

Утверждаю:  
Заместитель руководителя  
Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального  
района Республики Татарстан  
начальник Управления образования

И.И.Ахмадуллин



**Примерное меню для ДОО**  
**на весенне-летний период 2024 уч. года**  
**(для детей до 3-х лет)**

**Примерное меню для ДОО на весенне-летний период 2024уч.года**

**(для детей до 3-х лет)**

| Прием пищи                            | Наименование блюда                                   | Выход блюда    | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)      | Витам.                  | № Рецепт |
|---------------------------------------|--|----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------|----------|
|                                       |  |                | Б                   | Ж           | У            |                |                         |          |
| 1                                     | 2  | 3              | 4                   | 5           | 6            | 7              | 8                       | 9        |
| <u>День 1</u><br>Завтрак<br>8.30-9.00 | Каша рисовая молочная                                | 140            | 3,5                 | 4,3         | 19,6         | 132,0          | C-0,4<br>E-0,2          | 189      |
|                                       | Бутерброд с маслом                                   | 25/4           | 1,9                 | 4,2         | 12,9         | 96,9           | E-0,1                   | 1        |
|                                       | Кофейный напиток                                     | 160            | 3,7                 | 3,0         | 11,0         | 86,5           | C-0,6                   | 432      |
|                                       | Печенье или пряник                                   | 12             | 0,9                 | 1,2         | 8,9          | 50,0           |                         |          |
| Завтрак 2<br>10.30-11.00              | Сок фруктовый  | 100            | 0,5                 | 0,1         | 9,9          | 43,0           | B-0,01<br>C-2<br>E-0,1  | 442      |
| Обед<br>12.00-13.00                   | Капуста тушеная                                      | 40             | 1,0                 | 1,6         | 4,5          | 36,5           | C-8,1<br>E-0,7          | 132      |
|                                       | Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне | 160            | 5,1                 | 3,4         | 10,5         | 93,7           | C-3,0<br>A-0,2<br>E-0,4 | 98       |
|                                       | Жаркое по-домашнему                                  | 160            | 10,0                | 10,5        | 19,5         | 212,9          | B-0,1<br>C-9,5<br>E-2,0 | 258      |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30             | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2           | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                                       | Хлеб пшеничный                                       | 20             | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4           | E-0,4                   |          |
|                                       | Компот из смеси сухофруктов                          | 160            |                     |             | 7,8          | 30,9           |                         | 402      |
| Полдник                               | Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.    | 120/4/7,6<br>8 | 5,7                 | 5,9         | 25,7         | 180,2          | B-0,1<br>E-0,9          | 211      |
| 15.30-16.00                           | Чай с сахаром  | 160            | 0,1                 |             | 4,4          | 17,8           |                         | к/к      |
|                                       | Яблоко   | 97             | 0,4                 | 0,4         | 9,5          | 45,6           | C-9,7<br>E-0,6          |          |
|                                       | <b>Всего за день</b>                                 |                | <b>36,3</b>         | <b>35,0</b> | <b>166,9</b> | <b>1 134,6</b> |                         |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |      |       | ЭЦ (ккал) | Витам.                           | № Рецепт |
|---------------------------------|--|-------------|---------------------|------|-------|-----------|----------------------------------|----------|
|                                 |  |             | Б                   | Ж    | У     |           |                                  |          |
| 1                               | 2  | 3           | 4                   | 5    | 6     | 7         | 8                                | 9        |
| <u>День 2</u><br><u>Завтрак</u> | Каша манная молочная<br>жидкая   | 140         | 3,9                 | 4,3  | 18,3  | 127,9     | C-0,4<br>E-0,5                   | 189      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом   | 25/4        | 1,9                 | 4,2  | 12,9  | 96,9      | E-0,1                            | 1        |
|                                 | Чай с молоком  | 160         | 2,3                 | 1,9  | 7,4   | 57,1      | C-0,4                            | к/к      |
|                                 | Печенье или пряник   | 12          | 0,7                 | 0,6  | 8,7   | 42,6      |                                  |          |
| Завтрак 2<br>10.30-<br>11.00    | Сок фруктовый  | 100         | 0,5                 | 0,1  | 9,9   | 43,0      | B-<br>0,01<br>C-2<br>E-0,1       | 442      |
