 9.01 | 49.86 | 333 | |
| <i>Полдник:</i> | Сырники из творога | 70 | 13.08 | 8.86 | 7.98 | 163 | 231 |
| | Кисель | 30 | 0.203 | 0 | 4.353 | 17.43 | 301 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 14.843 | 9.03 | 29.163 | 254.43 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 37.513 | 27.34 | 124.27 | 886.43 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Омлет натуральный | 80 | 7.52 | 13.46 | 1.51 | 157 | 215 |
| | Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77 | 394 |
| | Бутерброды с повидлом | 20/8 | 1.26 | 2 | 14.03 | 79 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 11.43 | 17.79 | 26.85 | 313 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 368 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3.29 | 3.16 | 9.79 | 80 | 81 |
| | Рулет с луком и яйцом | 50 | 6.21 | 5.12 | 4.89 | 90 | 295 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91 | 321 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 13.19 | 11.73 | 55.8 | 378 | |
| <i>Полдник:</i> | Каша вязкая пшеничная с морковью | 120 | 4.43 | 6.69 | 23.56 | 172 | 172 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 9 | 9.57 | 38.45 | 274 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 34.02 | 39.49 | 130.9 | 1009 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 120 | 3.29 | 3.02 | 9.66 | 79 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 395 |
| | Бутерброды с маслом | 20/4 | 1.47 | 4.53 | 8.77 | 81 | 1 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 7.1 | 9.55 | 29.06 | 230 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|------|---------------|---------------|---------------|------------|-----|
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный | 150 | 1.4 | 1.69 | 9.98 | 60 | 77 |
| | Суфле куриное с рисом | 50 | 8.11 | 7.11 | 2.29 | 105 | 311 |
| | Свекла тушёная в сметанном соусе | 100 | 1.61 | 1.29 | 10.39 | 59 | 340 |
| | Кисель | 150 | 0.142 | 0.015 | 7.551 | 31 | 322 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 12.582 | 10.345 | 36.891 | 288 | |
| <i>Полдник:</i> | Запеканка из творога с повидлом | 70/8 | 12.67 | 9.15 | 15.76 | 172 | 237 |
| | Чай с молоком | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 14.23 | 9.32 | 32.59 | 246 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 34.212 | 29.415 | 114.84 | 832 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша жидкая манная | 120 | 1.85 | 2.95 | 12.46 | 83 | 185 |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 397 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------|--------------|-------------|--------------|------------|--------|
| | Бутерброды с повидлом | 20/8 | 1.26 | 2 | 14.03 | 79 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 6.26 | 7.67 | 39.45 | 251 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1.12 | 3.29 | 4.16 | 50 | 66/322 |
| | Плов из птицы | 150 | 14.17 | 11.96 | 25.08 | 264 | 304 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 16.94 | 15.5 | 56.74 | 431 | |
| <i>Полдник:</i> | Котлеты рыбные любительские | 50 | 6.87 | 2.24 | 5.56 | 70 | 256 |
| | Салат из свеклы | 30 | 0.42 | 1.82 | 2.5 | 28 | 33 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|------------|-----|
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 8.88 | 4.23 | 25 | 173 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 32.38 | 27.6 | 137.49 | 923 | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 100/2,6/2,6 | 5.7 | 3.84 | 28.77 | 172 | 165 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 392 |
| | Вафли | 20 | 0.56 | 0.66 | 15.46 | 70 | 607 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 6.3 | 4.51 | 51.22 | 270 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный с крупой | 150 | 1.3 | 1.7 | 8.57 | 54 | 80 |
| | Капуста тушёная | 100 | 1.98 | 3.71 | 9.49 | 79 | 132 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 4.93 | 5.66 | 45.56 | 250 | |
| | Суп молочный манный | 120 | 3.29 | 3.02 | 9.66 | 79 | 92 |
| | Булочка «Домашняя» | 50 | 0.03 | 0.06 | 0.26 | 1 | 469 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|------|--------------|--------------|---------------|------------|--------|
| <i>Полдник:</i> | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 7.89 | 5.96 | 24.81 | 182 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 19.42 | 16.33 | 137.89 | 770 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный геркулесовый | 120 | 3.55 | 3.55 | 10.75 | 89 | 94 |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 397 |
| | Бутерброды с маслом | 20/4 | 1.47 | 4.53 | 8.77 | 81 | 1 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 8.17 | 10.8 | 32.48 | 259 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | 1.26 | 3.06 | 9.95 | 72 | 76/322 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 9.71 | 2.29 | 8.31 | 92 | 305 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91 | 321 |
| | Компот из изюма | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.81 | 85 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| <i>Итого на обед:</i> | | | 14.66 | 8.81 | 59.37 | 373 | |
