

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧДОУ

«Детский сад «Швабе – Эврика»

  
\_\_\_\_\_ Е.С. Бакланова

17.02.2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ  
НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

(САД)

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,6	2,4	21,4	118,2	418
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	46,8	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	10,7	43,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>8,7</b>	<b>11,5</b>	<b>52,7</b>	<b>350,2</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	5,1	3,5	14,6	114,5	99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	4,7	6,7	29,0	194,6	335
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,6	12,8	4,9	188,8	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26,6</b>	<b>23,4</b>	<b>79,6</b>	<b>638,6</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	20,7	14,1	19,5	290,2	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>24,4</b>	<b>14,3</b>	<b>56,5</b>	<b>456,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,9</b>	<b>56,9</b>	<b>236,0</b>	<b>1 749,4</b>	



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	5,1	6,2	19,7	155,3	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	15,4	110,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>11,6</b>	<b>15,2</b>	<b>55,7</b>	<b>407,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2,0	3,3	9,6	82,8	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	140	3,2	4,2	33,7	185,0	316
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	85	18,1	4,3	1,3	115,9	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>26,5</b>	<b>12,2</b>	<b>75,7</b>	<b>524,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>61,3</b>	<b>327,0</b>	
<b>Ужин</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	7,0	10,7	123,5	131
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9,5	11,5	1,5	147,7	312
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,4</b>	<b>18,7</b>	<b>43,6</b>	<b>411,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>52,8</b>	<b>251,0</b>	<b>1 740,5</b>	



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	160	7,7	11,5	3,2	149,2	223
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,8	17,1	117,9	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>14,2</b>	<b>20,6</b>	<b>40,9</b>	<b>409,3</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	5,7	7,9	95,3	56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	160	12,4	28,0	24,0	397,7	258
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,3</b>	<b>34,1</b>	<b>64,1</b>	<b>638,4</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,0	8,7	64,3	50
КАША "АССОРТИ"	200	7,1	7,7	29,8	217,4	190
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	10,7	43,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>10,9</b>	<b>10,9</b>	<b>68,7</b>	<b>416,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>73,3</b>	<b>220,9</b>	<b>1 768,8</b>	



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	5,2	21,2	151,2	416
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,1	4,0	0,0	48,8	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	3,4	13,9	99,0	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>383</b>	<b>13,9</b>	<b>13,8</b>	<b>55,7</b>	<b>403,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,8	9,8	94,3	56
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	5,0	22,8	156,7	323
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,7	15,4	3,4	208,9	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23,7</b>	<b>25,6</b>	<b>67,1</b>	<b>600,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	<b>54,2</b>	<b>259,8</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	3,0	4,4	47,6	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	24,9	19,4	5,6	296,5	250
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,8</b>	<b>22,6</b>	<b>41,4</b>	<b>484,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>70,3</b>	<b>65,1</b>	<b>231,1</b>	<b>1 809,3</b>	



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,9	11,3	15,8	234,2	224
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,8	15,2	110,1	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>23,4</b>	<b>16,3</b>	<b>51,6</b>	<b>449,1</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	4,9	9,4	94,3	95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200,2	331
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14,0	14,2	0,0	182,8	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24,6</b>	<b>24,2</b>	<b>74,7</b>	<b>618,0</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	19,0	80,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>2,6</b>	<b>45,1</b>	<b>222,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	7,2	31,1	218,3	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,2</b>	<b>7,5</b>	<b>69,3</b>	<b>389,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>50,7</b>	<b>253,8</b>	<b>1 735,0</b>	



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	2,6	2,6	21,9	121,3	418
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,1	0,0	50,3	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	10,7	43,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>424</b>	<b>8,9</b>	<b>12,0</b>	<b>53,2</b>	<b>356,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	185	1,7	4,4	11,4	96,5	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	7,0	10,7	123,5	131
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	18,4	17,6	6,1	255,6	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>27,1</b>	<b>29,4</b>	<b>60,4</b>	<b>621,0</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	20,2	13,6	19,0	281,9	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	13,0	88,4	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,4</b>	<b>16,6</b>	<b>57,1</b>	<b>488,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>72,6</b>	<b>65,7</b>	<b>217,9</b>	<b>1 770,5</b>	



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,2	7,2	19,7	164,7	93
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,5	16,1	109,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>11,4</b>	<b>16,0</b>	<b>56,4</b>	<b>415,9</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,1	10,9	99,4	83
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	40,0	13,0	7,8	310,5	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>45,9</b>	<b>17,6</b>	<b>51,8</b>	<b>561,8</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ	65	3,8	3,1	48,8	237,9	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>65,5</b>	<b>314,7</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	7,2	31,1	218,3	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,5</b>	<b>7,4</b>	<b>62,5</b>	<b>358,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>72,6</b>	<b>44,9</b>	<b>250,9</b>	<b>1 721,1</b>	



