

« 15 » 101 2024г.

« 01/01/2024г.



2024 год  
с 3 до 7 лет

| № | Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевая ценность, г |   |   | Энергетическая<br>ценность,<br>ККАЛ | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---|-------------------|----------------|---------------------|---|---|-------------------------------------|--------------|----------------|
|   |                   |                | Б                   | Ж | У |                                     |              |                |
| 1 | 2                 |                | 4                   | 5 | 6 | 7                                   |              | 8              |

## Завтрак

|   |                                                  |        |      |      |       |        |  |         |
|---|--------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|---------|
| 1 | Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200    | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144,00 |  | 173     |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром                       | 30/5/5 | 4,13 | 5,71 | 11,93 | 118,37 |  | 3       |
| 3 | Чай с сахаром                                    | 200    | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00  |  | 263;264 |

### Второй завтрак

|   |               |     |      |      |       |       |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|

## Обед

|   |                             |        |       |       |       |        |      |       |
|---|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| 1 | Суп гороховый с гренками    | 200/10 | 3,06  | 3,25  | 18,72 | 116,40 |      | 36,58 |
| 2 | Колбасные изделия           | 60     | 12,00 | 27,00 | 0,20  | 291,00 |      | 205   |
| 3 | Соус овощной                | 25     | 0,35  | 0,98  | 2,58  | 15,50  |      | 228   |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 120    | 5,13  | 3,94  | 34,25 | 196,36 |      | 194   |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной      | 30/20  | 3,25  | 0,32  | 23,28 | 104,83 |      |       |
| 6 | Компот из сухофруктов       | 200    | 0,48  | 0,00  | 23,80 | 90,00  |      | 241   |
| 7 | Кислота аскорбиновая        |        |       |       |       |        | 50мг |       |

## Полдник

|                      |                    |     |       |       |        |         |  |         |
|----------------------|--------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|---------|
| 1                    | Пирожок с повидлом | 60  | 3,91  | 5,23  | 39,17  | 216,73  |  |         |
| 2                    | Чай с сахаром      | 200 | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |  | 263,264 |
| ИТОГО за первый день |                    |     | 37,12 | 51,25 | 215,07 | 1455,69 |  |         |

### Второй день - вторник

## Завтрак

|   |                                            |      |      |      |       |        |  |     |
|---|--------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|--|-----|
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200  | 4,57 | 6,01 | 18,37 | 146,76 |  | 96  |
| 2 | Бутерброд с маслом                         | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 |  | 1   |
| 3 | Какао с молоком                            | 200  | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00  |  | 248 |

## Второй завтрак

|   |                |     |      |      |      |       |  |     |
|---|----------------|-----|------|------|------|-------|--|-----|
| 1 | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 293 |
|---|----------------|-----|------|------|------|-------|--|-----|

## Обед

|   |                                  |       |      |      |       |        |      |     |
|---|----------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200   | 1,67 | 5,06 | 8,51  | 86,26  |      | 56  |
| 2 | Жаркое по-домашнему              | 200   | 7,50 | 5,30 | 14,66 | 227,27 |      | 153 |
| 3 | Салат из репчатого лука          | 30    | 0,40 | 1,85 | 2,34  | 27,63  |      | 11  |
| 4 | Компот из сухофруктов            | 200   | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00  |      | 241 |
| 5 | Кислота аскорбиновая             |       |      |      |       |        | 50мг |     |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржанной          | 30/20 | 4,06 | 0,40 | 29,10 | 131,04 |      |     |

## Полдник

|       |                      |     |       |       |        |         |  |    |
|-------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|----|
| 1     | Кондитерское изделие | 40  | 3,75  | 6,5   | 34,5   | 210,00  |  |    |
| 2     | Ряженка              | 150 | 4,35  | 4,8   | 6      | 88,5    |  | 25 |
| ИТОГО |                      |     | 30,28 | 34,13 | 172,36 | 1224,83 |  |    |

