



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 41  
р.п. Петровское»  
Л.В. Постникова  
2019 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для детей с 10,5-часовым дневным пребыванием в МДОУ «Детский сад № 41 р.п. Петровское»  
(возрастная категория – 3-7 лет)**

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13, приложение № 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, Питание детей в ДО ЯО» -2010 г, и «Питание детей в ДО ЯО (часть 2)» – 2017 год
5. Следует обратить внимание:
  - \* горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
  - \* овощи, консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
  - \* овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
  - \* лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,

**Приложение № 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

| Возраст детей                       | завтрак | обед    | полдник |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| от 1 года до 3 –х лет               | 350-450 | 450-550 | 200-250 |
| Минимальный объём дневного рациона  |         | 1000 мл |         |
| Максимальный объём дневного рациона |         | 1250 мл |         |
| от 3-х до 7 лет                     | 400-550 | 600-800 | 250-350 |
| Минимальный объём дневного рациона  |         | 1250 мл |         |
| Максимальный объём дневного рациона |         | 1700 мл |         |

# I неделя

| День первый                     |  |                    |       |      |          |                |           |                  |      |
|---------------------------------|--|--------------------|-------|------|----------|----------------|-----------|------------------|------|
| Прием пищи                      | Наименование блюда                                   | Выход блюда        | белки | жиры | углеводы | Энерг ценность | Витамин С | № рецептуры      | N    |
| Завтрак 1                       | Сыр порционный                                       | 8                  | 0,1   | 8,3  | 0,1      | 75             | -         | № 22 1997 г      | 0,5  |
| 428                             | Каша ячневая молочная жидкая или на сгущенном молоке | 200                | 5,6   | 3,4  | 23       | 146            | 1,6       | № 36 – 2010      | 32,3 |
| 400-550                         | Чай с сахаром  | 180                | -     | -    | 14,4     | 58             | -         | № 96 – 2010      |      |
|                                 | Хлеб пшеничный                                       | 40                 | 2,3   | 0,2  | 14,8     | 71             | 0         |                  |      |
| Завтрак 2                       | СОК  | 180                | 0,4   | 0,4  | 8,6      | 41             | 8,8       |                  |      |
| Обед                            | Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной      | 200<br>(175/15/10) | 3,2   | 3,9  | 9,5      | 97             | 9,6       | № 6, 17 – 2010 г |      |
| 600-800                         | Рыба тушеная в томате с овощами                      | 70/30              | 41,6  | 21,4 | 19,6     | 442            | 17,2      | № 48 – 2010 г    | 29,3 |
| 728                             | Картофельное пюре или пюре «Розовое»                 | 150                | 3,3   | 4,6  | 11,7     | 127            | 4,6       | №78, 79 – 2010   |      |
|                                 | Икра свекольная                                      | 40                 | 8,5   | 6,0  | 37,8     | 243            | -         | № 5 - 2010       |      |
|                                 | Напиток фруктовый с витамином «С»                    | 180                | 0,2   | 0,2  | 23,8     | 97             | 2,3       | №94 – 2010       |      |
|                                 | Хлеб ржаной  | 38                 | 1,9   | 0,4  | 10,0     | 52             | 0         |                  |      |
|                                 | Хлеб пшеничный                                       | 20                 | 1,5   | 0,2  | 9,8      | 47             | 0         |                  |      |
| Полдник                         |  |                    |       |      |          |                |           |                  |      |
| 255                             | Булочка «Веснушка»                                   | 70                 | 1,9   | 0,6  | 22,7     | 104            | 0         | №107-2010        |      |
| 250-350                         | Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)     | 200                | 5,4   | 4,7  | 9,0      | 103            | 2,5       | №102-2010 г      |      |
| Итого за первый день: 1250-1700 |  | 1586               |       |      |          |                |           |                  |      |

