

**Неделя:** Первая

**Сезон:** весенне-летний

**Возрастная категория:** от 1-го до 3-х лет

| Приём пищи                  | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетич. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|----------------|-----------------|----------------------------|-------------|
|                             |  |             | Б                    | Ж              | У               |                            |             |
| День 1                      |  |             |                      |                |                 |                            |             |
| Завтрак:                    | Каша гречневая молочная жидкая                       | 150         | 5.2350               | 7.8075         | 18.7470         | 16.7805                    | 86          |
|                             | Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный                    | 20/4/20     | 1,54/1,225           | 3,46/0,428     | 9,75/7,31       | 78,0/58,372                | 4/133       |
|                             | Чай сладкий с лимоном                                | 150         | 0.1700               | 3.0500         | 9.9800          | 39.4300                    | 19          |
| 2-й завтрак:                | Напиток из свежемороженых фруктов (вишня, смородина) | 100         | 0.0000               | 0.0000         | 5.3220          | 20.2100                    | 143         |
| Обед:                       | Суп вермишелевый на м/к бульоне                      | 180         | 0.9855               | 0.8307         | 8.6031          | 44.0424                    | 44          |
|                             | Картофель тушеный с мясом                            | 120         | 8.5683               | 6.9582         | 152.3093        | 114.2295                   | 51          |
|                             | Салат свекла с черносливом/салат из свежей капусты   | 40/40       | 0,501/0,510          | 2,626/2,580    | 8,725/2,916     | 58,353/36,193              | 109/110     |
|                             | Компот из сухофруктов                                | 150         | 0.2310               | 0.0105         | 18.2760         | 72.5700                    | 13          |
|                             | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 1.8400               | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300                    | 1           |
|                             | Хлеб ржаной  | 30          | 2.4000               | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000                    | 6           |
| Полдник:                    | Ватрушка с повидлом                                  | 70          | 6.5400               | 10.6870        | 37.5300         | 288.3500                   | 98          |
|                             | Салат из картофеля с соленым огурцом                 | 30          | 0.4100               | 1.5700         | 2.0800          | 24.0900                    | 158         |
|                             | Кофейный напиток с молоком/ряженка                   | 150/150     | 3,6/4,35             | 3,6/4,8        | 18,69/6,0       | 119,67/88,5                | 27/162      |
| <b>Итого за первый день</b> |  |             | <b>26.3798</b>       | <b>31.9559</b> | <b>283.1374</b> | <b>759.6324</b>            |             |

