

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
№38 «РОСИНКА»  
города Рубцовска Алтайского края

658208, г. Рубцовск, ул. Ст. Разина, 198  
тел: 6-36-43, [detskiu@vandex.ru](mailto:detskiu@vandex.ru)

« Утверждаю »  
Заведующий МБДОУ  
« Детский сад № 38 « Росинка »  
Пивень О.Н.



« 20 » октября 2025г

**Циклическое десятидневное меню  
по МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка»  
Составлено на основании сборника технологических  
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для  
дошкольных организаций.  
Разработан ГОУВПО «Пермская государственная  
Медицинская академия» 2012г.**

| Прием<br>пищи                   | Наименование<br>блюда<br>20.10.2025  | Вы-<br>ход<br>блю<br>да | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин С | № ре-<br>цептуры |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------|----------------|------------------|
|                                 |                                      |                         | Б                    | Ж      | У      |                                           |                |                  |
| День 1.                         |                                      |                         |                      |        |        |                                           |                |                  |
| Завтрак:                        | Каша молочная пше-<br>ничная жидкая  | 150                     | 4.63                 | 5.32   | 27.81  | 180.09                                    |                | 279              |
|                                 |                                      | 200                     | 6.18                 | 7.10   | 37.08  | 240.12                                    |                |                  |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком        | 180                     | 1.30                 | 1.12   | 15.69  | 78.40                                     |                | 514              |
|                                 |                                      | 200                     | 1.45                 | 1.25   | 17.44  | 87.12                                     |                |                  |
|                                 | Бутерброд с сыром                    | 35                      | 0.93                 | 3.18   | 15.31  | 93.60                                     |                | 104              |
|                                 |                                      | 45                      | 1.25                 | 4.25   | 20.42  | 124.87                                    |                |                  |
|                                 | Итого за завтрак                     | 365                     | 6.86                 | 9.62   | 58.81  | 352.09                                    |                |                  |
| 445                             |                                      | 8.88                    | 12.6                 | 74.94  | 452.11 |                                           |                |                  |
| Второй<br>завтрак               | Ряженка                              | 100                     | 5.0                  | 3.2    | 8.50   | 87.00                                     |                | 530              |
|                                 |                                      | 150                     | 7.5                  | 4.8    | 12.75  | 130.5                                     |                |                  |
| Обед:                           | Кукуруза отварная                    | 40                      | 0.48                 | 1.88   | 3.08   | 31.2                                      |                | 190              |
|                                 |                                      | 50                      | 0.60                 | 2.35   | 3.85   | 39.0                                      |                |                  |
|                                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 150                     | 0.94                 | 2.63   | 3.89   | 50.39                                     |                | 156              |
|                                 |                                      | 200                     | 1.26                 | 3.51   | 5.99   | 67.19                                     |                |                  |
|                                 | Каша гречневая рассып-<br>чатая      | 110                     | 6.27                 | 5.75   | 5.41   | 189.0                                     |                | 252              |
|                                 |                                      | 130                     | 7.41                 | 6.79   | 6.36   | 223.38                                    |                |                  |
|                                 | Мясо тушеное                         | 60                      | 6.25                 | 7.17   | 2.94   | 101.29                                    |                | 374              |