# I неделя

| День второй                            |   |                 |       |      |          |                 |           |                 |      |
|--|---|-----------------|-------|------|----------|-----------------|-----------|-----------------|------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                    | Выход блюда     | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Витамин С | № рецептуры     | N    |
| <b>Завтрак 1</b><br><br><b>418</b>     | Масло сливочное порционное                            | 8               | 0,1   | 8,3  | 0,1      | 75              | -         | № 22- 1997 г    | 16   |
|  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным       | 200*<br>(195/5) | 4,9   | 6,5  | 27,2     | 187             | 1,4       | № 33 – 2010 г   |      |
|  | Какао с молоком                                       | 170             | 4,9   | 4,0  | 21,2     | 142             | 1,8       | № 100 - 2010    | 0,5  |
|  | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,3   | 0,2  | 14,8     | 71              | 0         |                 |      |
| <b>Завтрак 2</b>                       | Фрукты свежие (яблоко) и, или сок                     | 100<br>150      | 0,4   | 0,4  | 8,6      | 41              | 8,8       |                 | 86   |
| <b>Обед</b>                            |   |                 |       |      |          |                 |           |                 |      |
| <b>728</b>                             | Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом | 200<br>(175/25) | 7,1   | 8,0  | 9,7      | 155             | 8,0       | № 10,17 - 2010  |      |
| Или голубцы № 87-2017                  | Котлета мясная (биточки, шницель)                     | 80              | 13,3  | 23,3 | 10,5     | 311             | 6,3       | № 83 – 2017 г   |      |
|  | Капуста тушеная                                       | 150             | 2,0   | 2,7  | 5,5      | 70              | 17,1      | № 82 - 2010     |      |
|  | Овощи свежие порционные                               | 60              | 0,2   | -    | 0,8      | 4               | 3,0       | Сб. рец. 1994 г | 244  |
|  | Напиток фруктовый с витамином «С»                     | 180             | 0,2   | 0,2  | 23,8     | 97              | 2,3       | № 94 – 2010 г   |      |
|  | Хлеб ржаной   | 38              | 1,9   | 0,4  | 10,0     | 52              | 0         |                 | 37,5 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,5   | 0,2  | 9,8      | 47              | 0         |                 | 60   |
| <b>Полдник</b><br><br><b>330</b>       | Сырники из творога                                    | 120             | 20,4  | 12,9 | 24,1     | 300             | 0,4       | № 45 – 2010 г   |      |
|  | Соус молочный сладкий или сметанный                   | 30              | -     | -    | 4,7      | 22              | 0,4       | № 87 – 2010 г   |      |
|  | Молоко кипяченое                                      | 180             | 5,4   | 4,7  | 9,0      | 103             | 2,5       | № 102 – 2010 г  | 338  |
| <b>Итого за второй день: 1250-1700</b> |   | <b>1596</b>     |       |      |          |                 |           |                 |      |

