

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г. Фефилов

02.10.2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Шавердинская СОШ"

Королева Е.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Сезон: осень-зима

Категория: Дети с 1,5 до 3-х лет

**Меню**

День: первый Неделя: первая

| Приём пищи                           | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                                          |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                          |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Каша овсяная "Геркулес" молочная         | 150         | 7,40                 | 11,21        | 30,44         | 247,34          | 129    |
| 2                                    | Какао с молоком                          | 180         | 2,97                 | 0,95         | 13,22         | 63,41           | 149    |
| 3                                    | Джем (повидло)                           | 10          | 0,04                 | 0,00         | 6,01          | 22,90           | ТТК    |
| 4                                    | Батон                                    | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ТТК    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                                          |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Яблоко/печеное яблоко                    | 100         | 0,40                 | 0,40         | 11,60         | 48,68           | ТТК    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                          | <b>460</b>  | <b>12,35</b>         | <b>13,16</b> | <b>71,93</b>  | <b>436,23</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                          |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Салат "Сезонный"                         | 30          | 0,36                 | 2,96         | 2,94          | 38,64           | 14     |
| 2                                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 1,60                 | 1,56         | 12,20         | 68,23           | 46     |
| 3                                    | Котлеты, биточки, шницели                | 50          | 7,61                 | 6,31         | 8,65          | 109,93          | 181    |
| 4                                    | Каша гречневая вязкая                    | 110         | 3,52                 | 3,56         | 15,38         | 107,25          | 106    |
| 5                                    | Компот из черноплодной рябины            | 150         | 0,00                 | 0,00         | 7,33          | 27,92           | ТТК    |
| 6                                    | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| 7                                    | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ТТК    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                          | <b>550</b>  | <b>17,00</b>         | <b>14,95</b> | <b>71,11</b>  | <b>467,44</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                          |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Запеканка из творога                     | 100         | 15,52                | 21,42        | 24,96         | 295,97          | 149    |
| 2                                    | Молоко сгущенное                         | 10          | 0,72                 | 0,85         | 5,55          | 31,74           | ТТК    |
| 3                                    | Компот из яблок                          | 150         | 0,12                 | 0,11         | 9,98          | 39,22           | 251    |
| 4                                    | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                          | <b>280</b>  | <b>17,79</b>         | <b>22,52</b> | <b>49,92</b>  | <b>411,71</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                                          |             | <b>47,14</b>         | <b>50,63</b> | <b>192,96</b> | <b>1 315,39</b> |        |

**Меню**

День: второй Неделя: первая

| Приём пищи                           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                                        |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Каша ячневая молочная                  | 150         | 6,13                 | 11,33        | 30,30         | 212,06          | 123    |
| 2                                    | Чай с сахаром                          | 180         | 0,16                 | 0,04         | 8,29          | 32,29           | 628    |
| 3                                    | Сыр (порциями)                         | 8           | 2,10                 | 2,13         | 0,00          | 28,05           | 6      |
| 4                                    | Батон                                  | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ТТК    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Соки овощные, фруктовые, ягодные       | 100         | 0,75                 | 0,00         | 15,15         | 64,00           | 268    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                        | <b>458</b>  | <b>10,68</b>         | <b>14,10</b> | <b>64,40</b>  | <b>390,31</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Салат из огварной свеклы с раст/маслом | 30          | 0,42                 | 1,79         | 2,73          | 27,04           | 34     |
| 2                                    | Пунитые шнд с курицей                  | 150         | 1,93                 | 2,23         | 10,56         | 68,89           | 63     |
| 3                                    | Гуляш из рыбы в томатном соусе         | 50          | 7,43                 | 5,64         | 7,21          | 93,86           | 84     |
| 4                                    | Пюре картофельное                      | 110         | 2,29                 | 4,03         | 15,79         | 107,56          | 92     |
| 5                                    | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0,16                 | 0,01         | 10,07         | 38,44           | 153    |
| 6                                    | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| 7                                    | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ТТК    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                        | <b>550</b>  | <b>16,14</b>         | <b>14,26</b> | <b>70,96</b>  | <b>451,26</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Салат "Удмуртский"                     | 30          | 1,02                 | 3,30         | 2,22          | 42,29           | 2      |
| 2                                    | "Гребешок" из дрожжевого теста         | 75          | 9,21                 | 10,60        | 37,70         | 306,75          | 285    |
| 3                                    | Компот вишневый                        | 150         | 0,23                 | 0,05         | 17,00         | 66,60           | ТТК    |
| 4                                    | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                        | <b>275</b>  | <b>11,89</b>         | <b>14,09</b> | <b>66,35</b>  | <b>460,42</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                                        |             | <b>38,71</b>         | <b>42,45</b> | <b>201,71</b> | <b>1 301,98</b> |        |