| Обед                            | Салат из свеклы  | 40          | 0,6                 | 1,3  | 3,5   | 28,1      | C-1,6<br>E-0,6                   | 33       |
| 12.00-<br>13.00                 | Щи из свежей капусты<br>с картофелем со<br>сметаной на мясо –<br>костном бульоне | 160/6,2     | 5,4                 | 4,0  | 9,2   | 97,8      | C-<br>12,4<br>A-<br>0,2<br>E-0,2 | 67       |
|                                 | Котлеты рубленные из<br>птицы  | 50          | 11,4                | 14,1 | 6,3   | 197,2     | C-0,7<br>E-1,4                   | 314      |
|                                 | Каша полбяная вязкая   | 120         | 2,4                 | 3,7  | 16,1  | 108,3     | B-0,1<br>E-0,1                   | 302      |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный   | 30          | 2,0                 | 0,3  | 12,7  | 61,2      | B-0,1<br>E-0,7                   |          |
|                                 | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5                 | 0,1  | 10,0  | 47,4      | E-0,4                            |          |
|                                 | Компот из свежих<br>яблок  | 160         | 0,1                 | 0,1  | 10,5  | 44,0      | C-1,2<br>E-0,2                   | 394      |
| Полдник                         | Омлет натуральный  | 80          | 6,6                 | 9,5  | 1,5   | 117,6     | C-0,1<br>A-<br>0,2<br>E-1,8      | 214      |
| 15.30-<br>16.00                 | Хлеб пшеничный   | 25          | 1,9                 | 0,2  | 12,5  | 59,2      | E-0,5                            |          |
|                                 | Кофейный напиток   | 160         | 3,7                 | 3,0  | 11,0  | 86,5      | C-0,6                            | 432      |
|                                 | Апельсин   | 80          | 0,7                 | 0,2  | 6,5   | 34,4      | C-48<br>E-0,2                    |          |
|                                 | Всего за день:   |             | 45,6                | 47,6 | 157,0 | 1 249,2   |                                  |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда                                    | Выход блюда     | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)      | Витам                   | № Рецепт |
|---------------------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------|----------|
|                                 |   |                 | Б                   | Ж           | У            |                |                         |          |
| 1                               | 2   | 3               | 4                   | 5           | 6            | 7              | 8                       | 9        |
| <u>День 3</u><br>завтрак        | Каша ячневая<br>молочная жидккая                      | 140             | 4,2                 | 4,4         | 19,4         | 134,7          | B-0,1<br>C-0,4<br>E-0,1 | 189      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом и сыром                            | 25/4,2/5,<br>76 | 3,3                 | 6,0         | 12,9         | 118,5          | E-0,1                   | 3        |
|                                 | Чай с сахаром   | 160             | 0,1                 |             | 4,4          | 17,8           |                         | к/к      |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Сок фруктовый   | 100             | 0,5                 | 0,1         | 9,9          | 43,0           | B-0,01<br>C-2 E-0,1     | 442      |
| Обед<br>12.00-<br>13.00         | Салат из квашеной<br>капусты                          | 40              | 0,6                 | 2,0         | 3,0          | 33,5           | C-9,7<br>E-0,8          | 40       |
|                                 | Свекольник на мясо-<br>костном бульоне со<br>сметаной | 160/6,2         | 5,3                 | 4,0         | 12,1         | 108,3          | C-5,6<br>A-0,2<br>E-0,3 | 76       |
|                                 | Тефтели рыбные  | 50              | 13,9                | 7,2         | 6,4          | 145,0          | C-0,6<br>E-1,4          | 245      |
|                                 | Пюре картофельное                                     | 120             | 2,7                 | 4,1         | 18,7         | 122,7          | B-0,1<br>C-9,1<br>E-0,2 | 335      |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный                              | 30              | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2           | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4           | E-0,4                   |          |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов                        | 160             |                     |             | 7,8          | 30,9           |                         | 402      |
| Полдник<br>15.30-<br>16.00      | Конвертик с творогом                                  | 65              | 10,4                | 11,7        | 33,5         | 283,1          | B-0,1<br>E-2,3          | 453      |
|                                 | Молоко кипяченое                                      | 160             | 4,5                 | 3,9         | 7,5          | 83,8           | C-0,8                   | 400      |
|                                 | <b>Всего за день:</b>                                 |                 | <b>49,0</b>         | <b>43,8</b> | <b>158,3</b> | <b>1 229,9</b> |                         |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |      |       | ЭЦ (ккал) | Витам.                  | № Рецепт |