# I неделя

| Приём<br>пищи         | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда     | Пищевые вещества |         |          | Энергет<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>«С» | №<br>рецептуры | N    |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|---------|----------|------------------------------|----------------|----------------|------|
|                       |  |                    | Белки,           | Жиры, г | Углеводы |                              |                |                |      |
| День третий           |  |                    |                  |         |          |                              |                |                |      |
| Завтрак 1<br><br>428  | Сыр порционный                                       | 8                  | 0,1              | 8,3     | 0,1      | 75                           | -              | № 22 1997 г    | 0,5  |
|                       | Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным     | 200*<br>(195/5)    | 6,4              | 7,4     | 32,9     | 224                          | 1,4            | № 38 – 2010 г  |      |
|                       | Чай с сахаром  | 180                | -                | -       | 14,4     | 58                           |                | № 96 – 2010    | 0,5  |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 20                 | 2,3              | 0,2     | 14,8     | 71                           | -              | Сб. рец.1994 г | 60   |
| Завтрак 2             | Фрукты свежие (груша) и, или сок                     | 100<br>180         | 0,4              | 0,4     | 8,6      | 41                           | 8,8            |                | 86   |
| Обед<br><br>728       | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом (птицей) | 200<br>(175/10/15) | 7,1              | 6,4     | 15,8     | 143                          | 10,6           | № 8 – 2010 г   |      |
|                       | Бефстроганов из птицы со сметаной                    | 70/40              | 28,8             | 51,1    | 9,4      | 610                          | 8,6            | № 68 – 2010    | 20   |
|                       | Вермишель отварная (макароны)                        | 120                | 5,4              | 4,2     | 29,6     | 185                          | -              | № 75 – 2010 г  | 9    |
|                       | Овощи порционные                                     | 60                 | 0,2              | -       | 0,8      | 4                            | 3,0            | Сб.рец. 1994   | 244  |
|                       | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»          | 180                | 0,3              | -       | 28,4     | 117                          | 0,5            | № 91 – 2010 г  |      |
|                       | Хлеб ржаной  | 38                 | 1,9              | 0,4     | 10,0     | 52                           | 0              |                | 37,5 |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 20                 | 1,5              | 0,2     | 9,8      | 47                           | 0              |                | 60   |
| Полдник<br>320        | Салат картофельный с огурцами или капустой           | 120                | 1,5              | 15,2    | 7,1      | 182                          | 9,3            | № 3 - 2017     |      |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 20                 | 2,3              | 0,2     | 14,8     | 71                           | -              | Сб. рец.1994 г |      |
|                       | Кисель из концентрата витамином «С»                  | 180                | -                | -       | 12,4     | 58                           | 0,2            | № 93 – 2010    | 338  |
| Итого за третий день: |  | 1576               |                  |         |          |                              |                |                |      |

# I неделя

| День четвёртый                     |  |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
|------------------------------------|--|-----------------|------|------|------|-----|------|----------------------|-----|
| Завтрак 1                          |  |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
| 428                                | Масло сливочное порционное                             | 8               | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 75  | -    | №22 – 1997<br>г      |     |
|                                    | Каша молочная манная с<br>маслом сливочным             | 200*            | 5,5  | 5,9  | 21,0 | 159 | 1,4  | №31 – 2010<br>г      |     |
|                                    | Кофейный напиток на молоке                             | 180             | 4,3  | 3,4  | 23,0 | 142 | 2,0  | № 98-2010 г          | 0,9 |
|                                    | Хлеб пшеничный   | 40              | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0    |                      |     |
| Завтрак 2                          |  |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
| Обед<br>758                        | Фрукты свежие, банан                                   | 100             | 0,9  | 0,2  | 18,2 | 83  | 3,6  |                      |     |
|                                    | Суп картофельный с рыбой<br>отварной                   | 200<br>(180/20) | 6,7  | 2,5  | 14,8 | 125 | 11,1 | № 9,18-2010<br>г     |     |
|                                    | Оладьи из печени, с морковью                           | 70              | 13,8 | 11,9 | 9,2  | 203 | 6,3  | № 61, 62 -<br>2010 г |     |
|                                    | Макаронны отварные с<br>овощами                        | 150             | 3,4  | 4,1  | 20,1 | 126 | 1,6  | № 59 – 2017<br>г     |     |
|                                    | Икра свекольная  | 40              | 8,5  | 6,0  | 37,8 | 243 | -    | № 5 – 2010 г         |     |
|                                    | Овощи свежие порционные                                | 60              | 0,2  | -    | 0,8  | 4   | 3,0  | Сб.рец. 1994         | 244 |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов<br>с витамином «С»         | 180             | 0,3  | -    | 28,4 | 117 | 0,5  | № 91 – 2010<br>г     |     |
|                                    | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,5  | 0,2  | 9,8  | 47  | 0    |                      |     |
|                                    | Хлеб ржаной  | 35              | 3,3  | 0,6  | 16,7 | 87  | 0    |                      |     |
| Полдник                            |  |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
| 285                                | Омлет натуральный                                      | 70              | 10,0 | 12,0 | 2,0  | 155 | 0,2  | №43- 2010 г          |     |
|                                    | Кондитерское изделие                                   | 35              | 1,9  | 0,6  | 22,7 | 104 | 0    |                      |     |
|                                    | Молоко кипячёное<br>(кисломолочные напитки,<br>йогурт) | 180             | 5,4  | 4,7  | 9,0  | 103 | 2,5  | № 102 –<br>2010 г    |     |
| Итого за четвёртый день: 1250-1700 |  | 1591            |      |      |      |     |      |                      |     |