| День 2                      | Наименование блюда   | выход   | Б              | Ж              | У               | эн.ценность       | № рец.  |
|-----------------------------|--|---------|----------------|----------------|-----------------|-------------------|---------|
| Завтрак:                    | Каша рисовая молочная  | 150     | 3.8600         | 6.2400         | 21.3800         | 157.4100          | 90      |
|                             | Бутерброд с джемом или повидлом                                | 20/5    | 1.5400         | 0.1600         | 13.1600         | 61.0000           | 3       |
|                             | Кофейный напиток с молоком                                     | 150     | 3.6000         | 3.6000         | 18.6900         | 119.6700          | 27      |
| 2-й завтрак:                | Фрукты и ягоды свежие (банан)/напиток апельсиновый             | 95/100  | 1,425/0,1      | 0,475/0        | 19,95/12,85     | 91,2/52,5         | 102/9   |
| Обед:                       | Салат из огурцов/салат из соленых огурцов                      | 40/30   | 0,293/0,178    | 4,098/1,935    | 1,219/0,484     | 42,12/19,947      | 106/114 |
|                             | Свекольник со сметаной на м/к бульоне                          | 180     | 0.1400         | 3.7200         | 10.6800         | 81.5900           | 31      |
|                             | Пюре гороховое   | 110     | 16.7310        | 2.3540         | 54.2520         | 312.9500          | 60      |
|                             | Котлета мясная рубленая/суфле из курицы                        | 60/60   | 8,169/11,685   | 7,6812/6,075   | 3,1527/4,463    | 114,554/119,25    | 74/175  |
|                             | Компот из свежих фруктов(яблоко)                               | 150     | 5.8200         | 5.8200         | 13.4000         | 52.0300           | 14      |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30      | 1.8400         | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300           | 1       |
|                             | Хлеб ржаной  | 30      | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000           | 6       |
| Полдник:                    | Венская булочка  | 70      | 5.1000         | 8.7600         | 37.7400         | 250.6000          | 120     |
|                             | Чай с сахаром/молоко кипяченое                                 | 150/150 | 9,0/4,575      | 2,295/4,08     | 10,497/7,575    | 39,795/85,005     | 20/146  |
| <b>Итого за второй день</b> |  |         | <b>41.0310</b> | <b>31.6960</b> | <b>199.5920</b> | <b>1,175.1800</b> |         |
| День 3                      | Наименование блюда   | выход   | Б              | Ж              | У               | эн.ценность       | № рец.  |
| Завтрак:                    | Каша пшеничная молочная жидкая                                 | 150     | 4.5400         | 5.1800         | 20.0900         | 144.9900          | 124     |
|                             | Хлеб пшеничный   | 20      | 1.2250         | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720           | 133     |
|                             | Чай сладкий с лимоном/чай с сахаром                            | 150/150 | 0,17/9,0       | 3,05/2,295     | 9,98/10,497     | 39,43/39,795      | 19/20   |
| 2-й завтрак:                | Сок фруктовый/фрукты и ягоды свежие (яблоко)                   | 100/95  | 0,5/0,38       | 0,1/0,38       | 9,9/9,31        | 43,0/44,33        | 11/102  |
| Обед:                       | Салат из помидоров/салат из зеленого горошка консервированного | 40/30   | 0,43/0,894     | 4,4/1,557      | 2,0/1,875       | 49,22/25,08       | 105/116 |
|                             | Суп картофельный на м/к бульоне                                | 180     | 0.6750         | 0.8340         | 6.7470          | 35.5140           | 32      |
|                             | Гренки для супов   | 25      | 3.8000         | 0.4000         | 24.3000         | 119.0000          | 103     |
|                             | Овощное рагу с мясом   | 120     | 2.0720         | 2.5640         | 16.0560         | 91.5860           | 47      |
|                             | Компот из свежемороженых фруктов(вишня, смородина)             | 150     | 0.0000         | 0.0000         | 7.9840          | 30.3200           | 170     |
|                             | Хлеб ржаной  | 30      | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000           | 6       |
| Полдник:                    | Лакомка творожная/ватрушка с творогом                          | 130/70  | 21,32/7,33     | 15,34/7,63     | 26,78/23,17     | 331,721/201,11    | 156/101 |
|                             | Кофейный напиток с молоком/кефир                               | 150/150 | 3,6/4,35       | 3,6/4,8        | 18,69/6,0       | 119,67/88,5       | 27/162  |
| <b>Итого за третий день</b> |  |         | <b>14.7120</b> | <b>9.8060</b>  | <b>100.2170</b> | <b>555.3820</b>   |         |