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	6,3	7,4	23,6	187,2	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,8	15,2	110,1	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>16,5</b>	<b>59,4</b>	<b>439,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,1	3,1	13,4	102,4	81
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	17,5	19,9	26,2	353,6	299
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,6	0,3	2,5	15,4	368
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>25,4</b>	<b>23,7</b>	<b>74,3</b>	<b>616,8</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	55	1,0	2,1	2,8	35,3	41
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,8	11,3	29,7	267,8	311
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>15,9</b>	<b>13,6</b>	<b>62,0</b>	<b>435,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,3</b>	<b>61,5</b>	<b>242,9</b>	<b>1 796,0</b>	



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,0	6,2	21,4	166,2	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	46,8	14
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	15,4	110,0	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>413</b>	<b>15,5</b>	<b>14,9</b>	<b>57,4</b>	<b>427,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,9	71,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,9</b>	<b>71,6</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	4,9	9,4	94,3	95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,5	3,8	28,4	166,2	331
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	65	7,4	19,6	2,5	216,5	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>17,2</b>	<b>28,7</b>	<b>72,5</b>	<b>622,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>53,9</b>	<b>285,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,4	6,2	26,8	180,7	335
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	10,8	3,3	1,0	76,4	257
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	10,7	43,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,7</b>	<b>9,8</b>	<b>58,9</b>	<b>398,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,2</b>	<b>59,1</b>	<b>257,6</b>	<b>1 805,6</b>	



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	13,9	9,4	13,1	195,6	224
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,8	15,2	110,1	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>20,4</b>	<b>14,4</b>	<b>48,9</b>	<b>410,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	5,2	11,0	104,8	56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	18,9	22,9	29,9	402,2	258
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24,0</b>	<b>28,5</b>	<b>73,1</b>	<b>652,4</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	220	0,0	0,0	20,9	88,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>3,7</b>	<b>2,6</b>	<b>47,0</b>	<b>230,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	65	0,8	0,1	7,4	33,9	41
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	7,6	31,6	224,0	417
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>11,2</b>	<b>7,9</b>	<b>70,4</b>	<b>397,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>53,5</b>	<b>252,5</b>	<b>1 747,2</b>	



## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,4	3,3	21,5	125,4	416
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>5,5</b>	<b>8,6</b>	<b>54,0</b>	<b>315,6</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	12,9	56,1	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>56,1</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	4,2	8,3	83,6	95
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	5,8	26,3	180,7	323
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,5	14,7	5,6	216,2	272
СОУС МОЛОЧНЫЙ	15	0,5	0,2	2,0	12,5	368
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ИОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>26,7</b>	<b>25,3</b>	<b>73,3</b>	<b>633,7</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	21,2	14,5	20,2	299,8	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	14,6	98,4	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>27,7</b>	<b>17,8</b>	<b>59,9</b>	<b>516,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>70,1</b>	<b>59,4</b>	<b>234,2</b>	<b>1 770,1</b>	



## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,7	6,0	25,2	179,1	417
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	15,4	110,0	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,2</b>	<b>15,0</b>	<b>61,2</b>	<b>431,3</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,9	71,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,9</b>	<b>71,6</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2,0	3,3	9,6	82,8	83
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,4	6,2	26,8	180,7	335
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,2	12,4	0,0	160,0	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,8</b>	<b>22,3</b>	<b>67,5</b>	<b>564,2</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	210	0,4	0,2	17,6	80,7	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>2,1</b>	<b>47,6</b>	<b>227,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	21,7	18,8	26,7	363,9	298
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>24,8</b>	<b>19,0</b>	<b>58,1</b>	<b>503,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>59,0</b>	<b>249,3</b>	<b>1 798,0</b>	



## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	6,3	7,4	23,6	187,2	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	17,3	117,8	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>61,5</b>	<b>447,2</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	12,9	56,1	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>56,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	к/к
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	5,7	7,9	95,3	56
ПЛОВ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	180	12,7	29,7	33,1	451,1	266
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,0</b>	<b>35,9</b>	<b>74,1</b>	<b>698,3</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	6,7	6,9	30,7	212,7	206
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>9,8</b>	<b>7,1</b>	<b>62,1</b>	<b>352,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>67,1</b>	<b>244,7</b>	<b>1 802,8</b>	



## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,9	11,3	15,8	234,2	224
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	15,4	110,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>23,4</b>	<b>16,2</b>	<b>51,8</b>	<b>449,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,8	9,8	94,3	56
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,3	7,5	33,2	222,5	335
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	85	15,7	5,1	2,0	116,4	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>26,0</b>	<b>17,8</b>	<b>76,1</b>	<b>573,9</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>52,8</b>	<b>279,0</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	6,4	27,9	196,5	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>10,3</b>	<b>6,6</b>	<b>63,0</b>	<b>354,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,4</b>	<b>46,2</b>	<b>258,4</b>	<b>1 727,0</b>	



## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,4	5,7	24,0	170,2	418
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	46,8	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	3,5	13,7	99,1	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>393</b>	<b>14,5</b>	<b>14,2</b>	<b>58,3</b>	<b>420,9</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	4,7	12,3	103,8	80
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	150	3,2	4,3	19,0	127,8	137
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	16,4	15,6	5,9	229,4	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>24,7</b>	<b>25,0</b>	<b>68,3</b>	<b>601,7</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	19,0	80,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>2,6</b>	<b>45,1</b>	<b>222,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	50	1,2	4,0	7,9	72,4	43
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	180	14,0	15,9	6,4	226,9	311
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,3</b>	<b>20,1</b>	<b>43,8</b>	<b>431,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,0</b>	<b>228,6</b>	<b>1 732,5</b>	



## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	3,0	4,0	19,9	126,5	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	46,8	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,9	48,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>453</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>52,4</b>	<b>326,1</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	4,9	9,4	94,3	95
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,0	3,8	31,2	172,0	316
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	75	8,9	22,3	0,6	239,2	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>17,2</b>	<b>31,4</b>	<b>72,3</b>	<b>646,2</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	18,4	12,6	17,5	259,1	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	14,6	98,4	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>24,9</b>	<b>15,9</b>	<b>57,2</b>	<b>475,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>64,0</b>	<b>229,1</b>	<b>1 752,2</b>	



## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,7	6,0	25,3	179,5	417
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	15,4	110,0	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,2</b>	<b>15,0</b>	<b>61,3</b>	<b>431,7</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,5	4,0	17,0	114,8	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	7,0	10,7	123,5	131
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14,6	14,7	0,0	191,2	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24,1</b>	<b>26,1</b>	<b>58,8</b>	<b>570,2</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>53,9</b>	<b>285,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,1	16,9	27,0	319,6	258
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,6</b>	<b>17,2</b>	<b>56,3</b>	<b>454,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,7</b>	<b>64,0</b>	<b>245,0</b>	<b>1 811,7</b>	



## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	180	8,7	13,1	3,7	169,3	223
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	17,3	117,8	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>15,2</b>	<b>22,1</b>	<b>41,6</b>	<b>429,3</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	5,3	13,9	119,7	76
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,0	7,2	31,1	208,6	335
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	85	18,1	4,2	1,3	115,0	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>28,6</b>	<b>17,1</b>	<b>77,4</b>	<b>584,0</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>248,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0,7	3,0	8,7	64,3	50
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	7,2	30,1	212,8	418
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>10,7</b>	<b>10,4</b>	<b>67,2</b>	<b>405,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>57,3</b>	<b>233,4</b>	<b>1 722,8</b>	



## 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,5	7,1	25,2	187,3	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,9	3,7	0,0	45,4	
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	3,4	13,9	99,0	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>413</b>	<b>14,5</b>	<b>15,4</b>	<b>59,7</b>	<b>436,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	5,2	11,0	104,8	56
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,5	4,9	35,3	207,2	331
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,6	14,4	3,4	197,7	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>24,2</b>	<b>24,9</b>	<b>80,8</b>	<b>650,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	76,8	441
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	<b>54,2</b>	<b>259,8</b>	
<b>Ужин</b>						
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	2,9	5,3	8,0	92,6	131
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9,5	11,5	1,5	147,7	312
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,5</b>	<b>17,0</b>	<b>37,9</b>	<b>368,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>60,5</b>	<b>247,3</b>	<b>1 785,4</b>	



## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	17,7	12,0	16,8	249,1	224
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>20,8</b>	<b>13,2</b>	<b>46,3</b>	<b>389,9</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>55,9</b>	
<b>Обед</b>						
УХА С КРУПОЙ	200	6,0	4,2	13,8	118,8	402
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,0	7,2	31,1	208,6	335
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,7	14,5	0,7	192,1	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28,9</b>	<b>26,3</b>	<b>76,7</b>	<b>660,2</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	19,0	80,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>2,6</b>	<b>45,1</b>	<b>222,6</b>	
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,9	0,1	7,9	36,4	41
КАША "АССОРТИ"	200	7,1	7,7	29,8	217,4	190
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>11,1</b>	<b>8,0</b>	<b>67,2</b>	<b>385,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>65,2</b>	<b>50,2</b>	<b>248,4</b>	<b>1 714,5</b>	

ЧДОУ "Детский сад" Швабе-Эврика"



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Итого за весь период	1 260,6	1 173,3	4 833,0	35 260,4
Среднее значение за	63,0	58,7	241,7	1 763,0
Содержание белков,	14,3	29,9	55,8	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	409	137	644	252	464

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026