### Третий день - среда

| Завтрак        |                                           |        |       |       |       |        |      |         |
|----------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|---------|
| 1              | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 200    | 6,21  | 7,73  | 27,71 | 201,00 |      | 84      |
| 2              | Бутерброд с маслом                        | 30/5   | 2,30  | 4,36  | 14,62 | 108,00 |      | 1       |
| 3              | Кофейный напиток на молоке                | 200    | 1,40  | 1,40  | 15,55 | 102,22 |      | 253     |
| Второй завтрак |                                           |        |       |       |       |        |      |         |
| 1              | Сок фруктовый                             | 150    | 1,00  | 0,20  | 20,20 | 92,00  |      | 293     |
| Обед           |                                           |        |       |       |       |        |      |         |
| 1              | Свекольник со сметаной                    | 200    | 1,54  | 5,07  | 8,04  | 83,33  |      | 34      |
| 2              | Ленивые голубцы                           | 200    | 16,43 | 12,71 | 11,97 | 227,51 |      | 151     |
| 3              | Кисель                                    | 200    | 0,00  | 0,00  | 18,00 | 60,00  |      | 233     |
| 4              | Кислота аскорбиновая                      |        |       |       |       |        | 50мг |         |
| 5              | Хлеб пшеничный, ржанной                   | 30/20  | 4,06  | 0,40  | 29,10 | 131,04 |      |         |
| Полдник        |                                           |        |       |       |       |        |      |         |
| 1              | Творожная запеканка со сгущенным молоком  | 100/15 | 12,80 | 11,50 | 31,13 | 343,27 |      | 117     |
| 2              | Чай с сахаром                             | 200    | 0,12  | 0,00  | 11,98 | 43,00  |      | 263;264 |
| ИТОГО          |                                           |        | 45,86 | 45,86 | 45,86 | 284,33 |      |         |

| Четвертый день - четверг |                                                 |        |       |       |        |         |      |         |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|---------|
| Завтрак                  |                                                 |        |       |       |        |         |      |         |
| 1                        | Каша гречневая молочная                         | 200    | 4,73  | 6,14  | 16,04  | 139,24  |      |         |
| 2                        | Бутерброд с маслом и сыром                      | 30/5/5 | 4,13  | 5,71  | 11,93  | 118,37  |      | 3       |
| 3                        | Чай с сахаром                                   | 200    | 0,12  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |      | 263;264 |
| Второй завтрак           |                                                 |        |       |       |        |         |      |         |
| 1                        | Сок фруктовый                                   | 150    | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   |      | 293     |
| Обед                     |                                                 |        |       |       |        |         |      |         |
| 1                        | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 200    | 2,36  | 1,37  | 15,97  | 89,11   |      |         |
| 2                        | Гуляш из мяса                                   | 70     | 13,95 | 17,22 | 5,19   | 230,82  |      |         |
| 3                        | Рис отварной                                    | 120    | 2,43  | 3,58  | 24,46  | 139,8   |      |         |
| 4                        | Хлеб пшеничный, ржанной                         | 30/20  | 4,06  | 0,40  | 29,10  | 131,04  |      |         |
| 5                        | Икра морковная                                  | 30     | 0,45  | 2,35  | 2,96   | 34,80   |      | 11      |
| 6                        | Компот из сухофруктов                           | 200    | 0,48  | 0,00  | 23,80  | 90,00   |      | 241     |
| 7                        | Кислота аскорбиновая                            |        |       |       |        |         | 50мг |         |
| Полдник                  |                                                 |        |       |       |        |         |      |         |
| 1                        | Плошка с сахаром                                | 60     | 5,89  | 6,44  | 37,94  | 233,67  |      |         |
| 2                        | Чай с сахаром                                   | 200    | 0,12  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |      | 263;264 |
| ИТОГО                    |                                                 |        | 39,27 | 41,06 | 208,59 | 1350,05 |      |         |

| Пятый день - пятница |                                              |       |       |       |        |         |      |     |
|----------------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-----|
| Завтрак              |                                              |       |       |       |        |         |      |     |
| 1                    | Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" | 200   | 6,35  | 8,51  | 21,86  | 187,00  |      | 93  |
| 2                    | Бутерброд с маслом                           | 30/5  | 2,30  | 4,36  | 14,62  | 108,00  |      | 1   |
| 3                    | Кофейный напиток на молоке                   | 200   | 1,40  | 1,40  | 15,55  | 102,22  |      | 253 |
| Второй завтрак       |                                              |       |       |       |        |         |      |     |
| 1                    | Фрукт (яблоко)                               | 100   | 2,87  | 0,00  | 12,06  | 26,29   |      | 847 |
| Обед                 |                                              |       |       |       |        |         |      |     |
| 1                    | Суп рисовый со сметаной                      | 200   | 2,00  | 2,24  | 13,60  | 82,60   |      | 42  |
| 2                    | Рыба тушеная под овощами                     | 80    | 7,66  | 3,97  | 34,65  | 81,00   |      | 71  |
| 3                    | Картофельное пюре                            | 120   | 4,05  | 5,02  | 25,07  | 162,26  |      | 211 |
| 4                    | Салат Витаминный                             | 30    | 0,45  | 1,35  | 3,25   | 26,50   |      | 15  |
| 5                    | Кисель                                       | 200   | 0,00  | 0,00  | 18,00  | 60,00   |      | 233 |
| 6                    | Кислота аскорбиновая                         |       |       |       |        |         | 50мг |     |
| 7                    | Хлеб пшеничный, ржанной                      | 30/20 | 4,48  | 0,77  | 26,40  | 130,05  |      |     |
| Полдник              |                                              |       |       |       |        |         |      |     |
| 1                    | Кондитерское изделие                         | 40    | 3,75  | 6,5   | 34,5   | 210,00  |      |     |
| 2                    | Молоко                                       | 150   | 4,35  | 3,75  | 7,2    | 81,00   |      | 255 |
| ИТОГО                |                                              |       | 39,21 | 36,52 | 223,51 | 1230,42 |      |     |

