
Утверждаю:
заведующий МДОО №10 «Светлячок»
_____ И.Н. Зайцева
Приказ № 35 от 15.02.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОО №10
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
НА 2024 год

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей

в Муниципальной дошкольной образовательной организации «Ясли-сад комбинированного типа № 10 «Светлячок» г. Харцызска»
(трехразовое питание)

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей | | Химический состав блюда | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Распределение еды по калорийности в течении дня (%) | |
|-----------------|---------------------------------------|---|-----|-------------------------|------|----------|--|--|---|-------------------------------|---|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | |
| | | ясли | сад | 4 | 5 | 6 | | | 7 | | | |
| А | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | | |

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|----------|
| н.р.: 54-3г | Макароны отварные с сыром | 120 | 150 | 3,7 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 22,9 | 28,6 | 110 | 137,5 | X | X |
| пром. | Икра кабачковая | 40 | 50 | 0,8 | 1 | 3,3 | 3,8 | 3,8 | 4,5 | 47 | 56 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 6,69 | 8,44 | 4,06 | 4,76 | 48,2 | 59,5 | 273,8 | 340,64 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| н.р.: 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 150 | 200 | 6,3 | 8,4 | 2,0 | 2,6 | 11,0 | 14,6 | 86,5 | 115,4 | X | X |
| н.р.: 54-8г | Капуста тушеная | 120 | 150 | 3 | 3,7 | 3,5 | 4,4 | 11,7 | 14,6 | 90,8 | 113,5 | X | X |
| н.р.:307 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 100 | 9,7 | 12,13 | 13,92 | 17,4 | 7,89 | 9,86 | 196 | 245 | X | X |
| н.р.:382 | Кисель из сока фруктового | 150 | 180 | 0,43 | 0,52 | 0,04 | 0,05 | 22,65 | 27,18 | 92,7 | 111,24 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 20,87 | 26,55 | 19,82 | 24,9 | 65,72 | 81,84 | 525,4 | 659,39 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------|----|----|-----|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|---|---|
| н.р.:54-2в | Коржик молочный | 40 | 40 | 2,2 | 2,6 | 4 | 4 | 21,01 | 21,01 | 129,9 | 129,9 | X | X |
|------------|-----------------|----|----|-----|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|---|
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 2,86 | 3,28 | 4,57 | 4,58 | 45,67 | 46,77 | 205,7 | 209,5 | X | X |
| Всего: | | X | X | 30,42 | 38,27 | 28,45 | 39,0 | 159,59 | 188,11 | 1000,4 | 1209,53 | X | X |

ВТОРНИК

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:54-20к | Каша гречневая молочная | 120 | 150 | 2,7 | 3,4 | 0,7 | 0,8 | 11,8 | 14,8 | 64,1 | 80,2 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 7,81 | 10,14 | 3,57 | 4,66 | 36,4 | 47,53 | 232,8 | 305,14 | X | X |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,2 | 125,25 | 82 | 102,5 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к. №81 | Котлеты (биточки, шницели) рыбные | 70 | 80 | 6,83 | 7,8 | 3,81 | 4,35 | 24,8 | 28,3 | 99,75 | 114 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 11,92 | 14,66 | 11,4 | 14,66 | 164,68 | 208,2 | 373,65 | 518,95 | X | X |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №58 | Булочка дорожная | 50 | 50 | 0,61 | 0,61 | 0,61 | 0,61 | 15,4 | 15,4 | 67,98 | 67,98 | X | X |
| н.р.: 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 1,41 | 1,71 | 1,11 | 1,31 | 15,8 | 15,9 | 77,28 | 80,38 | X | X |
| Всего: | | X | X | 21,14 | 26,51 | 16,08 | 20,63 | 216,88 | 271,63 | 683,73 | 904,47 | X | X |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №77 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5,0 | 6,7 | 7,2 | 9,7 | 18,3 | 24,4 | 158,2 | 211,0 | X | X |
| н.р. 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 7,81 | 10,44 | 7,97 | 10,76 | 30,3 | 40,3 | 247,1 | 329,54 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|
| т.к. №7 | Рассольник «Ленинградский» | 150 | 200 | 1,68 | 2,1 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 96,6 | 120,75 | X | X |
| т.к. №23 | Пшениная каша | 130 | 130 | 6,29 | 6,29 | 5,45 | 5,45 | 36,08 | 36,08 | 218,6 | 218,6 | X | X |
| н.р.:54-35м | Оладьи из печени по-кунцевски | 60 | 80 | 10,5 | 14 | 6,9 | 9,2 | 9,5 | 12,6 | 140,6 | 187,4 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 20,01 | 24,34 | 16,8 | 62,37 | 83,43 | 97,27 | 570,1 | 712,8 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-9в | Булочка школьная | 60 | 60 | 5,2 | 5,2 | 1,8 | 1,8 | 34 | 34 | 172,6 | 172,6 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 5,38 | 5,4 | 1,89 | 1,9 | 43,9 | 45,0 | 209,8 | 213,6 | X | X |
| Всего: | | X | X | 33,2 | 40,18 | 26,66 | 75,03 | 157,63 | 182,57 | 1027,0 | 1255,94 | X | X |