| День 4                         | Наименование блюда   | выход        | Б              | Ж              | У               | зн.ценность     | № рец.  |
|--------------------------------|--|--------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------|
| Завтрак:                       | Каша «Дружба»  | 150          | 4.7400         | 7.6400         | 8.8700          | 167.3700        | 84      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20           | 1.2250         | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720         | 133     |
|                                | Кисель   | 150          | 0.0000         | 0.0000         | 21.2000         | 84.6000         | 26      |
| 2-й завтрак:                   | Сок фруктовый/напиток из свежемороженой фруктов (вишня, смородина)   | 100/100      | 0,5/0          | 0,1/0          | 9,9/5,3220      | 43,0/20,21      | 11/143  |
| Обед:                          | Салат из помидоров и огурцов/салат из свеклы и соевых огурцов        | 40/40        | 0,421/0,385    | 2,8612/2,581   | 1,3064/2,509    | 33,196/34,175   | 112/115 |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем                                    | 180          | 1.2600         | 3.5100         | 6.1020          | 61.0200         | 42      |
|                                | Макаронные отварные со сливочным маслом                              | 110          | 4.3000         | 5.9490         | 168.4920        | 168.4900        | 69      |
|                                | Морские ежики "рыбные"   | 75/30        | 7.7700         | 5.7500         | 8.2200          | 115.7100        | 157     |
|                                | Компот из смеси сухофруктов (Ассорти)                                | 150          | 0.3300         | 0.0200         | 20.8200         | 84.7500         | 16      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30           | 1.8400         | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300         | 1       |
|                                | Хлеб ржаной  | 30           | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000         | 6       |
| Полдник:                       | Суп молочный с крупой  | 150          | 4.4600         | 1.6500         | 14.1900         | 73.3400         | 33      |
|                                | Батон  | 20           | 0.6000         | 0.2400         | 4.1200          | 20.9600         | 5       |
|                                | Кофейный напиток с молоком/ряженка                                   | 150/150      | 3,6/4,35       | 3,6/4,8        | 18,69/6,0       | 119,67/88,5     | 27/162  |
| <b>Итого за четвертый день</b> |  |              | <b>28.9250</b> | <b>26.2290</b> | <b>289.6140</b> | <b>974.5420</b> |         |
| День 5                         | Наименование блюда   | выход        | Б              | Ж              | У               | зн.ценность     | № рец.  |
| Завтрак:                       | Каша ячневая молочная жидкая   | 150          | 4.5400         | 5.1800         | 20.0900         | 144.9900        | 163     |
|                                | Бутерброд с сыром/хлеб пшеничный                                     | 20/6/20      | 2,636/1,225    | 2,322/0,428    | 6,276/7,31      | 55,296/58,372   | 131/133 |
|                                | Какао с молоком  | 150          | 2.1800         | 1.8800         | 18.6000         | 100.5000        | 25      |
| 2-й завтрак:                   | Напиток апельсиновый/плоды и ягоды свежие(апельсин)                  | 100/95       | 0,1/0,855      | 0/0,19         | 12,92/7,68      | 52,5/40,85      | 9/102   |
| Обед:                          | Салат из свежей капусты и моркови/салат из кукурузы консервированной | 40/30        | 0,255/0,864    | 1,292/1,854    | 0,959/2,412     | 16,244/29,79    | 111/104 |
|                                | Суп "Снежок" с мясом птицы/суп по-польски на м/к бульоне             | 180/13,5/180 | 4,77/2,665     | 6,48/5,571     | 16,38/11,106    | 182,07/101,223  | 174/172 |
|                                | Плов рисовый с мясом/плов из отварной птицы                          | 120/120      | 8,88/9,12      | 9,96/9,12      | 22,08/21,68     | 208,8/205,12    | 62/176  |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30           | 1.8400         | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300         | 1       |
|                                | Хлеб ржаной  | 30           | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000         | 6       |
|                                | Компот из сухофруктов (курага)                                       | 150          | 0.3300         | 0.0200         | 20.8200         | 84.7500         | 16      |
|                                | Полдник:   | Вафля        | 25             | 0.7300         | 0.8300          | 19.3800         | 88.5400 |
|                                | Овощной винегрет   | 40           | 0.5700         | 2.4800         | 3.1800          | 37.3600         | 153     |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20           | 1.2250         | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720         | 133     |
|                                | Чай с сахаром/кефир  | 150/150      | 9,0/4,35       | 2,295/4,8      | 10,497/6,0      | 39,795/88,5     | 20/162  |
| <b>Итого за пятый день</b>     |  |              | <b>13.8150</b> | <b>11.8600</b> | <b>119.6700</b> | <b>654.4420</b> |         |

|   |  | <b>выход</b> | <b>Б</b>        | <b>Ж</b>        | <b>У</b>        | <b>эн.ценность</b> | <b>№ рец.</b> |
|---|--|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|
| <b>Итого за весь период</b>   |  |              | <b>124.8628</b> | <b>111.5469</b> | <b>992.2304</b> | <b>4,119.1784</b>  |               |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  |              | <b>24.9726</b>  | <b>22.3094</b>  | <b>198.4461</b> | <b>823.8357</b>    |               |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |              | <b>10.16%</b>   | <b>9.08%</b>    | <b>80.76%</b>   |                    |               |

