

Согласовано:

Т.А. Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

30 января 2022г

# Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная жидкая с  | 150       | 4,51             | 6    | 15,18    | 137            | 1 013       |
|                  | Бутерброд с маслом и повидлом     | 30        | 1,32             | 2    | 15,89    | 87,9           | 815         |
|                  | Чай с лимоном*                    | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный    | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                   | 340       | 6,43             | 8    | 47,38    | 290,8          |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                   | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед             | Икра кабачковая пром.производства | 30        | 0,57             | 3    | 2,31     | 35,7           | 813         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150       | 1,24             | 4    | 6,06     | 63,2           | 124         |
|                  | Плов с мясом                      | 130       | 12,7             | 19   | 26,41    | 324,4          | 444         |
|                  | Кисель из кураги*                 | 150       | 0,78             |      | 27,9     | 116,2          | 915         |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с         | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                   | 495       | 17,75            | 26   | 79,01    | 618            |             |
| Полдник          | Запеканка (сырники) из творога с  | 70        | 7,93             | 5    | 7,92     | 112,3          | 769         |
|                  | Молоко сгущенное соус             | 20        | 1,42             | 1    | 11,04    | 59             | 902         |
|                  | Кисломолочный продукт             | 150       | 4,35             | 5    | 6        | 88,5           | 914         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 10        | 0,59             |      | 4,44     | 21             | 1 147       |
|                  | Итого за Полдник                  | 260       | 15,08            | 11   | 34,23    | 304,3          |             |
| Итого за день    |                                   | 1 195     | 39,56            | 45   | 176,92   | 1265,1         |             |

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша овсяная Геркулес молочная     | 150       | 2,33             | 4    | 13,87    | 172,5          | 850         |
|                  | Яйцо отварное шт                   | 20        | 2,54             | 2    | 0,14     | 31,4           | 349,01      |
|                  | Какао с молоком*                   | 150       | 2,83             | 3    | 11,8     | 85,9           | 919         |
|                  | Бутерброд с маслом сливочным       | 25        | 1,51             | 7    | 10,67    | 103,2          | 808         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный     | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                    | 355       | 9,77             | 16   | 41,42    | 414            |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                    | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                 | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед             | Борщ с капустой, картофелем и      | 150       | 1,1              | 3    | 6,22     | 60,6           | 1 021       |
|                  | Биточки (котлеты) из мяса говядины | 50        | 6,03             | 9    | 4,03     | 123,9          | 1 035       |
|                  | Пюре картофельное                  | 110       | 2,99             | 4    | 18,3     | 137,5          | 995         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов        | 150       | 0,35             |      | 16,88    | 72,2           | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с          | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный               | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                    | 495       | 12,93            | 16   | 61,76    | 472,7          |             |
| Полдник          | Котлеты рыбные любительские*       | 60        | 7,87             | 3    | 3,64     | 73,1           | 1 127       |
|                  | Чай с молоком или сливками         | 150       |                  |      | 7,49     | 29,9           | 924         |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный     | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
|                  | Итого за Полдник                   | 230       | 9,22             | 3    | 20,9     | 147,5          |             |
| Итого за день    |                                    | 1 180     | 32,22            | 35   | 140,38   | 1086,2         |             |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи         | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша ячневая молочная жидкая с   | 150       | 2,13             | 3    | 15,87    | 100,7          | 1 111       |
|                    | Чай с молоком или сливками       | 150       |                  |      | 7,49     | 29,9           | 924         |
|                    | Бутерброд с сыром                | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                    | Хлеб ржаной витаминизированный   | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак   |                                  | 335       | 6,38             | 5    | 38,87    | 225,6          |             |
| Завтрак 2          |                                  |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Сок натуральный                  | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                  | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед               | Горошек зеленый консервированный | 30        | 0,93             |      | 1,95     | 12             | 811         |
|                    | Суп картофельный с рыбой         | 150       | 2,79             | 2    | 11,93    | 76,2           | 1 017,01    |
|                    | Тефтели мясные с рисом           | 60        | 6,43             | 10   | 4,53     | 136,8          | 304         |
|                    | Капуста тушеная*                 | 50        | 1,2              | 2    | 4,75     | 42,7           | 999         |
|                    | Пюре картофельное                | 60        | 1,63             | 2    | 9,98     | 75             | 995         |
|                    | Компот из свежих яблок.          | 150       | 0,12             |      | 17,91    | 74,3           | 912         |
|                    | Хлеб пшеничный из муки 1с        | 15        | 1,19             |      | 7,25     | 35,3           | 894         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный             | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| Итого за Обед      |                                  | 530       | 15,17            | 16   | 64,97    | 483,8          |             |
| Полдник            |                                  |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Сдоба обыкновенная*              | 60        | 5,68             | 3    | 35,49    | 177,7          | 941         |
|                    | Молоко кипяченое*                | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
| Итого за Полдник   |                                  | 210       | 10,03            | 8    | 42,54    | 267,7          |             |
| Итого за день      |                                  | 1 175     | 31,88            | 29   | 162,68   | 1029,1         |             |