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №1 | Каша «Дружба» молочная | 150 | 200 | 3,21 | 4,28 | 7,6 | 10,1 | 19,5 | 26 | 166 | 223 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 8,32 | 11,02 | 10,47 | 13,96 | 44,1 | 58,73 | 334,7 | 447,94 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№34 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 200 | 1,26 | 1,38 | 6,01 | 7,2 | 13,4 | 14,65 | 57,3 | 136 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к.№28 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 120 | 9,57 | 11,48 | 4,82 | 5,78 | 2,57 | 5,06 | 91,67 | 110,0 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 14,47 | 17,91 | 14,49 | 18,38 | 55,65 | 74,36 | 340,87 | 548,45 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 3,7 | 3,7 | 1,7 | 1,7 | 38,9 | 38,9 | 185,4 | 185,4 | X | X |
| н.р.:54-4ГН | Чай с молоком и сахаром | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 0,8 | 1,1 | 6,5 | 8,7 | 38,2 | 50,9 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 4,9 | 5,3 | 2,5 | 2,8 | 45,4 | 47,6 | 223,6 | 236,3 | X | X |
| Всего: | | X | X | 27,69 | 34,23 | 27,46 | 35,14 | 145,15 | 180,69 | 899,17 | 1232,69 | X | X |

ПЯТНИЦА

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№4 | Яйцо отварное | 20 | 20 | 1,05 | 1,05 | 0,95 | 0,95 | 0,05 | 0,05 | 24,8 | 24,8 | X | X |
| т.к.№23 | Каша перловая | 130 | 130 | 4,24 | 4,24 | 4,13 | 4,13 | 30,18 | 30,18 | 174,9 | 174,9 | X | X |
| н.р.:54-15з | Икра свекольная | 30 | 60 | 0,7 | 1,3 | 2,1 | 4,2 | 3,4 | 6,8 | 35,7 | 71,4 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,18 | 9,43 | 7,54 | 9,74 | 55,13 | 63,43 | 352,2 | 418,24 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№90 | Суп гороховый с картофелем | 150 | 200 | 4,38 | 6,38 | 5,05 | 6,74 | 16,8 | 22,4 | 132 | 156 | X | X |
| н.р.:54-33м | Жаркое по-домашнему из курицы | 120 | 150 | 14,9 | 18,6 | 3,7 | 4,7 | 10,6 | 13,2 | 135,4 | 169,3 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 20,82 | 26,93 | 9,11 | 11,89 | 51,98 | 67,6 | 381,7 | 511,35 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-13в | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,9 | 4,9 | 2,7 | 2,7 | 32,2 | 32,2 | 172,9 | 172,9 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 5,56 | 5,58 | 3,27 | 3,28 | 56,86 | 57,96 | 248,7 | 252,5 | X | X |
| Всего: | | X | X | 34,56 | 41,94 | 19,92 | 24,91 | 163,97 | 188,99 | 982,6 | 1182,09 | X | X |
| Итого за неделю | | X | X | 147,01 | 181,13 | 118,57 | 194,71 | 843,22 | 1011,99 | 4592,9 | 5784,72 | X | X |