|                                 |                                      | 80                      | 8.33                 | 9.56   | 3.92   | 135.0                                     |                |                  |
|                                 | компот из смеси сухо-<br>фруктов     | 150                     | 0,42                 | -      | 20,55  | 83,88                                     | 35             | 522              |
|                                 |                                      | 200                     | 0,56                 | -      | 27,4   | 111,84                                    | 50             |                  |
|                                 | хлеб пшеничный                       | 15                      | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25                                     |                | 122              |
|                                 |                                      | 20                      | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,0                                      |                |                  |
|                                 | хлеб ржаной                          | 40                      | 2,64                 | 0,48   | 13,36  | 69,6                                      |                | 123              |
|                                 |                                      | 50                      | 3,3                  | 0,60   | 16,70  | 87,0                                      |                |                  |
|                                 | Итого за обед                        | 565                     | 18.14                | 18.03  | 56.61  | 560.61                                    |                |                  |
|                                 |                                      | 730                     | 22.98                | 22.97  | 74.06  | 710.41                                    |                |                  |
|                                 | Уплот-<br>ненный<br>полдник:         | Коржик молочный         | 60                   | 4.08   | 7.32   | 41.21                                     | 182.04         |                  |
| 70                              |                                      |                         | 4.76                 | 8.54   | 48.0   | 228.21                                    |                |                  |
| Чай с сахаром                   |                                      | 170                     | -                    | -      | 12.78  | 45.09                                     |                | 505              |
|                                 |                                      | 200                     | -                    | -      | 15.04  | 60.12                                     |                |                  |
| Суп картофельный<br>с рыбой     |                                      | 150                     | 7.39                 | 8.03   | 12.66  | 68.83                                     |                | 165              |
|                                 |                                      | 200                     | 9.85                 | 9.04   | 16.88  | 83.44                                     |                |                  |
| Гренки из пшеничного<br>хлеба   |                                      | 25                      | 2.96                 | 0.30   | 17.04  | 87.90                                     |                | 185              |
|                                 |                                      | 30                      | 3.55                 | 0.36   | 20.44  | 105.48                                    |                |                  |
| Фрукт банан                     |                                      | 100                     | 0.66                 | 0.28   | 7.69   | 40.85                                     |                | 126              |
|                                 |                                      | 110                     | 0.70                 | 0.30   | 8.10   | 43.00                                     |                |                  |
| Итого за<br>уплотненный полдник | 505                                  | 15.09                   | 15.93                | 91.38  | 424.71 |                                           |                |                  |
|                                 | 610                                  | 18.86                   | 18.24                | 108.46 | 520.25 |                                           |                |                  |
| Итого за 1 день:                |                                      |                         | 45.09                | 46.78  | 215.3  | 1424                                      |                |                  |
|                                 |                                      |                         | 58.22                | 58.61  | 270.21 | 1833                                      |                |                  |