|---------------------------------|--|-------------|---------------------|------|-------|-----------|-------------------------|----------|
|                                 |  |             | Б                   | Ж    | У     |           |                         |          |
| 1                               | 2  | 3           | 4                   | 5    | 6     | 7         | 8                       | 9        |
| <u>День 4</u><br>Завтрак        | Каша пшеничная<br>молочная жидкая                          | 140         | 4,5                 | 4,4  | 20,0  | 138,3     | B-0,1<br>C-0,4<br>E-0,1 | 189      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом   | 25/4        | 1,9                 | 4,2  | 12,9  | 96,9      | E-0,1                   | 1        |
|                                 | Какао-напиток на<br>молоке                                 | 160         | 4,3                 | 3,5  | 10,7  | 92,3      | B-0,1<br>C-0,7          | 397      |
|                                 | Печенье или пряник   | 12          | 0,7                 | 0,6  | 8,7   | 42,6      |                         |          |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Банан  | 69          | 1,0                 | 0,3  | 14,5  | 66,4      | C-6,9                   |          |
| Обед<br>12.00-<br>13.00         | Салат из свеклы  | 40          | 0,6                 | 1,3  | 3,5   | 28,1      | C-1,6<br>E-0,6          | 33       |
|                                 | Суп картофельный с<br>клещками на мясо-<br>костном бульоне | 160         | 6,1                 | 5,3  | 14,4  | 128,8     | C-3,1<br>A-0,2<br>E-0,9 | 85       |
|                                 | Голубцы ленивые  | 160         | 12,1                | 10,6 | 14,7  | 204,0     | C-16,3<br>E-1,7         | 306      |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                   | 30          | 2,0                 | 0,3  | 12,7  | 61,2      | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                                 | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5                 | 0,1  | 10,0  | 47,4      | E-0,4                   |          |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов                             | 160         |                     |      | 7,8   | 30,9      |                         | 402      |
| Полдник<br>15.30-<br>16.00      | Ватрушка с повидлом  | 60          | 5,8                 | 7,5  | 42,2  | 258,5     | B-0,1<br>E-2,1          | 458      |
|                                 | Чай с сахаром  | 160         | 0,1                 |      | 4,4   | 17,8      |                         | к/к      |
|                                 | Всего за день:   |             | 40,6                | 38,1 | 176,5 | 1 213,2   |                         |          |

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)      | Витам                   | № Рецепт |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------|----------|
|                          |   |             | Б                   | Ж           | У            |                |                         |          |
| 1                        | 2   | 3           | 4                   | 5           | 6            | 7              | 8                       | 9        |
| <u>День 5</u><br>завтрак | Каша «Дружба»   | 140         | 4,2                 | 4,5         | 20,3         | 139,1          | C-0,4<br>E-0,4          | 190      |
| 8.30-9.00                | Бутерброд с маслом и сыром                                      | 25/4,2/5,76 | 3,3                 | 6,0         | 12,9         | 118,5          | E-0,1                   | 3        |
|                          | Кофейный напиток  | 160         | 3,7                 | 3,0         | 11,0         | 86,5           | C-0,6                   | 432      |
| Завтрак 2<br>10.30-11.00 | Сок фруктовый   | 100         | 0,5                 | 0,1         | 9,9          | 43,0           | B-0,01<br>C-2<br>E-0,1  | 442      |
| Обед<br>12.00-13.00      | Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной | 160/6,2     | 5,5                 | 4,0         | 11,1         | 104,9          | C-9,2<br>A-0,2<br>E-0,2 | 76       |
|                          | Пюре картофельное   | 120         | 2,7                 | 4,1         | 18,7         | 122,7          | B-0,1<br>C-9,1<br>E-0,2 | 335      |
|                          | Котлета рыбная  | 50          | 13,9                | 7,2         | 5,3          | 140,5          | B-0,1<br>C-0,7<br>E-1,4 | 245      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30          | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2           | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                          | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4           | E-0,4                   |          |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                     | 160         |                     |             | 7,8          | 30,9           |                         | 402      |
| Полдник                  | Сырники из творога  | 60          | 12,3                | 11,9        | 16,0         | 223,1          | C-0,1<br>E-1,8          | 219      |
| 15.30-16.00              | Чай с молоком   | 160         | 2,3                 | 1,9         | 7,4          | 57,1           | C-0,4<br>к/к            |          |