## Шестой день - понедельник

## Завтрак

|   |                       |       |      |      |       |        |  |     |
|---|-----------------------|-------|------|------|-------|--------|--|-----|
| 1 | Каша рисовая молочная | 200   | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144,00 |  | 173 |
| 2 | Бутерброд с повидлом  | 30/15 | 2,05 | 3,22 | 23,63 | 131,73 |  | 2   |
| 3 | Какао с молоком       | 200   | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00  |  | 248 |

## Второй завтрак

|   |               |     |      |      |       |       |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|

## Обед

|   |                             |       |      |      |       |        |      |     |
|---|-----------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Суп гречневый со сметаной   | 200   | 8,86 | 8,13 | 32,50 | 234,41 |      |     |
| 2 | Котлета мясная              | 60    | 9,34 | 6,94 | 9,42  | 137,26 |      | 608 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 120   | 5,13 | 3,94 | 34,25 | 196,36 |      | 194 |
| 4 | Соус овощной                | 25    | 0,35 | 0,98 | 2,58  | 15,50  |      | 228 |
| 5 | Компот из сухофруктов       | 200   | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00  |      | 241 |
| 6 | Кислота аскорбиновая        |       |      |      |       |        | 50мг |     |
| 7 | Хлеб пшеничный, ржанной     | 30/20 | 4,06 | 0,40 | 29,10 | 131,04 |      |     |

## Полдник

|       |                  |     |       |       |        |         |  |         |
|-------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|---------|
| 1     | Булочка домашняя | 60  | 5,37  | 3,83  | 33,87  | 192,5   |  |         |
| 2     | Чай с сахаром    | 200 | 0,12  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |  | 263;264 |
| ИТОГО |                  |     | 41,77 | 33,56 | 251,31 | 1482,30 |  |         |

## Седьмой день - вторник

## Завтрак

|   |                            |        |      |      |       |        |  |     |
|---|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|-----|
| 1 | Каша молочная кукурузная   | 200    | 4,60 | 5,77 | 17,99 | 143,22 |  |     |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/5 | 4,13 | 5,71 | 11,93 | 118,37 |  | 3   |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200    | 1,40 | 1,40 | 15,55 | 102,22 |  | 253 |

## Второй завтрак

|   |                |     |      |      |       |       |  |     |
|---|----------------|-----|------|------|-------|-------|--|-----|
| 1 | Фрукт (яблоко) | 100 | 2,87 | 0,00 | 12,06 | 26,29 |  | 847 |
|---|----------------|-----|------|------|-------|-------|--|-----|

## Обед

|   |                         |       |       |      |       |        |      |     |
|---|-------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Борщ со сметаной        | 200   | 2,45  | 2,8  | 14,18 | 94,42  |      |     |
| 2 | Котлета рыбная          | 75    | 14,71 | 4,65 | 8,72  | 138,19 |      |     |
| 3 | Соус овощной            | 25    | 0,35  | 0,98 | 2,58  | 15,50  |      | 228 |
| 4 | Горошница               | 120   | 4,7   | 3,61 | 31,4  | 180    |      |     |
| 5 | Компот из сухофруктов   | 200   | 0,48  | 0,00 | 23,80 | 90,00  |      | 241 |
| 6 | Кислота аскорбиновая    |       |       |      |       |        | 50мг |     |
| 7 | Хлеб пшеничный, ржанной | 30/20 | 3,25  | 0,32 | 23,28 | 104,83 |      |     |

## Полдник

|       |                    |     |       |       |        |         |  |         |
|-------|--------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|---------|
| 1     | Пирожок с повидлом | 60  | 3,91  | 5,23  | 39,17  | 216,73  |  |         |
| 2     | Чай с сахаром      | 200 | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |  | 263;264 |
| ИТОГО |                    |     | 42,50 | 29,50 | 210,06 | 1257,27 |  |         |

## Восьмой день - среда

## Завтрак

|   |                           |     |      |      |       |        |  |         |
|---|---------------------------|-----|------|------|-------|--------|--|---------|
| 1 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156,00 |  | 43      |
| 2 | Бутерброд с маслом        | 200 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 |  | 1       |
| 3 | Чай с сахаром             | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00  |  | 263;264 |