|                                 |                                              |       |       |        |        |        |    |     |
|---------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|----|-----|
| День 2.                         |                                              |       |       |        |        |        |    |     |
| Завтрак:                        | каша манная молочная, жидкая                 | 150   | 4,65  | 5,31   | 28,17  | 161,20 |    | 277 |
|                                 |                                              | 200   | 6,20  | 7,08   | 40,9   | 230,98 |    |     |
|                                 | какао с молоком                              | 180   | 2,34  | 0,40   | 23.35  | 106.46 |    | 509 |
|                                 |                                              | 200   | 2,61  | 0.45   | 25.95  | 118.29 |    |     |
|                                 | Будерброды пикантные (горячие)               | 35    | 4.14  | 6.65   | 11.10  | 120.90 |    | 112 |
|                                 |                                              | 40    | 4.74  | 7.61   | 12.69  | 138.22 |    |     |
|                                 | Итого за завтрак                             | 365   | 11.13 | 12.36  | 62.62  | 388.56 |    |     |
|                                 |                                              | 440   | 13.55 | 15.14  | 79.54  | 471.49 |    |     |
| Второй завтрак                  | Йогурт                                       | 100   | 5.0   | 3.2    | 8.50   | 87.00  |    | 530 |
|                                 |                                              | 150   | 7.5   | 4.8    | 12.75  | 130.5  |    |     |
| Обед                            | Салат из свеклы с изюмом                     | 30    | 0.40  | 3.03   | 2.15   | 37.85  |    | 62  |
|                                 |                                              | 50    | 0.67  | 5.05   | 3.59   | 63.09  |    |     |
|                                 | Рассольник домашний                          | 150   | 1.23  | 3.21   | 6.15   | 67.11  |    | 146 |
|                                 |                                              | 200   | 1.65  | 4.28   | 8.20   | 89.49  |    |     |
|                                 | Картофельное пюре                            | 110   | 2.25  | 4.66   | 10.32  | 106.54 |    | 441 |
|                                 |                                              | 130   | 2.66  | 5.50   | 12.19  | 125.90 |    |     |
|                                 | Голубцы ленивые                              | 60    | 5.11  | 4.96   | 12.11  | 85.60  |    | 382 |
|                                 |                                              | 80    | 6.81  | 6.61   | 12.81  | 114.13 |    |     |
|                                 | Соус томатный                                | 20    | 0.31  | 1.88   | 0.68   | 21.17  |    | 465 |
|                                 |                                              | 30    | 0.46  | 2.82   | 1.02   | 31.76  |    |     |
|                                 | кисель из концентрата плодового или ягодного | 150   | 0,20  | -      | 23,11  | 93,27  | 35 | 517 |
|                                 |                                              | 180   | 0,24  | -      | 27.70  | 111.9  | 50 |     |
|                                 | хлеб пшеничный                               | 15    | 1,14  | 0,12   | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                                 |                                              | 20    | 1.52  | 0,16   | 9,84   | 47,00  |    |     |
|                                 | хлеб ржаной                                  | 40    | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,60  |    | 123 |
|                                 |                                              | 50    | 3,30  | 0,60   | 16,70  | 87,00  |    |     |
|                                 | Итого за обед                                | 575   | 13.28 | 18.34  | 75.26  | 516.39 |    |     |
|                                 |                                              | 740   | 17.31 | 25.02  | 92.05  | 670.27 |    |     |
| Уплот-<br>ненный<br>полдник:    | Вафли                                        | 20    | 0.56  | 0.66   | 15.46  | 70.8   |    | 602 |
|                                 |                                              | 20    | 0.56  | 0.66   | 15.46  | 70.8   |    |     |
|                                 | Суфле рыбное                                 | 130   | 13.1  | 10.42  | 8.28   | 219.4  |    | 346 |
|                                 |                                              | 150   | 16.6  | 12.02  | 9.55   | 253.1  |    |     |
|                                 | чай с лимоном                                | 150   | 0.045 | 0.0075 | 11.43  | 46.87  |    | 506 |
|                                 |                                              | 200   | 0.054 | 0.0009 | 15.72  | 62.50  |    |     |
|                                 | хлеб пшеничный                               | 25    | 1,9   | 0,2    | 12,3   | 58.75  |    |     |
|                                 |                                              | 35    | 2,66  | 0,28   | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                                 | Фрукт груша                                  | 100   | 0.66  | 0.28   | 7.69   | 40.85  |    | 122 |
|                                 |                                              | 110   | 0.70  | 0.30   | 8.10   | 43.00  |    |     |
| Итого за<br>уплотненный полдник | 425                                          | 16.22 | 11.56 | 55.16  | 436.67 |        |    |     |
|                                 | 515                                          | 20.52 | 13.26 | 66.05  | 511.65 |        |    |     |
| Итого за 2 день:                |                                              |       | 45.63 | 45.46  | 201.54 | 1428   |    |     |
|                                 |                                              |       | 58.88 | 58.22  | 250.39 | 1800   |    |     |