|                          | Яблоко  | 97          | 0,4                 | 0,4         | 9,5          | 45,6           | C-9,7<br>E-0,6          |          |
|                          | <b>Всего за день:</b>   |             | <b>52,3</b>         | <b>43,5</b> | <b>152,6</b> | <b>1 220,5</b> |                         |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)      | Витам                    | № Рецепт |
|---------------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|----------|
|                                 |  |             | Б                   | Ж           | У            |                |                          |          |
| 1                               | 2  | 3           | 4                   | 5           | 6            | 7              | 8                        | 9        |
| <u>День 6</u><br>завтрак        | Каша гречневая<br>молочная жидкая  | 140         | 5,5                 | 5,0         | 21,3         | 153,0          | B-0,1<br>C-0,4<br>E-1,9  | 184      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом   | 25/4        | 1,9                 | 4,2         | 12,9         | 96,9           | E-0,1                    | 1        |
|                                 | Чай с молоком  | 160         | 2,3                 | 1,9         | 7,4          | 57,1           | C-0,4                    | к/к      |
|                                 | Печенье или пряник   | 12          | 0,7                 | 0,6         | 8,7          | 42,6           |                          |          |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Сок фруктовый  | 100         | 0,5                 | 0,1         | 9,9          | 43,0           | B-0,01<br>C-2<br>E-0,1   | 442      |
| Обед<br>12.00-<br>13.00         | Салат из свеклы  | 40          | 0,6                 | 1,3         | 3,5          | 28,1           | C-1,6<br>E-0,6           | 33       |
|                                 | Щи из свежей капусты<br>с картофелем со<br>сметаной на мясо –<br>костном бульоне | 160/6,2     | 5,4                 | 4,0         | 9,2          | 97,8           | C-12,4<br>A-0,2<br>E-0,2 | 67       |
|                                 | Плов по-узбекски   | 160         | 12,8                | 17,9        | 29,0         | 329,8          | E-2,2<br>C-1,1           | 266      |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный   | 30          | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2           | B-0,1<br>E-0,7           |          |
|                                 | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4           | E-0,4                    |          |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов   | 160         |                     |             | 7,8          | 30,9           |                          | 402      |
| Полдник                         | Ватрушка с<br>картофелем   | 65          | 6,9                 | 10,8        | 34,9         | 263,5          | B-0,1<br>C-3,3<br>E-2,1  | 453      |
| 15.30-<br>16.00                 | Какао-напиток на<br>молоке   | 160         | 4,3                 | 3,5         | 10,7         | 92,3           | B-0,1<br>C-0,7           | 397      |
|                                 | Яблоко   | 97          | 0,4                 | 0,4         | 9,5          | 45,6           | C-9,7<br>E-0,6           |          |
|                                 | <b>Всего за день:</b>  |             | <b>44,8</b>         | <b>50,1</b> | <b>187,5</b> | <b>1 389,2</b> |                          |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)      | Витам                   | № Рецепт |
|---------------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------|----------|
|                                 |  |             | Б                   | Ж           | У            |                |                         |          |
| 1                               | 2  | 3           | 4                   | 5           | 6            | 7              | 8                       | 9        |
| <u>День 7</u><br>Завтрак        | Каша пшеничная<br>молочная                             | 140         | 4,5                 | 4,7         | 20,5         | 143,0          | B-0,1<br>C-0,4<br>E-0,6 | 189      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом                                     | 25/4        | 1,9                 | 4,2         | 12,9         | 96,9           | E-0,1                   | 1        |
|                                 | Чай с молоком  | 160         | 2,3                 | 1,9         | 7,4          | 57,1           | C-0,4                   | к/к      |
|                                 | Печенье или пряник                                     | 12          | 0,7                 | 0,6         | 8,7          | 42,6           |                         |          |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Сок фруктовый  | 100         | 0,5                 | 0,1         | 9,9          | 43,0           | B-0,1<br>E-0,1<br>C-2   | 442      |
| Обед                            | Капуста тушеная  | 40          | 1,0                 | 1,6         | 4,5          | 36,5           | C-8,1<br>E-0,7          | 132      |
| 12.00-<br>13.00                 | Суп перловый на<br>мясо-костном бульоне<br>со сметаной | 160/6,2     | 5,2                 | 4,1         | 12,1         | 109,0          | C-3,4<br>A-0,3<br>E-0,4 | 103      |
|                                 | Биточки рыбные<br>запеченные                           | 50          | 14,2                | 7,3         | 5,6          | 144,4          | B-0,1<br>C-0,8<br>E-1,4 | 259      |