ю

День: третий Неделя: первая

| Приём пищи                           | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                                      |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Каша манная молочная вязкая          | 150         | 6,72                 | 11,78        | 32,54         | 241,70          | 125    |
| 2                                    | Кофейный напиток на молоке           | 180         | 2,49                 | 0,51         | 14,12         | 63,04           | 148    |
| 3                                    | Масло сливочное                      | 8           | 0,00                 | 6,93         | 0,00          | 62,34           | 5      |
| 4                                    | Батон                                | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ттк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Напиток из плодов шиповника          | 100         | 0,34                 | 0,14         | 9,49          | 40,67           | 267    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                      | <b>458</b>  | <b>11,09</b>         | <b>19,96</b> | <b>66,81</b>  | <b>461,65</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Салат из свежих огурцов и помидоров  | 30          | 0,28                 | 1,63         | 1,39          | 20,72           | 31     |
| 2                                    | Суп крестьянский с рисовой крупой    | 150         | 1,23                 | 3,68         | 8,66          | 71,46           | 48     |
| 3                                    | Фрикадельки "Петушок"                | 50          | 8,74                 | 8,29         | 16,79         | 154,36          | 81     |
| 4                                    | Рагу из овощей                       | 110         | 1,80                 | 3,30         | 12,88         | 85,63           | 87     |
| 5                                    | Напиток из сока                      | 150         | 0,16                 | 0,03         | 9,29          | 36,63           | 160Т   |
| 6                                    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ттк    |
| 7                                    | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ттк    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                      | <b>550</b>  | <b>16,11</b>         | <b>17,48</b> | <b>73,61</b>  | <b>484,27</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Биточки рыбные "Сказка"              | 50          | 7,74                 | 2,94         | 15,80         | 128,13          | 168    |
| 2                                    | Соус сметанный                       | 20          | 0,30                 | 1,00         | 1,17          | 14,80           | 241    |
| 3                                    | Макаронные изделия отварные с маслом | 110         | 3,78                 | 4,40         | 23,07         | 146,71          | 97     |
| 4                                    | Чай с молоком или сливками           | 150         | 1,16                 | 1,19         | 8,51          | 47,60           | 630    |
| 5                                    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ттк    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                      | <b>350</b>  | <b>14,41</b>         | <b>9,67</b>  | <b>57,98</b>  | <b>382,02</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                                      |             | <b>41,60</b>         | <b>47,10</b> | <b>198,40</b> | <b>1 327,95</b> |        |