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №23 | Каша рассыпчатая пшеничная | 130 | 130 | 6,01 | 6,01 | 4,29 | 4,29 | 37 | 37 | 210,7 | 210,7 | X | X |
| н.р.: 126 | Икра свекольная | 40 | 50 | 0,94 | 1,76 | 1,84 | 3,45 | 4,93 | 9,25 | 40,04 | 75,08 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9,14 | 10,61 | 6,49 | 8,2 | 63,43 | 72,65 | 367,54 | 432,92 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №78 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 2,4 | 3,2 | 2,07 | 2,3 | 20,92 | 25,09 | 68,21 | 90,6 | X | X |
| т.к. №47 | Капуста тушеная с курой | 200 | 220 | 9 | 10 | 7,5 | 8,2 | 7,36 | 10,8 | 255 | 280 | X | X |
| н.р.:382 | Кисель из сока фруктового | 150 | 180 | 0,43 | 0,52 | 0,04 | 0,05 | 22,65 | 27,18 | 92,7 | 111,24 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 13,27 | 15,52 | 9,97 | 11,0 | 63,41 | 78,67 | 475,31 | 556,09 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-10в | Булочка ванильная | 60 | 60 | 4,6 | 4,6 | 4,1 | 4,1 | 30,52 | 30,52 | 177 | 177 | X | X |
| н.р.:54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 150 | 200 | 2,6 | 3,5 | 2,5 | 3,3 | 16,7 | 22,3 | 100,1 | 133,4 | X | X |
| т.к. №33 | Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 7,68 | 8,58 | 7,08 | 7,88 | 61,98 | 67,58 | 315,7 | 349,0 | X | X |
| Всего: | | X | X | 30,09 | 34,71 | 23,54 | 27,08 | 188,82 | 218,9 | 1158,55 | 1338,01 | X | X |

ВТОРНИК**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|----------|----------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 3,62 | 4,8 | 3,98 | 5,3 | 4,09 | 5,46 | 93,5 | 124,7 | X | X |
| т.к.№3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 3,03 | 2 | 2,65 | 11,96 | 15,7 | 83,85 | 118 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 8,0 | 10,47 | 6,25 | 8,31 | 27,65 | 36,56 | 256,95 | 348,84 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р. 202 | Суп из овощей | 150 | 200 | 1,26 | 1,68 | 4,49 | 5,98 | 7,01 | 9,35 | 73,78 | 98,37 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к.№28 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 120 | 9,57 | 11,48 | 4,82 | 5,78 | 2,57 | 5,06 | 91,67 | 110,0 | X | X |
| т.к.№11 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 14,47 | 18,21 | 12,97 | 17,16 | 49,26 | 69,06 | 357,35 | 510,82 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------|----------|
| т.к.№15 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 180/20 | 14,48 | 17,37 | 12,25 | 13,7 | 29 | 34,8 | 275,2 | 330,3 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| Итого: | | X | X | 17,58 | 21,47 | 14,85 | 17,2 | 42,0 | 52,13 | 364,3 | 449,1 | X | X |
| Всего: | | X | X | 40,05 | 50,15 | 34,07 | 42,67 | 118,91 | 157,75 | 978,6 | 1308,76 | X | X |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|-----|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|---|
| н.р.:94 | Каша молочная манная | 200 | 250 | 5,21 | 6,51 | 5,08 | 6,35 | 16,42 | 20,53 | 132,2 | 165,25 | X | X |
| н.р. 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,02 | 10,25 | 5,85 | 7,41 | 28,42 | 36,43 | 221,1 | 283,79 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|---|
| н.р.:54-18с | Свекольник | 150 | 200 | 3,45 | 4,6 | 2,0 | 2,6 | 8,1 | 10,9 | 64,3 | 85,8 | X | X |
| т.к. №87 | Макароны отварные | 120 | 150 | 2,6 | 3,2 | 4,43 | 5,5 | 9 | 11,5 | 67,3 | 98 | X | X |
| т.к.№86 | Птица тушенная в томатно-сметанном соусе с овощами | 60 | 80 | 5,32 | 6,1 | 6,5 | 7,62 | 0,7 | 0,94 | 56 | 90 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 12,91 | 15,85 | 13,29 | 16,17 | 42,38 | 55,34 | 301,9 | 459,85 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|-----|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---|---|
| н.р.:54-1о | Омлет | 100 | 150 | 8,5 | 12,7 | 12 | 18 | 2,2 | 3,3 | 150,3 | 225,5 | X | X |
| т.к. №44 | Огурец соленый | 20 | 50 | 0,16 | 0,4 | 0,02 | 0,05 | 0,34 | 0,85 | 2,2 | 5,5 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,84 | 13,3 | 12,11 | 18,15 | 12,44 | 15,15 | 189,7 | 272,0 | X | X |
| Всего: | | X | X | 29,77 | 39,4 | 31,25 | 41,73 | 83,24 | 106,92 | 712,7 | 1015,64 | X | X |