**Неделя:** Вторая

**Сезон:** весенне-летний

**Возрастная категория:** от 1-го до 3-х лет

| Приём пищи                  | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|-------------|
|                             |   |             | Б                    | Ж              | У               |                                |             |
| День 1                      |   |             |                      |                |                 |                                |             |
| Завтрак:                    | Каша пшеничная молочная жидкая                          | 150         | 5.0700               | 7.8200         | 19.4000         | 168.7100                       | 88          |
|                             | Хлеб пшеничный  | 20          | 1.2250               | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720                        | 133         |
|                             | Кисель  | 150         | 0.0000               | 0.0000         | 21.2000         | 84.6000                        | 26          |
| 2-й завтрак:                | Сок фруктовый   | 150         | 0.7500               | 0.1500         | 14.8500         | 64.5000                        | 11          |
| Обед:                       | Салат витаминный с растительным маслом/салат свекольный | 45/40       | 0,513/0,468          | 3,217/2,585    | 3,54/5,52       | 45,405/45,805                  | 117/113     |
|                             | Суп гороховый на м/к бульоне                            | 180         | 2.1762               | 2.8674         | 11.7522         | 95.8572                        | 41          |
|                             | Пюре картофельное                                       | 130         | 2.9416               | 4.0755         | 7.3671          | 111.7415                       | 75          |
|                             | Биточки или котлеты рыбные                              | 60          | 14.3400              | 1.8900         | 3.6200          | 91.1570                        | 64          |
|                             | Компот из свежемороженой фруктов(вишня, смородина)      | 150         | 0.0000               | 0.0000         | 7.9840          | 30.3200                        | 170         |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30          | 1.8400               | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300                        | 1           |
|                             | Хлеб ржаной   | 30          | 2.4000               | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000                        | 6           |
| Полдник:                    | Омлет натуральный                                       | 130         | 10.2011              | 11.7745        | 4.1717          | 162.4040                       | 54          |
|                             | Хлеб пшеничный  | 20          | 1.2250               | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720                        | 133         |
|                             | Чай с сахаром/кефир                                     | 150/150     | 9,0/4,35             | 2,295/4,8      | 10,497/6,0      | 39,795/88,5                    | 20/162      |
| <b>Итого за первый день</b> |   |             | <b>42.1689</b>       | <b>30.4754</b> | <b>135.2550</b> | <b>1,065.9637</b>              |             |