ю

День: четвертый Неделя: первая

| Приём пищи                           | Наименование блюд                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                                        |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Каша пшеничная молочная                | 150         | 6,75                 | 12,15        | 10,95         | 161,34          | 128    |
| 2                                    | Чай с лимоном                          | 180         | 0,22                 | 0,05         | 12,66         | 50,05           | 629    |
| 3                                    | Джем (повидло)                         | 10          | 0,04                 | 0,00         | 6,01          | 22,90           | ттк    |
| 4                                    | Батон                                  | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ттк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Яблоко/печеное яблоко                  | 100         | 0,40                 | 0,40         | 11,60         | 48,68           | ттк    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                        | <b>460</b>  | <b>8,95</b>          | <b>13,20</b> | <b>51,88</b>  | <b>336,87</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Икра кабачковая (заводская)            | 30          | 0,39                 | 1,56         | 2,82          | 26,22           | 74Т    |
| 1                                    | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 150         | 1,18                 | 3,65         | 8,21          | 68,20           | 39     |
| 2                                    | Котлета "Здоровье"                     | 50          | 6,31                 | 9,25         | 2,71          | 114,43          | 77     |
| 3                                    | Гороховое пюре                         | 110         | 6,27                 | 15,95        | 49,79         | 259,98          | 468    |
| 4                                    | Компот из изюма                        | 150         | 0,32                 | 0,00         | 18,60         | 71,00           | 154    |
| 5                                    | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ттк    |
| 6                                    | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ттк    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                        | <b>550</b>  | <b>18,38</b>         | <b>30,97</b> | <b>106,74</b> | <b>655,30</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Сырники с морковью                     | 120         | 14,55                | 19,95        | 29,07         | 303,36          | 144    |
| 2                                    | Соус молочный сладкий                  | 30          | 0,50                 | 0,90         | 1,48          | 14,89           | 238    |
| 3                                    | Молоко кипяченое                       | 150         | 3,76                 | 0,84         | 6,22          | 36,23           | 269    |
| 4                                    | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ттк    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                        | <b>320</b>  | <b>20,24</b>         | <b>21,83</b> | <b>46,20</b>  | <b>399,26</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                                        |             | <b>47,56</b>         | <b>66,00</b> | <b>204,82</b> | <b>1 391,43</b> |        |

ню

День: пятый Неделя: первая

| Приём пищи                    | Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                               |                                             |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Каша пшеничная молочная со с/м              | 150         | 6,68                 | 11,54        | 29,10         | 279,08          | 257    |
| 2                             | Чай с сахаром                               | 180         | 0,16                 | 0,04         | 8,29          | 32,29           | 628    |
| 3                             | Сыр (порциями)                              | 8           | 2,10                 | 2,13         | 0,00          | 28,05           | 6      |
| 4                             | Батон                                       | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | тгк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Напиток из свежих ягод                      | 100         | 0,10                 | 0,04         | 10,29         | 52,00           | 335/2  |
| Итого завтрак:                |                                             | <b>458</b>  | <b>10,58</b>         | <b>14,35</b> | <b>58,34</b>  | <b>445,33</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат из белокочанной капусты с раст/маслом | 30          | 0,48                 | 1,79         | 2,67          | 27,48           | 3/1    |
| 2                             | Суп-лапша с мясом говядины                  | 150/8       | 1,66                 | 3,33         | 22,38         | 149,99          | 151/1  |
| 3                             | Жаркое по-домашнему                         | 160         | 12,72                | 10,39        | 33,57         | 266,16          | 394    |
| 4                             | Компот из сухофруктов                       | 150         | 0,16                 | 0,01         | 10,07         | 38,44           | 153    |
| 5                             | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | тгк    |
| 6                             | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | тгк    |
| Итого обед:                   |                                             | <b>558</b>  | <b>18,93</b>         | <b>16,07</b> | <b>93,29</b>  | <b>597,54</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат из моркови                            | 30          | 0,37                 | 1,49         | 2,62          | 23,96           | 19     |
| 2                             | Омлет натуральный с маслом                  | 100         | 8,98                 | 12,79        | 21,52         | 159,56          | 131    |
| 3                             | Компот из черноплодной рябины               | 150         | 0,00                 | 0,00         | 7,33          | 27,92           | тгк    |
| 4                             | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | тгк    |
| Итого полдник:                |                                             | <b>300</b>  | <b>10,78</b>         | <b>14,42</b> | <b>40,90</b>  | <b>256,23</b>   |        |
| Итого завтрак, обед, полдник: |                                             |             | <b>40,28</b>         | <b>44,85</b> | <b>192,53</b> | <b>1 299,09</b> |        |