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---|---|
| т.к.№77 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5,0 | 6,7 | 7,2 | 9,7 | 18,3 | 24,4 | 158,2 | 211,0 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 10,11 | 13,44 | 10,07 | 13,56 | 42,9 | 57,13 | 326,9 | 435,94 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|
| т.к.№45 | Суп с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 3,83 | 5,11 | 3,84 | 6,95 | 15,48 | 16,64 | 100,81 | 114,24 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к. №81 | Котлеты (биточки, шницели) рыбные | 70 | 80 | 6,83 | 7,8 | 3,81 | 4,35 | 24,8 | 28,3 | 99,75 | 114 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 14,3 | 17,96 | 11,31 | 16,7 | 79,96 | 99,59 | 392,46 | 530,69 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---|---|
| т.к. №81 | Ватрушка с творогом | 50 | 70 | 1,7 | 2,38 | 8,1 | 11,34 | 34,0 | 47,6 | 134 | 187,6 | X | X |
| н.р.:54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 3,7 | 3,7 | 1,7 | 1,7 | 38,9 | 38,9 | 185,4 | 185,4 | X | X |
| н.р. 54- 23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 6,2 | 7,18 | 10,3 | 13,74 | 73,3 | 87,0 | 328,7 | 385,4 | X | X |
| Всего: | | X | X | 30,61 | 38,58 | 31,68 | 44,0 | 196,16 | 243,72 | 1048,06 | 1352,03 | X | X |

ПЯТНИЦА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№4 | Яйцо отварное | 20 | 20 | 1,05 | 1,05 | 0,95 | 0,95 | 0,05 | 0,05 | 24,8 | 24,8 | X | X |
| т.к.№23 | Каша гречневая | 130 | 130 | 8,19 | 8,19 | 5,8 | 5,8 | 36,76 | 36,76 | 232,1 | 232,1 | X | X |
| т.к. №6 | Свекла отварная | 50 | 60 | 0,8 | 0,96 | 0,04 | 0,05 | 4,3 | 5,2 | 21,4 | 25,8 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| Итого: | | X | X | 15,15 | 16,94 | 9,66 | 10,66 | 65,71 | 74,74 | 447,0 | 507,64 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:54-10с | Суп крестьянский с перловкой | 150 | 200 | 1,44 | 1,92 | 3,78 | 5,04 | 7,72 | 10,3 | 70,65 | 94,2 | X | X |
| н.р.:54-12м | Плов с мясом куриным | 120 | 150 | 16,4 | 20,5 | 4,9 | 6,1 | 19,9 | 24,9 | 188,8 | 236 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 19,38 | 24,37 | 10,33 | 11,59 | 52,2 | 67,2 | 373,75 | 516,25 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------|----------|
| т.к. №40 | Пирожки печеные с картофелем | 180 | 180 | 14,8 | 14,8 | 16,5 | 16,5 | 38,0 | 38,0 | 476,0 | 476,0 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 15,46 | 15,48 | 17,07 | 17,08 | 63,76 | 63,76 | 551,8 | 549,99 | X | X |
| Всего: | | X | X | 49,99 | 56,79 | 37,06 | 39,33 | 181,67 | 205,7 | 1372,55 | 1573,88 | X | X |
| Всего за неделю | | X | X | 158,04 | 190,95 | 138,38 | 169,34 | 691,89 | 827,37 | 4656,16 | 5728,66 | X | X |
| Итого за 2 недели | | X | X | 305,05 | 372,08 | 256,95 | 364,05 | 1535,11 | 1839,36 | 9249,06 | 11513,38 | X | X |