| День 2                      | Наименование блюда   | выход             | Б              | Ж                | У                   | эн.ценность        | № рец.   |
|-----------------------------|--|-------------------|----------------|------------------|---------------------|--------------------|----------|
| Завтрак:                    | Каша манная  | 150               | 4.6000         | 6.2000           | 27.0000             | 157.0000           | 87       |
|                             | Хлеб пшеничный   | 20                | 1.2250         | 0.4280           | 7.3100              | 58.3720            | 133      |
|                             | Кофейный напиток с молоком                                       | 150               | 3.6000         | 3.6000           | 18.6900             | 119.6700           | 27       |
| 2-й завтрак:                | напиток лимонный/плоды и ягоды свежие(апельсин)                  | 100/95            | 0,1/0,855      | 0/0,19           | 12,85/7,68          | 52,5/40,85         | 10/102   |
| Обед:                       | Салат из моркови и чеснока/салат из кукурузы консервированной    | 45/30             | 0,62/0,864     | 3,41/1,854       | 3,41/2,412          | 48,75/29,79        | 119/104  |
|                             | Рассольник домашний со сметаной/рассольник с мясом и сметаной    | 180/180           | 3,35/5,76      | 7,33/5,256       | 7,81/14,616         | 131,3/128,808      | 30/180   |
|                             | Голубцы ленивые с мясом/голубцы ленивые с курой                  | 120/120           | 8,776/9,649    | 8,784/9,662      | 12,208/12,329       | 159,856/191,742    | 48/179   |
|                             | Компот из свежих фруктов(груша)                                  | 150               | 0.1200         | 0.0900           | 12.0000             | 35.0400            | 22       |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30                | 1.8400         | 0.6420           | 12.5600             | 64.3300            | 1        |
|                             | Хлеб ржаной  | 30                | 2.4000         | 0.4000           | 17.7300             | 75.6000            | 6        |
|                             | Полдник:   | Сахарный крендель | 70             | 4.8000           | 9.6000              | 42.4400            | 275.6800 |
|                             | Чай с сахаром/ряженка  | 150/150           | 9,0/4,35       | 2,295/4,8        | 10,497/6,0          | 39,795/88,5        | 20/162   |
| <b>Итого за второй день</b> |  |                   | <b>18.5850</b> | <b>20.9600</b>   | <b>137.7300</b>     | <b>785.6920</b>    |          |
| День 3                      | Наименование блюда   | выход             | Б              | Ж                | У                   | эн.ценность        | № рец.   |
| Завтрак:                    | Вареники ленивые/творожная запеканка                             | 130/120           | 15,003/15,07   | 10,567/10,294    | 23,922/16,82        | 244,815/215,995    | 72/59    |
|                             | Батон  | 20                | 0.6000         | 0.2400           | 4.1200              | 20.9600            | 5        |
|                             | Чай с сахаром,с конфетой мармелад/чай с сахаром                  | 150+20/150        | 9,0+0/9,0      | 2,295+0,02/2,295 | 10,497+13,64/10,497 | 39,795+59,2/39,795 | 20/137   |
| 2-й завтрак:                | Напиток из свежемороженых фруктов (вишня,смородина)              | 100               | 0.0000         | 0.0000           | 5.3220              | 20.2100            | 143      |
| Обед:                       | Салат из огурцов/салат из соленых огурцов                        | 40/30             | 0,293/0,178    | 4,098/1,935      | 1,219/0,484         | 42,12/19,947       | 106/114  |
|                             | Суп-лапша на мясо-костном бульоне/суп овощной на курином бульоне | 180/180/7         | 1,8/4,968      | 0,14/3,931       | 12,06/9,749         | 57,87/94,176       | 40/178   |
|                             | Макароны отварные со сливочным маслом                            | 110               | 4.3000         | 5.9490           | 168.4920            | 168.4900           | 69       |
|                             | Бефстроганов в сметанном соусе/куриная подлива                   | 50/60             | 8,36/10,605    | 7,88/8,55        | 2,12/2,723          | 112,9/129,94       | 56/177   |
|                             | Компот из сухофруктов  | 150               | 0.2310         | 0.0105           | 18.2760             | 72.5700            | 13       |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30                | 1.8400         | 0.6420           | 12.5600             | 64.3300            | 1        |
|                             | Хлеб ржаной  | 30                | 2.4000         | 0.4000           | 17.7300             | 75.6000            | 6        |
| Полдник:                    | Суп молочный вермишелевый  | 150               | 4.1800         | 4.5900           | 14.8000             | 117.0000           | 37       |
|                             | Хлеб пшеничный   | 20                | 1.2250         | 0.4280           | 7.3100              | 58.3720            | 133      |
|                             | Ряженка/Кисель   | 150/150           | 4,35/0         | 4,8/0            | 6,0/21,2            | 88,5/84,6          | 162/26   |
| <b>Итого за третий день</b> |  |                   | <b>14.7760</b> | <b>12.2595</b>   | <b>248.6100</b>     | <b>597.5320</b>    |          |