Меню

День: первый Неделя: вторая

| Приём пищи                    | Наименование блюд                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                               |                                       |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                       |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Каша ячневая молочная                 | 150         | 6,13                 | 11,33        | 30,30         | 212,06          | 123    |
| 2                             | Какао с молоком                       | 180         | 2,97                 | 0,95         | 13,22         | 63,41           | 149    |
| 3                             | Масло сливочное                       | 8           | 0,00                 | 6,93         | 0,00          | 62,34           | 5      |
| 4                             | Батон                                 | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | тгк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                       |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Напиток из свежих ягод                | 100         | 0,05                 | 0,02         | 10,50         | 37,98           | 335/1  |
| Итого завтрак:                |                                       | <b>458</b>  | <b>10,69</b>         | <b>19,83</b> | <b>64,68</b>  | <b>429,69</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                       |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Огурец свежий (мелкошинкованный)      | 30          | 0,24                 | 0,03         | 0,96          | 4,38            | 576Т   |
| 2                             | Щи из капусты с картофелем и сметаной | 150         | 1,22                 | 3,65         | 6,28          | 61,13           | 41     |
| 3                             | Гуляш из говядины                     | 50          | 8,09                 | 7,50         | 5,68          | 105,29          | 63     |
| 4                             | Каша пшеничная вязкая                 | 110         | 3,58                 | 2,38         | 22,00         | 124,30          | 106    |
| 5                             | Напиток апельсиновый                  | 150         | 0,14                 | 0,03         | 11,77         | 45,57           | 157    |
| 6                             | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | тгк    |
| 7                             | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | тгк    |
| Итого обед:                   |                                       | <b>550</b>  | <b>17,18</b>         | <b>14,15</b> | <b>71,29</b>  | <b>456,13</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                       |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат "Удмуртский"                    | 30          | 1,02                 | 3,30         | 2,22          | 42,29           | 2      |
| 2                             | Ватрушка с повидлом                   | 70          | 7,76                 | 2,98         | 44,12         | 322,00          | 283/2  |
| 3                             | Чай с молоком или сливками            | 150         | 1,16                 | 1,19         | 8,51          | 47,60           | 630    |
| 4                             | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | тгк    |
| Итого полдник:                |                                       | <b>270</b>  | <b>11,37</b>         | <b>7,60</b>  | <b>64,28</b>  | <b>456,67</b>   |        |
| Итого завтрак, обед, полдник: |                                       |             | <b>39,23</b>         | <b>41,58</b> | <b>200,25</b> | <b>1 342,49</b> |        |

ДИЮ

День: второй Неделя: вторая

| Приём пищи                           | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                                      |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Суп молочный с макаронными изделиями | 150         | 6,08                 | 11,39        | 14,12         | 171,00          | 161    |
| 2                                    | Чай с сахаром                        | 180         | 0,16                 | 0,04         | 8,29          | 32,29           | 628    |
| 3                                    | Джем (повидло)                       | 10          | 0,04                 | 0,00         | 6,01          | 22,90           | гтк    |
| 4                                    | Батон                                | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | гтк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Яблоко/печеное яблоко                | 100         | 0,40                 | 0,40         | 11,60         | 48,68           | гтк    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                      | <b>460</b>  | <b>8,22</b>          | <b>12,43</b> | <b>50,68</b>  | <b>328,78</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Салат "Тазалык"                      | 30          | 0,39                 | 2,97         | 3,05          | 39,52           | 15     |
| 2                                    | Суп гороховый с картофелем           | 150         | 1,78                 | 5,57         | 17,97         | 125,05          | 47     |
| 3                                    | Гуляш из рыбы в сметанном соусе      | 50          | 8,57                 | 2,69         | 13,44         | 87,67           | 162    |
| 4                                    | Пюре картофельное                    | 110         | 2,29                 | 4,03         | 15,79         | 107,56          | 92     |
| 5                                    | Компот клубничный                    | 150         | 0,18                 | 0,10         | 16,17         | 61,88           | гтк    |
| 6                                    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | гтк    |
| 7                                    | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | гтк    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                      | <b>550</b>  | <b>17,12</b>         | <b>15,92</b> | <b>91,01</b>  | <b>537,15</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                      |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Запеканка из творога                 | 100         | 15,52                | 21,42        | 24,96         | 295,97          | 149    |
| 2                                    | Молоко сгущенное                     | 20          | 1,44                 | 1,70         | 11,10         | 63,48           | гтк    |
| 3                                    | Кисель из концентрата                | 150         | 0,04                 | 0,00         | 11,30         | 77,50           | 318    |
| 4                                    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | гтк    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                      | <b>290</b>  | <b>18,43</b>         | <b>23,26</b> | <b>56,79</b>  | <b>481,73</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                                      |             | <b>43,77</b>         | <b>51,61</b> | <b>198,48</b> | <b>1 347,66</b> |        |