| <i>Полдник:</i> | Запеканка из творога с морковью | 70 | 8.16 | 7.2 | 16.64 | 163 | 238 |
| | Кисель | 30 | 0.203 | 0 | 4.353 | 17.43 | 301 |
| | Чай с молоком | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 9.923 | 7.37 | 37.823 | 254.43 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 33.053 | 27.18 | 145.97 | 954.43 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный рисовый | 120 | 2.89 | 3.04 | 10.09 | 79 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 395 |
| | Бутерброды с повидлом | 20/8 | 1.26 | 2 | 14.03 | 79 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 6.49 | 7.04 | 34.75 | 228 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1.19 | 3.34 | 7.79 | 65 | 57/322 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 6.42 | 5.17 | 1.65 | 78 | 277 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 100/3,3 | 3.77 | 2.89 | 18.1 | 113 | 205 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|---------|
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 12.82 | 11.76 | 52.13 | 362 | |
| <i>Полдник:</i> | Рыба тушёная с овощами | 100 | 9.57 | 4.95 | 43.31 | 100 | 144 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 11.13 | 5.12 | 60.14 | 174 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 30.74 | 24.12 | 163.32 | 832 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша вязкая молочная «Дружба» | 120 | 3.72 | 4.63 | 16.62 | 120 | 84 |
| | Чай с молоком | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 394 |
| | Бутерброды с сыром | 20/5 | 2.62 | 3.82 | 8.08 | 77 | 3 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 6.38 | 8.46 | 31.69 | 225 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 368 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| | Бульон куриный с гренками | 200/10 | 3.44 | 0.3 | 16.27 | 80 | 108/115 |
| | Птица в соусе с томатом | 50 | 5.3 | 6.66 | 1.84 | 75 | 179 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|------|---------------|---------------|---------------|------------|-----|
| <i>Обед:</i> | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91 | 321 |
| | Кисель | 150 | 0.142 | 0.015 | 7.551 | 31 | 322 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 12.242 | 10.415 | 45.961 | 310 | |
| <i>Полдник:</i> | Пудинг из творога с повидлом | 70/8 | 10.99 | 8.25 | 20.79 | 178 | 235 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 15.56 | 11.13 | 35.68 | 280 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 34.582 | 30.405 | 123.13 | 859 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный ячневый | 120 | 3.33 | 3.09 | 11.01 | 85 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 395 |
| | Бутерброды с маслом | 20/4 | 1.47 | 4.53 | 8.77 | 81 | 1 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 7.14 | 9.62 | 30.41 | 236 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Щи по-уральски с крупой со сметаной | 150 | 1.31 | 3.35 | 4.56 | 53 | 72/322 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 12.4 | 11.23 | 13.08 | 210 | 51 |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 15.36 | 14.83 | 45.14 | 380 | |
| <i>Полдник:</i> | Шницели рыбные | 50 | 4.87 | 2.72 | 17.71 | 70 | 134 |
| | Салат из свеклы | 30 | 0.42 | 1.82 | 2.5 | 28 | 33 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 6.88 | 4.71 | 37.15 | 173 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 29.68 | 29.36 | 129 | 857 | |
| <i>Итого за весь период:</i> | | | 311.55 | 275.48 | 1362.5 | 8861.86 | |
| <i>Среднее значение за период:</i> | | | 31.155 | 27.548 | 136.25 | 886.186 | |

Приложение к Приказу № 193/01-05
от 23.11.2023 г.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ № 116 г. КАЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ.**

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЕС БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|----------------------------|--|-----------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром | 120/4/4 | 4.54 | 3.48 | 21.8 | 136 | 205 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| | Печенье | 30 | 2.25 | 2.94 | 22.32 | 125 | 609 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 6.85 | 6.44 | 54.11 | 301 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп с рыбными консервами | 200 | 6.87 | 6.72 | 11.46 | 133 | 87 |
| | Капуста тушёная | 120 | 2.37 | 4.45 | 11.38 | 94 | 132 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| | Компот из изюма | 180 | 0.39 | 0.03 | 25.01 | 102 | 398 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 12.93 | 11.8 | 64.55 | 411 | |
| <i>Полдник:</i> | Суп молочный пшённый | 150 | 4.34 | 4.1 | 13.92 | 110 | 94 |
| | Булочка «Российская» | 70 | 4.92 | 5.61 | 38.86 | 225 | 474 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 14.59 | 12.67 | 72.59 | 460 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 34.67 | 31.11 | 207.55 | 1240 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный гречневый | 150 | 4.47 | 4.1 | 12.81 | 106 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 395 |
| | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4.2 | 6.11 | 12.94 | 123 | 3 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | <i>11.52</i> | <i>12.62</i> | <i>40.11</i> | <i>320</i> | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | <i>0.3</i> | <i>0.2</i> | <i>16.3</i> | <i>68</i> | |
| <i>Обед:</i> | Борщ со сметаной | 200 | 1.41 | 4.37 | 8.93 | 80 | 56/322 |
| | Биточки рубленные из птицы | 70 | 13 | 3.01 | 6.44 | 107 | 306 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.45 | 3.84 | 16.35 | 109 | 321 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | <i>20.3</i> | <i>11.96</i> | <i>69.91</i> | <i>465</i> | |
| <i>Полдник:</i> | Сырники из творога | 100 | 18.69 | 12.67 | 11.4 | 234 | 231 |
| | Кисель | 50 | 0.24 | 0.01 | 7.55 | 31.2 | 301 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | <i>21.27</i> | <i>12.94</i> | <i>43.7</i> | <i>374.2</i> | |
| <i>Итого за день:</i> | | | <i>53.39</i> | <i>37.72</i> | <i>170.02</i> | <i>1227.2</i> | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| <i>Завтрак:</i> | Омлет натуральный | 100 | 9.4 | 16.82 | 1.88 | 196 | 215 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 |
| | Бутерброды с повидлом | 30/10 | 1.81 | 2.85 | 20.04 | 113 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 13.88 | 22.01 | 36.23 | 398 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 368 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.39 | 4.21 | 13.05 | 107 | 81 |
| | Рулет с луком и яйцом | 70 | 8.7 | 7.17 | 6.84 | 127 | 295 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.45 | 3.84 | 16.35 | 109 | 321 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0.39 | 0.01 | 24.99 | 101 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 19.23 | 15.83 | 77.93 | 526 | |
| <i>Полдник:</i> | Каша вязкая пшеничная с морковью | 150 | 5.54 | 8.37 | 29.45 | 215 | 172 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 10.87 | 11.33 | 49.26 | 340 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 44.38 | 49.57 | 173.22 | 1308 | |

| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|------------|-----|
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.31 | 3.9 | 14.12 | 108 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 395 |
| | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2.14 | 6.6 | 12.79 | 119 | 1 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 9.3 | 12.91 | 41.27 | 318 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 2.26 | 13.3 | 81 | 77 |
| | Суфле куриное с рисом | 70 | 11.17 | 9.78 | 3.16 | 145 | 311 |
| | Свекла тушёная в сметанном соусе | 120 | 1.94 | 1.54 | 12.47 | 71 | 340 |
| | Кисель | 180 | 0.205 | 0.031 | 14.01 | 57 | 322 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 18.485 | 14.211 | 59.64 | 436 | |
| <i>Полдник:</i> | Запеканка из творога с повидлом | 100/10 | 18.08 | 12.92 | 21.83 | 247 | 237 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 23.03 | 15.5 | 50.9 | 405 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 51.115 | 42.821 | 168.11 | 1227 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша жидкая манная | 150 | 2.31 | 3.68 | 15.57 | 103 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 397 |
| | Бутерброды с повидлом | 30/10 | 1.81 | 2.85 | 20.04 | 113 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 7.79 | 9.72 | 51.43 | 323 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1.49 | 4.35 | 5.54 | 66 | 66/322 |
| | Плов из птицы | 190 | 17.95 | 15.15 | 31.77 | 334 | 304 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0.39 | 0.01 | 24.99 | 101 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 23.13 | 20.11 | 79 | 583 | |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9.62 | 3.13 | 7.79 | 98 | 256 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| <i>Полдник:</i> | Салат из свеклы | 60 | 0.84 | 3.64 | 5 | 56 | 33 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 12.86 | 7.03 | 37.75 | 264 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 44.08 | 37.06 | 184.48 | 1238 | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 120/3,1/3,1 | 6.81 | 4.59 | 34.36 | 206 | 165 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| | Вафли | 30 | 0.84 | 0.99 | 23.19 | 105 | 607 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 7.71 | 5.6 | 67.54 | 351 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Суп картофельный с крупой | 200 | 1.74 | 2.27 | 11.43 | 73 | 80 |
| | Капуста тушёная | 120 | 2.37 | 4.45 | 11.38 | 94 | 132 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0.39 | 0.01 | 24.99 | 101 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|------|--------------|--------------|---------------|------------|--------|
| <i>Итого на обед:</i> | | | 7.8 | 7.33 | 64.5 | 350 | |
| <i>Полдник:</i> | Суп молочный манный | 150 | 4.11 | 3.78 | 12.07 | 98 | 92 |