# I неделя

| День пятый                    |   |                 |      |      |      |     |     |                 |     |
|-------------------------------|---|-----------------|------|------|------|-----|-----|-----------------|-----|
| Завтрак 1                     | Сыр порционный  | 8               | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 75  | -   | № 22 1997 г     |     |
| 428                           | Каша «янтарная» с яблоком (из пшена)                    | 200             | 3,9  | 6,0  | 17,3 | 140 | 2,2 | № 50 - 2017     |     |
|                               | Кофейный напиток на молоке                              | 180             | 4,4  | 3,4  | 23,0 | 142 | 2,0 | № 98- 2010 г    | 0,9 |
|                               | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0   |                 |     |
| Завтрак 2                     | Фрукты свежие (мандарин)                                | 100             | 0,4  | 0,4  | 8,6  | 41  | 8,8 |                 | 86  |
| Обед                          |   |                 |      |      |      |     |     |                 |     |
| 728                           | Свекольник или свекольник по-домашнему                  | 200 (175/10/15) | 1,2  | 1,1  | 4,1  | 37  | 3,5 | № 11 - 2017     |     |
|                               | Котлета, биточки, шницели                               | 80              | 11,8 | 11,7 | 14,2 | 210 | 0,8 | № 59 – 2010 г   |     |
|                               | Овощи свежие порционные                                 | 60              | 0,2  | -    | 0,8  | 4   | 3,0 | Сб. рец. 1994 г |     |
|                               | Картофель в сметанном соусе                             | 150             | 2,4  | 4,2  | 9,5  | 99  | 2,8 | № 36 – 2017 г   |     |
|                               | Компот из изюма с витамином «С»                         | 180             | 0,2  | -    | 13,9 | 58  | 0,2 | № 93 – 2010 г   |     |
|                               | Хлеб ржаной   | 35              | 3,3  | 0,6  | 16,7 | 87  | 0   |                 |     |
|                               | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,5  | 0,2  | 9,8  | 47  | 0   |                 |     |
| Полдник<br>280                | Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт) СНЕЖОК | 200             | 5,4  | 4,7  | 9,0  | 103 | 2,5 | № 102 – 2010 г  |     |
|                               | Сдоба обыкновенная                                      | 80              | 6,4  | 3,8  | 39,0 | 235 | 0   | №104 – 2010г    | 22  |
| Итого за пятый день 1250-1700 |   | 1556            |      |      |      |     |     |                 |     |