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша (рис, гречневая) молочная          | 150       | 1,86             | 4    | 16,82    | 109,7          | 886         |
|                    | Чай с лимоном*                          | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                    | Бутерброд с сыром                       | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                    | Хлеб ржаной витаминизированный          | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак   |                                         | 335       | 6,15             | 6    | 43,7     | 249,6          |             |
| Завтрак 2          |                                         |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Сок натуральный                         | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                         | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед               | Икра кабачковая пром. производства      | 30        | 0,57             | 3    | 2,31     | 35,7           | 813         |
|                    | Рассольник домашний со сметаной         | 150       | 1,19             | 3    | 7,91     | 62,5           | 1 175       |
|                    | Биточки (котлеты) из мяса говядины      | 50        | 6,03             | 9    | 4,03     | 123,9          | 1 035       |
|                    | Соус томатный**                         | 20        | 0,1              | 1    | 0,79     | 11,3           | 1 126       |
|                    | Макаронные изделия отварные с           | 110       | 4,34             | 4    | 26,37    | 155,5          | 516         |
|                    | Кисель из плодов шиповника              | 150       | 0,15             |      | 28,05    | 112,3          | 654         |
|                    | Хлеб пшеничный из муки 1с               | 15        | 1,19             |      | 7,25     | 35,3           | 894         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| Итого за Обед      |                                         | 540       | 14,45            | 20   | 83,38    | 568            |             |
| Полдник            | Запеканка рисовая с творогом            | 70        | 7,68             | 6    | 10,68    | 125,3          | 1 297       |
|                    | Соус из кураги                          | 20        | 0,11             |      | 3,72     | 15,5           | 626         |
|                    | Чай с сахаром*                          | 150       |                  |      | 14,97    | 59,9           | 828         |
|                    | Хлеб пшеничный                          | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
|                    | обогащенный                             |           |                  |      |          |                |             |
| Итого за Полдник   |                                         | 260       | 9,19             | 6    | 38,19    | 243,9          |             |
| Итого за день      |                                         | 1 235     | 30,09            | 32   | 181,57   | 1113,5         |             |

Неделя: 2

День: четверг

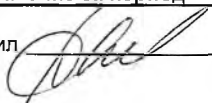
| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                      |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак              | Суп молочный с вермишелью         | 150       | 2,39             | 2    | 8,44     | 78,4           | 1153        |
|                      | Кофейный напиток с молоком*       | 150       | 2,88             | 3    | 10,78    | 84,4           | 1 110       |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным      | 25        | 1,51             | 7    | 10,67    | 103,2          | 808         |
|                      | Хлеб ржаной витаминизированный    | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>           | 335       | 7,34             | 12   | 34,83    | 287            |             |
| Завтрак 2            | Сок натуральный                   | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>         | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед                 | Икра кабачковая пром.производства | 30        | 0,57             | 3    | 2,31     | 35,7           | 813         |
|                      | Суп-пюре из гороха*               | 150       | 4,2              | 2    | 11,88    | 78,6           | 1 049       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых     | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                      | Тефтели из фарша куриного с рисом | 50        | 10,12            | 6    | 6,12     | 117,7          | 1 085,01    |
|                      | Рагу из овощей*                   | 110       | 2,35             | 5    | 15,56    | 115,3          | 959         |
|                      | Напиток из плодов шиповника       | 150       | 0,24             |      | 12,34    | 52,3           | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный из муки 1с         | 15        | 1,19             |      | 7,25     | 35,3           | 894         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | 525       | 20,69            | 17   | 62,17    | 478,2          |             |
| Полдник              | Омлет с капустой                  | 80        | 6,09             | 12   | 2,75     | 142,9          | 961         |
|                      | Напиток лимонный                  | 150       | 0,11             |      | 18,32    | 75,9           | 699         |
|                      | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный  | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>           | 250       | 7,6              | 12   | 29,89    | 262            |             |
| <b>Итого за день</b> |                                   | 1 210     | 35,93            | 41   | 143,19   | 1079,2         |             |