| | Булочка «Домашняя» | 70 | 0.05 | 0.08 | 0.37 | 2 | 469 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 9.49 | 6.82 | 32.25 | 225 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 25.3 | 19.95 | 180.59 | 994 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный геркулесовый | 150 | 4.44 | 4.44 | 13.44 | 111 | 94 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 397 |
| | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2.14 | 6.6 | 12.79 | 119 | 1 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 10.25 | 14.23 | 42.05 | 337 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 1.81 | 4.59 | 13.46 | 101 | 76/322 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 13.6 | 3.2 | 11.64 | 129 | 305 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.45 | 3.84 | 16.35 | 109 | 321 |
| | Компот из изюма | 180 | 0.39 | 0.01 | 25.01 | 102 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| <i>Итого на обед:</i> | | | 21.55 | 12.24 | 83.16 | 523 | |
| <i>Полдник:</i> | Запеканка из творога с морковью | 100 | 11.66 | 10.29 | 23.78 | 234 | 238 |
| | Кисель | 50 | 0.14 | 0.01 | 7.55 | 31 | 301 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 16.75 | 12.88 | 60.4 | 423 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 48.85 | 39.55 | 201.91 | 1351 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный рисовый | 150 | 3.61 | 3.8 | 12.62 | 99 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 395 |
| | Бутерброды с повидлом | 30/10 | 181 | 2.85 | 20.04 | 113 | 2 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 187.46 | 9.06 | 47.02 | 303 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1.58 | 4.42 | 10.38 | 87 | 57/322 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 8.99 | 7.23 | 2.31 | 110 | 277 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| <i>Обед:</i> | Макаронные изделия отварные с маслом | 124 | 4.54 | 3.48 | 21.8 | 136 | 205 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 18.55 | 15.87 | 72.68 | 502 | |
| <i>Полдник:</i> | Рыба тушёная с овощами | 140 | 13.4 | 6.94 | 60.64 | 140 | 144 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 15.74 | 7.2 | 85.39 | 249 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 222.05 | 32.33 | 221.39 | 1122 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 4.66 | 5.79 | 20.78 | 150 | 84 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 |
| | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4.2 | 6.11 | 12.94 | 123 | 3 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 11.53 | 14.24 | 48.03 | 362 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 368 |
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| | Бульон куриный с гречками | 250/15 | 3.06 | 0.47 | 24.16 | 120 | 108/115 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| <i>Обед:</i> | Птица в соусе с томатом | 70 | 7.42 | 9.33 | 2.58 | 106 | 179 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.45 | 3.84 | 16.35 | 109 | 321 |
| | Кисель | 180 | 0.205 | 0.031 | 14.01 | 57 | 322 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 16.435 | 14.271 | 73.8 | 474 | |
| <i>Полдник:</i> | Пудинг из творога с повидлом | 100/10 | 15.68 | 11.63 | 29.01 | 255 | 235 |
| | Молоко кипячёное | 100 | 3.05 | 2.72 | 5.05 | 56 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 21.01 | 14.59 | 48.82 | 380 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 49.375 | 43.501 | 180.45 | 1260 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| <i>Завтрак:</i> | Суп молочный ячневый | 150 | 4.17 | 3.87 | 13.76 | 106 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 395 |
| | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2.14 | 6.6 | 12.79 | 119 | 1 |
| <i>Итого на завтрак:</i> | | | 9.16 | 12.88 | 40.91 | 316 | |
| <i>2 завтрак:</i> | Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | 399 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----|---------------|----------------|----------------|----------------|--------|
| <i>Итого на 2 завтрак:</i> | | | 0.3 | 0.2 | 16.3 | 68 | |
| <i>Обед:</i> | Щи по-уральски с крупой со сметаной | 200 | 1.74 | 4.44 | 6.07 | 70 | 72/322 |
| | Жаркое по-домашнему | 190 | 15.7 | 14.22 | 16.56 | 266 | 51 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0.39 | 0.01 | 24.99 | 101 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 82 | |
| <i>Итого на обед:</i> | | | 21.13 | 19.27 | 64.32 | 519 | |
| <i>Полдник:</i> | Шницели рыбные | 70 | 6.83 | 3.81 | 24.8 | 99 | 134 |
| | Салат из свеклы | 60 | 0.84 | 3.64 | 5 | 56 | 33 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 69 | |
| <i>Итого на полдник:</i> | | | 10.07 | 7.71 | 54.76 | 265 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | 40.66 | 40.06 | 176.29 | 1168 | |
| <i>Итого за весь период:</i> | | | 613.87 | 373.672 | 1864.01 | 12135.2 | |
| <i>Среднее значение за период:</i> | | | 61.387 | 37.3672 | 186.401 | 1213.52 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067642

Владелец АЛЕШИНА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024