| День 4                         | Наименование блюда   | выход   | Б              | Ж              | У               | эн.ценность     | № рец.  |
|--------------------------------|--|---------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------|
| Завтрак:                       | Каша овсяная "Геркулес" жидкая   | 150     | 5.1000         | 7.5000         | 18.9000         | 163.0000        | 85      |
|                                | Бутерброд с джемом или повидлом  | 20/5    | 1.5400         | 0.1600         | 13.1600         | 61.0000         | 3       |
|                                | Чай сладкий с лимоном/чай с сахаром                                      | 150/150 | 0,17/9,0       | 3,05/2,295     | 9,98/10,497     | 39,43/39,795    | 19/20   |
| 2-й завтрак:                   | Плоды и ягоды свежие (банан)/напиток апельсиновый                        | 95/100  | 1,425/0,1      | 0,475/0        | 19,95/12,92     | 91,2/52,5       | 102/9   |
| Обед:                          | Салат из помидоров и огурцов/салат из зеленого горошка консервированного | 40/30   | 0,421/0,894    | 2,8612/1,557   | 1,3064/1,875    | 33,196/25,08    | 112/116 |
|                                | Борщ красный со сметаной на м/к бульоне                                  | 180     | 1.2170         | 2.1090         | 9.3460          | 58.9100         | 35      |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая   | 120     | 6.8400         | 5.7800         | 32.9300         | 216.4000        | 89      |
|                                | Гуляш в томатно-сметанном соусе  | 50      | 6.4500         | 5.1000         | 1.6400          | 78.1200         | 71      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30      | 1.8400         | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300         | 1       |
|                                | Хлеб ржаной  | 30      | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000         | 6       |
|                                | Компот из свежих фруктов(яблоко)   | 150     | 5.8200         | 5.8200         | 13.4000         | 52.0300         | 14      |
| Полдник:                       | Рыба по-польски  | 60      | 8.8490         | 5.0190         | 2.5920          | 90.2900         | 68      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20      | 1.2250         | 0.4280         | 7.3100          | 58.3720         | 133     |
|                                | Кофейный напиток с молоком/кефир   | 150/150 | 3,6/4,35       | 3,6/4,8        | 18,69/6,0       | 119,67/88,5     | 27/162  |
| <b>Итого за четвертый день</b> |  |         | <b>41.2810</b> | <b>32.9580</b> | <b>129.5680</b> | <b>918.0520</b> |         |
| День 5                         | Наименование блюда   | выход   | Б              | Ж              | У               | эн.ценность     | № рец.  |
| Завтрак:                       | Макарони с сыром   | 150/5   | 9.2900         | 10.0000        | 22.7100         | 217.9900        | 70      |
|                                | Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный  | 20/4/20 | 1,54/1,225     | 3,46/0,428     | 9,75/7,31       | 78,0/58,372     | 4/133   |
|                                | Какао с молоком  | 150     | 2.1800         | 1.8800         | 18.6000         | 100.5000        | 25      |
| 2-й завтрак:                   | отвар шиповника/плоды и ягоды свежие(апельсин)                           | 100/95  | 0,272/0,855    | 0,112/0,19     | 7,856/7,68      | 37,88/40,85     | 12/102  |
| Обед:                          | Салат из свежей капусты/огурцы консервированные без уксуса (порционно)   | 40/50   | 0,255/0,4      | 1,292/0,05     | 0,959/0,85      | 16,244/6,5      | 111/127 |
|                                | Суп рыбный "Сайра"/щи рыбные "Сайра" из свежей капусты                   | 180/180 | 3,929/2,28     | 1,221/3,92     | 7,2/12,6        | 53,718/90,9     | 39/121  |
|                                | Капуста тушёная  | 120     | 2.1210         | 4.9380         | 9.8100          | 89.7210         | 50      |
|                                | Тефтели мясные   | 60      | 7.6110         | 5.7104         | 3.8958          | 101.5832        | 45      |
|                                | Компот из сухофруктов (курага)   | 150     | 0.3300         | 0.0200         | 20.8200         | 84.7500         | 16      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30      | 1.8400         | 0.6420         | 12.5600         | 64.3300         | 1       |
|                                | Хлеб ржаной  | 30      | 2.4000         | 0.4000         | 17.7300         | 75.6000         | 6       |
| Полдник:                       | Пряник   | 35      | 0.3700         | 15.5000        | 0.0000          | 125.5000        | 91      |
|                                | Яйцо куриное отварное  | 1       | 2.6000         | 2.4000         | 2.0000          | 31.4000         | 96      |
|                                | Чай с сахаром/йогурт   | 150/150 | 9,0/4,35       | 2,295/4,8      | 10,497/6,0      | 39,795/88,5     | 20/162  |
| <b>Итого за пятый день</b>     |  |         | <b>28.7420</b> | <b>41.4904</b> | <b>108.1258</b> | <b>891.3742</b> |         |

|   | <b>выход</b> | <b>Б</b>        | <b>Ж</b>        | <b>У</b>        | <b>эн.ценность</b> | <b>№ рец.</b> |
|---|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|
| <b>Итого за весь период</b>   |              | <b>145.5529</b> | <b>138.1433</b> | <b>759.2888</b> | <b>4,258.6139</b>  |               |
| <b>Среднее значение за период</b>   |              | <b>29.1106</b>  | <b>27.6287</b>  | <b>151.8578</b> | <b>851.7228</b>    |               |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>13.96%</b>   | <b>13.24%</b>   | <b>72.80%</b>   |                    |               |



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны



*Мальха*  
" 09 " *сентября* 20 *19* г.  
*Брескава Н. В.*

**СП "Детский сад №1" ГБОУ СОШ с. ШИГОНЫ**

**Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях**

**Весенне-летний период  
для детей ясельного возраста**

**с. ШИГОНЫ**