|                                 | Пюре картофельное                                      | 120         | 2,7                 | 4,1         | 18,7         | 122,7          | B-0,1<br>C-9,1<br>E-0,2 | 335      |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный                               | 30          | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2           | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                                 | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4           | E-0,4                   | 45       |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов                         | 160         |                     |             | 7,8          | 30,9           |                         | 402      |
| Полдник                         | Королевская ватрушка                                   | 60          | 14,6                | 16,6        | 34,2         | 350,1          | C-0,1<br>E-0,6          | 453      |
| 15.30-<br>16.00                 | Кисель   | 150         |                     |             | 16,9         | 67,4           |                         | 411      |
|                                 | <b>Всего за день:</b>                                  |             | <b>51,1</b>         | <b>45,6</b> | <b>181,9</b> | <b>1 352,2</b> |                         |          |

| Прием пищи                      | Наименование блюда  | Выход блюда    | Пищевые вещества(г) |             |              | ЭЦ (ккал)     | Витам.                  | № Рецепт |
|---------------------------------|---|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|----------|
|                                 |   |                | Б                   | Ж           | У            |               |                         |          |
| 1                               | 2   | 3              | 4                   | 5           | 6            | 7             | 8                       | 9        |
| <u>День 8</u><br>завтрак        | Каша рисовая<br>молочная жидккая                                | 140            | 3,5                 | 4,3         | 19,6         | 132,0         | C-0,4<br>E-0,2          | 189      |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом и сыром                                      | 25/4,2/<br>5,7 | 3,3                 | 6,0         | 12,9         | 118,5         | E-0,1                   | 3        |
|                                 | Кофейный напиток  | 160            | 3,7                 | 3,0         | 11,0         | 86,6          | C-0,6                   |          |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Яблоко  | 97             | 0,4                 | 0,4         | 9,5          | 45,6          | C-9,7<br>E-0,6          |          |
| Обед<br>12.00-<br>13.00         | Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной | 160/6,<br>2    | 5,5                 | 4,0         | 11,1         | 104,9         | C-9,2<br>A-0,2<br>E-0,2 | 76       |
|                                 | Макаронные изделия отварные с маслом                            | 120/4,<br>7    | 4,9                 | 4,4         | 31,5         | 185,2         | B-0,1<br>E-1,1          | 205      |
|                                 | Фрикадельки мясные в соусе                                      | 50             | 10,1                | 10,6        | 4,0          | 152,7         | C-0,3<br>E-1,6          | 288      |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный  | 30             | 2,0                 | 0,3         | 12,7         | 61,2          | B-0,1<br>E-0,7          |          |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 20             | 1,5                 | 0,1         | 10,0         | 47,4          | E-0,4                   |          |
|                                 | Компот из свежих яблок  | 160            | 0,1                 | 0,1         | 10,5         | 44,0          | C-1,2<br>E-0,2          | 394      |
| Полдник                         | Омлет натуральный   | 80             | 6,6                 | 9,5         | 1,5          | 117,6         | C-0,1<br>A-0,2<br>E-1,8 | 214      |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 25             | 1,9                 | 0,2         | 12,5         | 59,2          | E-0,5                   |          |
| 15.30-<br>16.00                 | Чай с молоком   | 160            | 2,3                 | 1,9         | 7,4          | 57,1          | C-0,4<br>к/к            |          |
|                                 | <b>Всего за день:</b>   |                | <b>45,8</b>         | <b>44,8</b> | <b>154,2</b> | <b>1212,0</b> |                         |          |

| пиши                            |   | блюда |      |      |       | (ккал)  | .                          | Рецепт |
|---------------------------------|---|-------|------|------|-------|---------|----------------------------|--------|
|                                 |   |       | Б    | Ж    | У     |         |                            |        |
| 1                               | 2   | 3     | 4    | 5    | 6     | 7       | 8                          | 9      |
| <u>День 9</u><br>завтрак        | Каша овсяная<br>«Геркулес» жидкая         | 140   | 4,4  | 5,3  | 17,6  | 136,5   | B-0,1<br>C-0,4<br>E-0,7    | 189    |
| 8.30-9.00                       | Бутерброд с маслом                        | 25/4  | 1,9  | 4,2  | 12,9  | 96,9    | E-0,1                      | 1      |