## II неделя

| День первый          |   |                 |      |     |      |     |      |                    |     |
|----------------------|---|-----------------|------|-----|------|-----|------|--------------------|-----|
| Завтрак 1<br><br>428 | Сыр порционный  | 8               | 0,1  | 8,3 | 0,1  | 75  | -    | № 22 1997 г        | 0,5 |
|                      | Каша молочная жидкая или на сгущенном молоке из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным | 200*            | 5,5  | 5,9 | 21,0 | 159 | 1,4  | № 34 – 2010 г      |     |
|                      | Чай с сахаром   | 180             | -    | -   | 14,4 | 58  | -    | № 96 – 2010        |     |
|                      | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,3  | 0,2 | 14,8 | 71  | 0    |                    |     |
| Завтрак 2            | Сок фруктовый (овощной)   | 180             | 0,9  | 0,2 | 18,2 | 83  | 3,6  | Сб. рец.1994 г     | 75  |
| Обед                 |   |                 |      |     |      |     |      |                    |     |
| 728                  | Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом.   | 200<br>(175/25) | 7,3  | 8,0 | 14,2 | 144 | 9,1  | № 11, 17, - 2010 г |     |
|                      | Котлета рыбная  | 80              | 10,2 | 5,4 | 12,7 | 143 | 0,3  | № 51 – 2010        |     |
|                      | Икра свекольная   | 40              | 8,5  | 6,0 | 37,8 | 243 | -    | № 5 – 2010 г       |     |
|                      | Сложный гарнир<br>Картофель отварной с капустой тушеной                               | 90/80           | 2,9  | 4,2 | 13,5 | 129 | 22,5 | №77,82- 2010г.     |     |
|                      | Кисель из концентрата витамином «С» или из повидла                                    | 180             | -    | -   | 12,4 | 58  | 0,2  | № 93 – 2010 г      |     |
|                      | Хлеб пшеничный  | 20              | 2,3  | 0,2 | 14,8 | 71  | 0    |                    |     |
|                      | Хлеб ржаной   | 38              | 3,3  | 0,6 | 16,7 | 87  | 0    |                    |     |
| Полдник              |   |                 |      |     |      |     |      |                    |     |
| 260                  | Пирожки печеные сдобные с яблоками  | 80              | 2,5  | 0,8 | 30,2 | 138 | 0    | № 114 – 2010 г     |     |
|                      | Молоко кипячёное<br>(кисломолочные напитки, йогурт)                                   | 180             | 5,4  | 4,7 | 9,0  | 103 | 2,5  | № 102 – 2010 г     |     |
| Итого за первый день |   | 1596            |      |     |      |     |      |                    |     |

## II неделя

| День второй                       |  |                 |     |     |      |     |     |                  |     |
|-----------------------------------|--|-----------------|-----|-----|------|-----|-----|------------------|-----|
| Завтрак 1<br><br>428              | Масло сливочное порционное               | 8               | 0,1 | 8,3 | 0,1  | 75  | -   | №22 – 1997 г     |     |
|                                   | Каша молочная пшеничная жидкая           | 200             | 5,4 | 3,0 | 23   | 140 | 1,4 | № 35 – 2010 г    |     |
|                                   | Кофейный напиток на молоке               | 180             | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 2,0 | № 98-2010 г      | 0,9 |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 40              | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71  | 0   |                  |     |
| Завтрак 2                         | Сок фруктовый (овощной)                  |                 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83  | 3,6 | Сб. рец.1994 г   | 75  |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки)                   | 100             |     |     |      |     |     |                  |     |
| Обед                              |  |                 |     |     |      |     |     |                  |     |
| 738                               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200<br>(170/30) | 6,0 | 4,7 | 19,1 | 133 | 7,9 | № 9,20 -2010 г   |     |
|                                   | Плов с птицей, Плов с мясом              | 180<br>(120/80) | 6,9 | 8,4 | 10,0 | 153 | 1,1 | № 70, 58,17-2010 |     |
|                                   | Икра свекольная                          | 40              | 8,5 | 6,0 | 37,8 | 243 | -   | № 5 – 2010 г     |     |
|                                   | Овощи свежие порционные                  | 60              | 0,2 | -   | 0,8  | 4   | 3,0 | Сб. рец. 1994 г  |     |
|                                   | Чай с сахаром                            | 180             | -   | -   | 14,4 | 58  |     | № 96 – 2010      | 0,5 |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 38              | 1,9 | 0,4 | 10,0 | 52  | 0   |                  |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,5 | 0,2 | 9,8  | 47  | 0   |                  |     |
| Полдник                           |  |                 |     |     |      |     |     |                  |     |
| 300                               | Запеканка овощная                        | 120             | 4,1 | 7,0 | 14,0 | 147 | 8,9 | № 30 - 2010      |     |
|                                   | Компот из свежих фруктов                 | 180             | 0,3 | -   | 28,4 | 117 | 0,5 | № 91 – 2010 г    |     |
| Итого за второй день: 1250 - 1700 |  | 1586            |     |     |      |     |     |                  |     |