## Второй завтрак

|   |               |     |      |      |       |       |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |  |
|---|---------------|-----|------|------|-------|-------|--|--|

## Обед

|   |                         |       |       |      |       |        |      |     |
|---|-------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Суп овощной со сметаной | 200   | 1,82  | 3,45 | 9,07  | 77,63  |      |     |
| 2 | Суфле из печени         | 80    | 14,09 | 7,27 | 10,14 | 163,43 |      | 34  |
| 3 | Рис отварной            | 120   | 2,43  | 3,58 | 24,46 | 139,8  |      |     |
| 4 | Соус овощной            | 25    | 0,35  | 0,98 | 2,58  | 15,50  |      | 228 |
| 5 | Салат из свеклы         | 30    | 0,71  | 3,04 | 4,18  | 46,95  |      | 33  |
| 6 | Кисель                  | 200   | 0,00  | 0,00 | 18,00 | 60,00  |      | 233 |
| 7 | Кислота аскорбиновая    |       |       |      |       |        | 50мг |     |
| 8 | Хлеб пшеничный, ржанной | 30/20 | 4,06  | 0,40 | 29,10 | 131,04 |      |     |

## Полдник

|       |                      |     |       |       |        |         |  |         |
|-------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|---------|
| 1     | Кондитерское изделие | 40  | 3,75  | 6,50  | 34,50  | 210,00  |  |         |
| 2     | Чай с сахаром        | 200 | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   |  | 263;264 |
| ИТОГО |                      |     | 36,27 | 36,41 | 209,09 | 1286,35 |  |         |

| Девятый день - четверг |                                          |        |       |       |        |         |         |
|------------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Завтрак                |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Макароны отварные с тертым сыром         | 150/10 | 7,88  | 8,83  | 35,88  | 259,00  | 204     |
| 3                      | Чай с сахаром                            | 200    | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   | 263;264 |
| Второй завтрак         |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Сок фруктовый                            | 150    | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   |         |
| Обед                   |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Суп с клецками на куринном бульоне       | 200    | 1,74  | 7,67  | 13,92  | 163,46  |         |
| 2                      | Плов с птицей                            | 180    | 14,69 | 9,47  | 0,00   | 143,84  |         |
| 3                      | Салат Витаминный                         | 50     | 0,45  | 1,35  | 3,25   | 26,50   | 15      |
| 4                      | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,48  | 0,00  | 23,80  | 90,00   | 241     |
| 5                      | Кислота аскорбиновая                     |        |       |       |        |         | 50мг    |
| 6                      | Хлеб пшеничный, ржанной                  | 30/20  | 4,06  | 0,40  | 29,10  | 131,04  |         |
| Полдник                |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 100/15 | 12,80 | 11,50 | 31,13  | 343,27  | 117     |
| 2                      | Чай с сахаром                            | 200    | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   | 263;264 |
| ИТОГО                  |                                          |        | 42,65 | 38,07 | 177,99 | 1308,61 |         |
| Десятый день - пятница |                                          |        |       |       |        |         |         |
| Завтрак                |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Каша пшеничная молочная                  | 200    | 6,44  | 7,53  | 25,38  | 192,00  | 91      |
| 2                      | Бутерброд с маслом                       | 30/5   | 2,30  | 4,36  | 14,62  | 108,00  | 1       |
| 3                      | Чай с сахаром                            | 200    | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 43,00   | 263;264 |
| Второй завтрак         |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Сок фруктовый                            | 150    | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 293     |
| Обед                   |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Суп с рыбными консервами                 | 200    | 4,84  | 2,84  | 9,75   | 95,20   | 84      |
| 2                      | Тефтели мясо-крупяная в томатном соусе   | 60/20  | 7,18  | 7,59  | 5,85   | 120,4   | 174     |
| 3                      | Каша гречневая                           | 120    | 3,6   | 5,12  | 17,52  | 224,42  | 186     |
| 4                      | Салат из репчатого лука                  | 30     | 0,40  | 1,85  | 2,34   | 27,63   | 11      |
| 5                      | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,48  | 0,00  | 23,80  | 90,00   | 241     |
| 6                      | Кислота аскорбиновая                     |        |       |       |        |         | 50мг    |
| 7                      | Хлеб пшеничный, ржанной                  | 30/20  | 4,06  | 0,40  | 29,10  | 131,04  |         |
| Полдник                |                                          |        |       |       |        |         |         |
| 1                      | Кондитерское изделие                     | 40     | 3,75  | 6,50  | 34,50  | 210,00  |         |
| 2                      | Чай с сахаром и молоком                  | 200    | 0,8   | 1     | 13,5   | 56,00   | 261,00  |
| ИТОГО                  |                                          |        | 34,45 | 35,54 | 206,20 | 1362,06 |         |