**Меню**

День: третий Неделя: вторая

| Приём пищи                           | Наименование блюд           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                      |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Каша "Дружба"               | 150         | 4,75                 | 10,90        | 28,59         | 185,85          | 119    |
| 2                                    | Кофейный напиток на молоке  | 180         | 2,49                 | 0,51         | 14,12         | 63,04           | 148    |
| 3                                    | Сыр (порциями)              | 8           | 2,10                 | 2,13         | 0,00          | 28,05           | 6      |
| 4                                    | Батон                       | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | гтк    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Напиток из плодов шиповника | 100         | 0,34                 | 0,14         | 9,49          | 40,67           | 267    |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                             | <b>458</b>  | <b>11,22</b>         | <b>14,28</b> | <b>62,86</b>  | <b>371,51</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Винегрет овощной            | 30          | 0,41                 | 1,82         | 3,11          | 29,57           | 8      |
| 2                                    | Уха со взбитым яйцом        | 150         | 3,82                 | 2,08         | 7,95          | 65,00           | 60     |
| 3                                    | Колбаска "Витаминка"        | 50          | 10,29                | 7,91         | 12,93         | 123,36          | 82     |
| 4                                    | Каша гречневая вязкая       | 110         | 3,52                 | 3,56         | 15,38         | 107,25          | 106    |
| 5                                    | Напиток из сока             | 150         | 0,16                 | 0,03         | 9,29          | 36,63           | 160Т   |
| 6                                    | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | гтк    |
| 7                                    | Хлеб ржаной                 | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | гтк    |
| <b>Итого обед:</b>                   |                             | <b>550</b>  | <b>22,10</b>         | <b>15,97</b> | <b>73,27</b>  | <b>477,28</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                             |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                                    | Омлет натуральный с маслом  | 80          | 7,20                 | 10,23        | 17,22         | 127,65          | 131    |
| 2                                    | Пирожки печеные с капустой  | 75          | 4,81                 | 3,24         | 28,54         | 248,91          | 687    |
| 3                                    | Компот из изюма             | 150         | 0,32                 | 0,00         | 18,60         | 71,00           | 154    |
| 4                                    | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | гтк    |
| <b>Итого полдник:</b>                |                             | <b>325</b>  | <b>13,76</b>         | <b>13,61</b> | <b>73,79</b>  | <b>492,35</b>   |        |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |                             |             | <b>47,08</b>         | <b>43,85</b> | <b>209,92</b> | <b>1 341,13</b> |        |