## II неделя

| День третий                                   |   |                    |      |      |      |     |      |                  |      |
|---|---|--------------------|------|------|------|-----|------|------------------|------|
| Завтрак 1                                     |   |                    |      |      |      |     |      |                  |      |
| 428   | Сыр порционный  | 8                  | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 75  | -    | № 22 1997 г      | 0,5  |
|   | Каша молочная пшеничная жидкая  | 200                | 6,2  | 3,6  | 26,4 | 162 | 1,4  | № 32 – 2010 г    |      |
|   | Кофейный напиток на молоке  | 180                | 4,3  | 3,4  | 23,0 | 142 | 2,0  | № 98-2010        | 0,9  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40                 | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0    |                  |      |
| Завтрак 2                                     |   |                    |      |      |      |     |      |                  |      |
| Фрукты свежие (груши) Сок фруктовый (овощной) |   | 100                | 0,9  | 0,2  | 18,2 | 83  | 3,6  | Сб. рец.1994     | 75   |
| Обед<br>728                                   | Суп из овощей со сметаной, курицей или мясом                          | 200<br>(170/10/20) | 6,9  | 6,6  | 11,4 | 128 | 9,7  | № 12,19 – 2010 г |      |
|   | Суфле из кур в яйце   | 80                 | 32,6 | 26,6 | 3,5  | 413 | 1,8  | № 101 – 2017 г   | 51   |
|   | Капуста тушеная   | 150                | 2,0  | 2,7  | 5,5  | 70  | 17,1 | № 82 - 2010      |      |
|   | Овощи порционные  | 60                 | 0,2  | -    | 0,8  | 4   | 3,0  | Сб.рец. 1994     | 244  |
|   | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»                           | 180                | 0,3  | -    | 28,4 | 117 | 0,5  | № 91 – 2010 г    | 8,25 |
|   | Хлеб ржаной   | 38                 | 1,9  | 0,4  | 10,0 | 52  | 0    |                  |      |
|   | Хлеб пшеничный  | 20                 | 1,5  | 0,2  | 9,8  | 47  | 0    |                  |      |
| Полдник                                       |   |                    |      |      |      |     |      |                  |      |
| 300   | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким или сгущённым молоком | 150/30             | 21,5 | 14,5 | 22,8 | 319 | 1,8  | № 46 – 2010 г    | 30   |
|   | Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)                      | 180                | 5,4  | 4,7  | 9,0  | 103 | 2,5  | №102 – 2010г     | 338  |
| Итого за третий день: 1250 – 1700             |   | 1576               |      |      |      |     |      |                  |      |