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                                   |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                           | Каша пшенная молочная жидкая с  | 150       | 4,35             | 7    | 23,85    | 180            | 883         |
|                                   | Какао с молоком*                | 150       | 2,83             | 3    | 11,8     | 85,9           | 919         |
|                                   | Бутерброд с сыром               | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                                   | Хлеб ржаной витаминизированный  | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>         | 335       | 11,43            | 12   | 51,16    | 360,9          |             |
| Завтрак 2                         | Сок натуральный                 | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                                   | <b>Итого за Завтрак 2</b>       | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед                              | Свекла отварная с маслом        | 30        | 0,44             | 3    | 2,6      | 34,8           | 20          |
|                                   | Суп из сборных овощей с зеленым | 150       | 0,95             | 2    | 4,97     | 41,5           | 1 098       |
|                                   | Суфле из рыбы*                  | 60        | 9,33             | 2    | 4,49     | 42,6           | 1 069       |
|                                   | Пюре картофельное               | 110       | 2,99             | 4    | 18,3     | 137,5          | 995         |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов     | 150       | 0,35             |      | 16,88    | 72,2           | 928         |
|                                   | Хлеб пшеничный из муки 1с       | 15        | 1,19             |      | 7,25     | 35,3           | 894         |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный            | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>            | 530       | 16,13            | 11   | 61,16    | 395,4          |             |
| Полдник                           | Молоко кипяченое*               | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
|                                   | Ватрушка с творогом*            | 60        | 5,7              | 6    | 18,49    | 149,7          | 1 190       |
| <b>Итого за Полдник</b>           |                                 | 210       | 10,05            | 11   | 25,54    | 239,7          |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                 | 1 175     | 37,91            | 34   | 154,16   | 1048           |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                 | 12 070    | 355,68           | 381  | 1598,78  | 11472,9        |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                 | 1 207     | 35,6             | 38,1 | 159,9    | 1147,3         |             |

Составил  Кузвесова Анаст

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: директор

ООО "Комбинат общественного питания"

И.Ю. Козырева

10 января 2022г

# Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|               |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 6,01             | 7    | 20,24    | 182,7          | 1 013       |
|               | Бутерброд с маслом и повидлом                     | 30        | 1,32             | 2    | 15,89    | 87,9           | 815         |
|               | Чай с лимоном*                                    | 180       | 0,05             |      | 13,65    | 53,9           | 686         |
|               | Хлеб ржаной витаминизированный                    | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                  | 420       | 7,94             | 9    | 54,72    | 345,5          |             |
| Завтрак 2     | Сок натуральный                                   | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|               | Итого за Завтрак 2                                | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед          | Икра кабачковая пром.производства                 | 40        | 0,76             | 4    | 3,08     | 47,6           | 813         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем со              | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3           | 124         |
|               | Плов с мясом                                      | 150       | 14,66            | 22   | 30,47    | 374,3          | 444         |
|               | Кисель витаминизированный                         | 180       | 0,05             |      | 3,15     | 64,8           | 1 318       |
|               | Хлеб пшеничный из муки 1с                         | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20        | 1,17             |      | 8,89     | 42             | 1 147       |
| Итого за Обед |                                                   | 610       | 19,87            | 31   | 63,33    | 660            |             |
| Полдник       | Запеканка (сырники) из творога с морковью         | 80        | 9,06             | 6    | 9,05     | 128,3          | 769         |
|               | Молоко сгущенное соус                             | 20        | 1,42             | 1    | 11,04    | 59             | 902         |
|               | Кисломолочный продукт                             | 180       | 5,22             | 6    | 7,2      | 106,2          | 914         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                  | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
|               | Итого за Полдник                                  | 300       | 17,1             | 13   | 36,11    | 336,7          |             |
| Итого за день |                                                   | 1 430     | 45,21            | 53   | 170,46   | 1394,2         |             |