ню

День: четвертый Неделя: вторая

| Приём пищи                    | Наименование блюд                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|-------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                               |                                        |             | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Каша пшеничная молочная                | 150         | 6,75                 | 12,15        | 10,95         | 161,34          | 128    |
| 2                             | Чай с молоком или сливками             | 180         | 1,39                 | 1,42         | 10,21         | 57,12           | 630    |
| 3                             | Масло сливочное                        | 8           | 0,00                 | 6,93         | 0,00          | 62,34           | 5      |
| 4                             | Батон                                  | 20          | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ТТК    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Напиток лимонный                       | 100         | 0,09                 | 0,01         | 12,10         | 46,50           | 156    |
| Итого завтрак:                |                                        | <b>458</b>  | <b>9,77</b>          | <b>21,11</b> | <b>43,92</b>  | <b>381,21</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат из отварной свеклы с раст/маслом | 30          | 0,42                 | 1,79         | 2,73          | 27,04           | 34     |
| 2                             | Суп из овощей                          | 150         | 1,24                 | 3,69         | 7,18          | 65,22           | 56     |
| 3                             | Котлета "Геркулес"                     | 50          | 8,69                 | 9,79         | 16,09         | 155,54          | 80     |
| 4                             | Макаронные изделия отварные с маслом   | 110         | 3,78                 | 4,40         | 23,07         | 146,71          | 97     |
| 5                             | Напиток апельсиновый                   | 150         | 0,14                 | 0,03         | 11,76         | 45,57           | 157    |
| 6                             | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| 7                             | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ТТК    |
| Итого обед:                   |                                        | <b>550</b>  | <b>18,18</b>         | <b>20,25</b> | <b>85,43</b>  | <b>555,54</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                        |             |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат из моркови                       | 30          | 0,37                 | 1,49         | 2,62          | 23,96           | 19     |
| 2                             | Ватрушка с творогом                    | 70          | 9,22                 | 5,48         | 52,18         | 284,00          | 283/1  |
| 3                             | Молоко кипяченое                       | 150         | 3,76                 | 0,84         | 6,22          | 36,23           | 269    |
| 4                             | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| Итого полдник:                |                                        | <b>270</b>  | <b>14,77</b>         | <b>7,96</b>  | <b>70,45</b>  | <b>388,97</b>   |        |
| Итого завтрак, обед, полдник: |                                        |             | <b>42,72</b>         | <b>49,32</b> | <b>199,80</b> | <b>1 325,72</b> |        |

Меню

День: пятый Неделя: вторая

| Приём пищи                    | Наименование блюд                   | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)       | № рец. |
|-------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                               |                                     |                | Б                    | Ж            | У             |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                     |                |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Каша манная молочная вязкая         | 150            | 6,72                 | 11,78        | 32,54         | 241,70          | 125    |
| 2                             | Чай с сахаром                       | 180            | 0,16                 | 0,04         | 8,29          | 32,29           | 628    |
| 3                             | Джем (повидло)                      | 10             | 0,04                 | 0,00         | 6,01          | 22,90           | ТТК    |
| 4                             | Батон                               | 20             | 1,54                 | 0,60         | 10,66         | 53,90           | ТТК    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                     |                |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Соки овощные, фруктовые, ягодные    | 100            | 0,75                 | 0,00         | 15,15         | 64,00           | 268    |
| Итого завтрак:                |                                     | <b>460</b>     | <b>9,21</b>          | <b>12,42</b> | <b>72,65</b>  | <b>414,79</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                     |                |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Салат из свежих огурцов             | 30             | 0,23                 | 1,79         | 0,98          | 20,31           | 28     |
| 2                             | Борщ сибирский со сметаной          | 150/5          | 1,24                 | 2,94         | 7,62          | 58,91           | 113    |
| 3                             | Фрикадельки мясные в томатном соусе | 60/60          | 15,16                | 11,88        | 28,93         | 245,80          | 189    |
| 4                             | Картофель отварной                  | 110            | 2,59                 | 6,63         | 22,93         | 160,46          | 76     |
| 5                             | Компот из сухофруктов               | 150            | 0,16                 | 0,01         | 10,07         | 38,44           | 153    |
| 6                             | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,43                 | 0,14         | 9,43          | 44,78           | ТТК    |
| 7                             | Хлеб ржаной                         | 40             | 2,48                 | 0,42         | 15,18         | 70,69           | ТТК    |
| Итого обед:                   |                                     | <b>625</b>     | <b>23,28</b>         | <b>23,80</b> | <b>95,14</b>  | <b>639,38</b>   |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                     |                |                      |              |               |                 |        |
| 1                             | Плюшка Московская (Медуза)          | 75             | 7,52                 | 10,27        | 44,17         | 289,13          | ТТК    |
| 2                             | Чай с лимоном                       | 150            | 0,18                 | 0,04         | 10,55         | 41,71           | 629    |
| 3                             | Кефир                               | 100            | 2,90                 | 2,50         | 4,00          | 50,00           | 270    |
| Итого полдник:                |                                     | <b>325</b>     | <b>10,60</b>         | <b>12,81</b> | <b>58,72</b>  | <b>380,84</b>   |        |
| Итого завтрак, обед, полдник: |                                     |                | <b>43,10</b>         | <b>49,03</b> | <b>226,51</b> | <b>1 435,01</b> |        |