## II неделя

| День четвёртый                    |  |                    |      |      |      |     |      |                 |     |
|-----------------------------------|--|--------------------|------|------|------|-----|------|-----------------|-----|
| Завтрак 1<br><br>428              | Масло сливочное порционное                         | 8                  | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 75  | -    | №22 – 1997 г    |     |
|                                   | Каша молочная кукурузная жидкая                    | 200                | 10,8 | 7,4  | 53,8 | 334 | 1,0  | № 37-2010 г     |     |
|                                   | Кофейный напиток на молоке                         | 180                | 4,3  | 3,4  | 23,0 | 142 | 2,0  | № 98-2010 г     | 0,9 |
|                                   | Хлеб пшеничный                                     | 40                 | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0    |                 |     |
| Завтрак 2                         | Сок фруктовый (овощной)<br>Фрукты свежие (банан)   | 180                | 0,9  | 0,2  | 18,2 | 83  | 3,6  | Сб. рец.1994 г  | 75  |
| Обед<br><br>678                   | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной | 200<br>(175/15/10) | 7,1  | 6,6  | 8,8  | 123 | 19,4 | № 7,17 – 2010 г |     |
|                                   | «Ёжики» мясные с красным соусом                    | 150/30             | 19,7 | 16,4 | 14,8 | 299 | 1,6  | № 64, 84-2010   |     |
|                                   | Икра морковная                                     | 60                 | 0,8  | 3,1  | 2,6  | 49  | 1,6  | № 4 – 2010 г    |     |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»        | 180                | 0,3  | -    | 28,4 | 117 | 0,5  | № 91 – 2010 г   |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                                     | 20                 | 1,5  | 0,2  | 9,8  | 47  | 0    |                 |     |
|                                   | Хлеб ржаной  | 38                 | 3,3  | 0,6  | 16,7 | 87  | 0    |                 |     |
| Полдник                           |  |                    |      |      |      |     |      |                 |     |
| 350                               | Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)   | 180                | 5,4  | 4,7  | 9,0  | 103 | 2,5  | № 102 – 2010 г  |     |
|                                   | Омлет натуральный                                  | 100                | 10,0 | 12,0 | 2,0  | 155 | 0,2  | №43- 2010 г     | 50  |
|                                   | Ватрушка с творогом или с повидлом                 | 80                 | 10,3 | 5,0  | 35,4 | 244 | 0,1  | № 108 – 2010 г  |     |
| Итого за четвёртый день 1250-1700 |  | 1576               |      |      |      |     |      |                 |     |

## II неделя

| День пятый                    |   |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
|-------------------------------|---|-----------------|------|------|------|-----|------|----------------------|-----|
| Завтрак 1<br><br>428          | Сыр порционный  | 8               | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 75  | -    | № 22 1997 г          | 0,5 |
|                               | Каша боярская с изюмом<br>(из риса или пшена)             | 200             | 4,1  | 13,8 | 19,7 | 220 | 0,8  | № 49 - 2017          |     |
|                               | Какао с молоком   | 180             | 4,9  | 4,0  | 21,2 | 142 | 1,8  | № 100 - 2010         | 0,5 |
|                               | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0    |                      |     |
| Завтрак 2                     | Фрукты свежие, мандарин                                   | 100             | 0,4  | 0,4  | 8,6  | 41  | 8,8  |                      | 86  |
| Обед<br><br>678               | Суп с макаронными<br>изделиями с мясными<br>фрикадельками | 200<br>(170/30) | 6,8  | 5,1  | 15,8 | 130 | 0,9  | № 13,20 –<br>2010 г  | 9   |
|                               | Картофель тушеный с<br>мясом                              | 180 (50)        | 15,5 | 18,0 | 17,9 | 306 | 10,0 | № 24, 17 -<br>2010 г |     |
|                               | Овощи свежие<br>порционные (огурцы)                       | 60              | 0,2  | -    | 0,8  | 4   | 3,0  | Сб. рец. 1994<br>г   |     |
|                               | Компот из кураги с<br>витамином «С»                       | 180             | 0,9  | -    | 27,0 | 113 | 0,7  | №702-1997г           |     |
|                               | Хлеб ржаной   | 38              | 1,9  | 0,4  | 10,0 | 52  | 0    |                      |     |
|                               | Хлеб пшеничный  | 20              | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 71  | 0    |                      |     |
| Полдник                       |   |                 |      |      |      |     |      |                      |     |
| 350                           | Рыбные тефтели  | 100             | 14,2 | 11,7 | 19,8 | 247 | 2,0  | № 53- 2010           |     |
|                               | Кондитерское изделие                                      | 50              | 1,9  | 0,6  | 22,7 | 104 | 0    |                      | 15  |
|                               | Чай несладкий или с<br>лимоном                            | 180             | 0,4  | 0,4  | 8,6  | 41  | 8,8  |                      |     |
| Итого за пятый день 1250-1700 |   | 1576            |      |      |      |     |      |                      |     |