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с       | 200       | 3,11             | 5    | 18,49    | 230            | 850         |
|                  | Яйцо отварное шт                              | 40        | 5,08             | 5    | 0,28     | 62,8           | 349,01      |
|                  | Бутерброд с маслом сливочным                  | 25        | 1,51             | 7    | 10,67    | 103,2          | 808         |
|                  | Какао с молоком*                              | 200       | 3,77             | 4    | 15,73    | 114,5          | 919         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный                | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                               | 475       | 14,03            | 21   | 50,11    | 531,5          |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                               | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                            | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед             | Борщ с капустой, картофелем и сметаной*       | 200       | 1,47             | 5    | 8,29     | 80,8           | 1 021       |
|                  | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с | 60        | 7,23             | 10   | 4,84     | 148,7          | 1 035       |
|                  | Пюре картофельное                             | 130       | 3,53             | 5    | 21,63    | 162,5          | 995         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 180       | 0,41             |      | 20,25    | 86,6           | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с                     | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20        | 1,17             |      | 8,89     | 42             | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                               | 610       | 15,39            | 20   | 73,56    | 567,6          |             |
| Полдник          | Котлеты рыбные любительские*                  | 70        | 9,18             | 3    | 4,25     | 85,3           | 1 127       |
|                  | Чай с молоком или сливками                    | 180       |                  |      | 8,98     | 35,9           | 924         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
| Итого за Полдник |                                               | 270       | 10,58            | 3    | 22,05    | 164,4          |             |
| Итого за день    |                                               | 1 455     | 40,3             | 44   | 162,02   | 1315,5         |             |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 200       | 2,84             | 4    | 21,16    | 134,3          | 1 111       |
|                  | Бутерброд с сыром                     | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                  | Чай с молоком или сливками            | 180       |                  |      | 8,98     | 35,9           | 924         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный        | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                       | 415       | 7,09             | 6    | 45,65    | 265,2          |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                       | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                    | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед             | Горошек зеленый консервированный      | 40        | 1,24             |      | 2,6      | 16             | 811         |
|                  | Суп картофельный с рыбой              | 200       | 3,72             | 2    | 15,91    | 101,7          | 1 017,01    |
|                  | Тефтели мясные с рисом                | 70        | 7,5              | 11   | 5,29     | 159,6          | 304         |
|                  | Капуста тушеная*                      | 50        | 1,2              | 2    | 4,75     | 42,7           | 999         |
|                  | Пюре картофельное                     | 70        | 1,9              | 3    | 11,65    | 87,5           | 995         |
|                  | Компот из свежих яблок.               | 180       | 0,14             |      | 21,49    | 89,2           | 912         |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с             | 15        | 1,19             |      | 7,25     | 35,3           | 894         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 15        | 0,88             |      | 6,67     | 31,5           | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                       | 640       | 17,77            | 18   | 75,61    | 563,5          |             |
| Полдник          | Молоко кипяченое*                     | 180       | 5,22             | 6    | 8,46     | 108            | 920         |
|                  | Сдоба обыкновенная*                   | 100       | 9,46             | 5    | 59,16    | 296,2          | 941         |
|                  | Итого за Полдник                      | 280       | 14,68            | 11   | 67,62    | 404,2          |             |
| Итого за день    |                                       | 1 435     | 39,84            | 35   | 205,18   | 1284,9         |             |

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с       | 200       | 2,48             | 5    | 22,43    | 146,3          | 886         |
|                  | Чай с лимоном*                                | 180       | 0,05             |      | 13,65    | 53,9           | 686         |
|                  | Бутерброд с сыром                             | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                  | Хлеб ржаной витаминизированный                | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                               | 415       | 6,78             | 7    | 51,59    | 295,2          |             |
| Завтрак 2        | Сок натуральный                               | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
|                  | Итого за Завтрак 2                            | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед             | Икра кабачковая пром. производства            | 40        | 0,76             | 4    | 3,08     | 47,6           | 813         |
|                  | Рассольник домашний со сметаной               | 200       | 1,59             | 4    | 10,55    | 83,3           | 1 175       |
|                  | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с | 60        | 7,23             | 10   | 4,84     | 148,7          | 1 035       |
|                  | Соус томатный**                               | 20        | 0,1              | 1    | 0,79     | 11,3           | 1 126       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом*         | 130       | 5,13             | 4    | 31,17    | 183,8          | 516         |
|                  | Кисель витаминизированный                     | 200       | 0,05             |      | 3,5      | 72             | 1 318       |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с                     | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20        | 1,17             |      | 8,89     | 42             | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                               | 690       | 17,61            | 23   | 72,48    | 635,7          |             |
| Полдник          | Запеканка рисовая с творогом                  | 70        | 7,68             | 6    | 10,68    | 125,3          | 1 297       |
|                  | Соус из кураги                                | 20        | 0,11             |      | 3,72     | 15,5           | 626         |
|                  | Чай с сахаром*                                | 180       |                  |      | 17,96    | 71,8           | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
| Итого за Полдник |                                               | 290       | 9,19             | 6    | 41,18    | 255,8          |             |
| Итого за день    |                                               | 1 495     | 33,88            | 36   | 181,55   | 1238,7         |             |