|                                 | Чай с молоком                             | 160   | 2,3  | 1,9  | 7,4   | 57,1    | C-0,4                      | к/к    |
|                                 | Печенье или пряник                        | 12    | 0,7  | 0,6  | 8,7   | 42,6    |                            |        |
| Завтрак<br>2<br>10.30-<br>11.00 | Сок фруктовый                             | 100   | 0,5  | 0,1  | 9,9   | 43,0    | B-<br>0,01<br>C-2<br>E-0,1 | 442    |
| Обед<br>12.00-<br>13.00         | Салат из квашеной<br>капусты              | 40    | 0,6  | 2,0  | 3,0   | 33,5    | C-9,7<br>E-0,8             | 40     |
|                                 | Суп гороховый на<br>мясо- костном бульоне | 160   | 8,8  | 3,3  | 15,6  | 128,5   | C-2,9<br>A-0,2<br>E-2,0    | 99     |
|                                 | Запеканка<br>картофельная                 | 160   | 12,5 | 14,1 | 18,9  | 252,3   | B-0,1<br>C-9,1<br>E-1,7    | 299    |
|                                 | Хлеб ржано-<br>пшеничный                  | 30    | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61,2    | B-0,1<br>E-0,7             |        |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,5  | 0,1  | 10,0  | 47,4    | E-0,4                      |        |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов            | 160   |      |      | 7,8   | 30,9    |                            | 402    |
| Полдник                         | Плюшка с сахаром                          | 60    | 5,4  | 7,5  | 29,6  | 208,1   | B-0,1<br>E-1,3<br>C-0,1    | 467    |
| 15.30-<br>16.00                 | Ряженка                                   | 160   | 4,6  | 4,0  | 6,7   | 86,4    | C-0,5                      | 435    |
|                                 | Апельсин                                  | 80    | 0,7  | 0,2  | 6,5   | 34,4    | C-48<br>E-0,2              |        |
|                                 | Всего за день:                            |       | 45,9 | 43,6 | 167,3 | 1 258,8 |                            |        |

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витам.                   | № Рецепт |
|--------------------------|--|-------------|---------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|----------|
|                          |  |             | Б                   | Ж     | У      |           |                          |          |
| 1                        | 2  | 3           | 4                   | 5     | 6      | 7         | 8                        | 9        |
| День 10 завтрак          | Каша пшеничная молочная жидкая   | 140         | 4,5                 | 4,4   | 20,0   | 138,3     | B-0,1<br>C-0,4<br>E-0,1  | 189      |
| 8.30-9.00                | Бутерброд с маслом и сыром   | 25/4,2/5,76 | 3,3                 | 6,0   | 12,9   | 118,5     | E-0,1                    | 3        |
|                          | Чай с сахаром  | 160         | 0,1                 |       | 4,4    | 17,8      |                          | к/к      |
|                          | Печенье или пряник   | 12          | 0,9                 | 1,2   | 8,9    | 50,0      |                          |          |
| Завтрак 2<br>10.30-11.00 | Сок фруктовый  | 100         | 0,5                 | 0,1   | 9,9    | 43,0      | B-0,01<br>C-2<br>E-0,1   | 442      |
| Обед                     | Салат из свеклы  | 40          | 0,6                 | 1,3   | 3,5    | 28,1      | C-1,6<br>E-0,6           | 33       |
| 12.00-13.00              | Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне                                | 160         | 6,5                 | 4,0   | 15,0   | 120,8     | C-3,4<br>A-0,2<br>E-0,2  | 106      |
|                          | Рагу овощное   | 120         | 2,9                 | 3,6   | 16,5   | 110,9     | B-0,1<br>C-15,5<br>E-1,2 | 141      |
|                          | Фрикадельки из птицы   | 50          | 10,1                | 12,9  | 4,3    | 174,5     | E-1,3                    | 308      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30          | 2,0                 | 0,3   | 12,7   | 61,2      | B-0,1<br>E-0,7           |          |
|                          | Хлеб пшеничный   | 20          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4      | E-0,4                    |          |
|                          | Компот из смеси сухофруктов  | 160         |                     |       | 7,8    | 30,9      |                          | 402      |
| Полдник                  | Суфле творожное  | 90          | 16,0                | 13,0  | 15,6   | 248,5     | C-0,3<br>E-1,0           | 234      |
| 15.30-16.00              | Чай с молоком  | 160         | 2,3                 | 1,9   | 7,4    | 57,1      | C-0,4                    | к/к      |
|                          | Банан  | 69          | 1,0                 | 0,3   | 14,5   | 66,4      | C-6,9                    |          |
|                          | Всего за день:   |             | 52,2                | 49,1  | 163,4  | 1 313,4   |                          |          |
|                          | Итого за весь период:  |             | 463,6               | 441,2 | 1665,6 | 12573     |                          |          |
|                          | Среднее значение за период   |             | 46,36               | 44,12 | 166,56 | 1257,3    |                          |          |
|                          | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |             | 0,037               | 0,033 | 0,13   |           |                          |          |