Неделя: 2

День: четверг

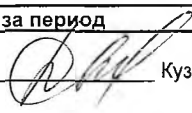
| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Суп молочный с вермишелью           | 200       | 3,19             | 3    | 11,26    | 104,6          | 1153        |
|                    | Кофейный напиток с молоком*         | 180       | 3,45             | 4    | 12,94    | 101,3          | 1 110       |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным        | 25        | 1,51             | 7    | 10,67    | 103,2          | 808         |
|                    | Хлеб ржаной витаминизированный      | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак   |                                     | 415       | 8,71             | 14   | 39,81    | 330,1          |             |
| Завтрак 2          |                                     |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Сок натуральный                     | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                     | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед               | Икра кабачковая пром.производства   | 40        | 0,76             | 4    | 3,08     | 47,6           | 813         |
|                    | Суп-пюре из гороха*                 | 200       | 5,59             | 2    | 15,84    | 104,9          | 1 049       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                    | Тефтели из фарша куриного с рисом   | 60        | 12,14            | 7    | 7,35     | 141,3          | 1 085,01    |
|                    | Рагу из овощей*                     | 130       | 2,78             | 6    | 18,39    | 136,3          | 959         |
|                    | Напиток из плодов шиповника         | 180       | 0,29             |      | 14,81    | 62,7           | 705         |
|                    | Хлеб пшеничный из муки 1с           | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                | 20        | 1,17             |      | 8,89     | 42             | 1 147       |
| Итого за Обед      |                                     | 655       | 25,45            | 20   | 78,06    | 593,6          |             |
| Полдник            | Омлет с капустой                    | 80        | 6,09             | 12   | 2,75     | 142,9          | 961         |
|                    | Напиток лимонный                    | 180       | 0,13             |      | 21,99    | 91,1           | 699         |
|                    | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 10        | 0,79             |      | 4,83     | 23,5           | 897         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный    | 10        | 0,61             |      | 3,99     | 19,7           | 1 186       |
| Итого за Полдник   |                                     | 280       | 7,62             | 12   | 33,56    | 277,2          |             |
| Итого за день      |                                     | 1 450     | 42,08            | 46   | 167,73   | 1252,9         |             |

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                            |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                    | Каша пшенная молочная жидкая с маслом     | 200       | 5,8              | 9    | 31,8     | 240            | 883         |
|                            | Какао с молоком*                          | 180       | 3,39             | 4    | 14,16    | 103            | 919         |
|                            | Бутерброд с сыром                         | 25        | 3,69             | 2    | 10,57    | 74             | 810         |
|                            | Хлеб ржаной витаминизированный            | 10        | 0,56             |      | 4,94     | 21             | 1 148       |
| Итого за Завтрак           |                                           | 415       | 13,44            | 15   | 61,47    | 438            |             |
| Завтрак 2                  |                                           |           |                  |      |          |                |             |
|                            | Сок натуральный                           | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             | 707         |
| Итого за Завтрак 2         |                                           | 100       | 0,3              |      | 16,3     | 52             |             |
| Обед                       | Свекла отварная с маслом растительным     | 40        | 0,59             | 3    | 3,46     | 46,4           | 20          |
|                            | Суп из сборных овощей с зеленым горошком, | 200       | 1,27             | 3    | 6,62     | 55,3           | 1 098       |
|                            | Суфле из рыбы*                            | 70        | 10,89            | 3    | 5,23     | 49,7           | 1 069       |
|                            | Пюре картофельное                         | 150       | 4,08             | 6    | 24,96    | 187,4          | 995         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов               | 180       | 0,41             |      | 20,25    | 86,6           | 928         |
|                            | Хлеб пшеничный из муки 1с                 | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47             | 894         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20        | 1,17             |      | 8,89     | 42             | 1 147       |
| Итого за Обед              |                                           | 680       | 19,99            | 15   | 79,07    | 514,4          |             |
| Полдник                    |                                           |           |                  |      |          |                |             |
|                            | Молоко кипяченое*                         | 180       | 5,22             | 6    | 8,46     | 108            | 920         |
|                            | Ватрушка с творогом*                      | 100       | 9,5              | 10   | 30,82    | 249,5          | 1 190       |
| Итого за Полдник           |                                           | 280       | 14,72            | 16   | 39,28    | 357,5          |             |
| Итого за день              |                                           | 1 475     | 48,45            | 46   | 196,12   | 1361,9         |             |
| Итого за период            |                                           | 14 575    | 418,09           | 452  | 1817,25  | 13505,9        |             |
| Среднее значение за период |                                           | 1 457,5   | 41,8             | 45,2 | 181,7    | 1350,6         |             |

Составил  Кузнесова Анастасия Павл

Утвердил \_\_\_\_\_