День 3.

|                      |                                   |     |       |       |        |        |    |     |
|----------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:             | Каша «Дружба» молочная, жидкая    | 150 | 3.95  | 8.48  | 17.00  | 161.40 |    | 275 |
|                      |                                   | 200 | 5.27  | 11.31 | 22.69  | 245.27 |    |     |
|                      | гренки с сыром                    | 25  | 4.01  | 3.85  | 13.54  | 108.7  |    | 186 |
|                      |                                   | 35  | 5.62  | 5.39  | 18.96  | 162.30 |    |     |
|                      | Чай с молоком                     | 180 | 1.30  | 1.12  | 15.69  | 78.40  |    | 507 |
|                      |                                   | 200 | 1.45  | 1.25  | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                      | Итого за завтрак                  | 355 | 9.26  | 13.45 | 46.23  | 348.5  |    |     |
|                      |                                   | 435 | 12.34 | 17.95 | 59.09  | 494.69 |    |     |
| Второй завтрак       | Варенец                           | 100 | 2.80  | 2.19  | 4.09   | 47.63  |    | 530 |
|                      |                                   | 150 | 4.2   | 3.28  | 6.13   | 70.89  |    |     |
| Обед:                | Винегрет овощной                  | 30  | 0.54  | 1.85  | 2.61   | 29.53  |    | 90  |
|                      |                                   | 50  | 0.91  | 3.09  | 4.35   | 49.22  |    |     |
|                      | Суп картофельный с клецками       | 150 | 0.72  | 1.63  | 4.00   | 39.22  |    | 160 |
|                      |                                   | 180 | 0.87  | 1.96  | 4.80   | 47.06  |    |     |
|                      | Капуста тушеная                   | 110 | 2.32  | 8.30  | 16.34  | 140.30 |    | 435 |
|                      |                                   | 130 | 2.74  | 10.5  | 22.94  | 164.99 |    |     |
|                      | Биточки куринные припущенные      | 50  | 10.2  | 13.68 | 16.21  | 148.36 |    | 422 |
|                      |                                   | 70  | 13.0  | 17.95 | 24.13  | 193.70 |    |     |
|                      | компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0.24  | 0.15  | 16.40  | 67.93  | 35 | 526 |
|                      |                                   | 180 | 0.29  | 0.18  | 19.68  | 81.52  | 50 |     |
|                      | хлеб пшеничный                    | 15  | 1.14  | 0.12  | 7.38   | 35.25  |    | 122 |
|                      |                                   | 20  | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47.0   |    |     |
|                      | хлеб ржаной                       | 40  | 2.64  | 0.48  | 13.36  | 69.60  |    | 123 |
|                      |                                   | 50  | 3.30  | 0.60  | 16.70  | 87.0   |    |     |
|                      | Итого за обед                     | 545 | 17.80 | 17.15 | 52.1   | 531.82 |    |     |
|                      |                                   | 680 | 22.63 | 22.34 | 65.68  | 670.18 |    |     |
| Уплотненный полдник: | Печенье                           | 25  | 1.87  | 2.45  | 18.6   | 104.25 |    | 604 |
|                      |                                   | 25  | 1.87  | 2.45  | 18.6   | 104.25 |    |     |
|                      | Сок абрикосовый                   | 200 | 1.0   | -     | 25.4   | 110.0  |    | 532 |
|                      |                                   | 200 | 1.0   | -     | 25.4   | 110.0  |    |     |
|                      | Запеканка из творога              | 120 | 9.87  | 11.93 | 37.57  | 267.11 |    | 323 |
|                      |                                   | 150 | 13.34 | 14.92 | 64.47  | 333.89 |    |     |
|                      | хлеб пшеничный                    | 25  | 1.9   | 0.2   | 12.3   | 58.75  |    | 122 |
|                      |                                   | 35  | 2.66  | 0.28  | 17.22  | 82.25  |    |     |
|                      | Фрукт яблоко                      | 100 | 0.66  | 0.28  | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                      |                                   | 110 | 0.70  | 0.30  | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                      | Итого за уплотненный полдник      | 470 | 15.30 | 14.86 | 101.56 | 580.96 |    |     |
|                      |                                   | 520 | 19.57 | 17.95 | 133.79 | 733.39 |    |     |
| Итого за 3 день:     |                                   |     | 42.36 | 45.46 | 199.89 | 1461   |    |     |
|                      |                                   |     | 54.54 | 58.24 | 258.56 | 1898   |    |     |

День 4.

|                      |                               |     |       |       |        |        |    |     |
|----------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:             | каша молочная пшениная жидкая | 150 | 5.84  | 7.41  | 16.93  | 200.16 |    | 282 |
|                      |                               | 200 | 7.79  | 9.89  | 25.91  | 266.89 |    |     |
|                      | кофейный напиток с молоком    | 180 | 1.30  | 1.12  | 15.69  | 78.40  |    | 514 |
|                      |                               | 200 | 1.45  | 1.25  | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                      | хлеб пшеничный                | 20  | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47.00  |    | 186 |
|                      |                               | 25  | 1.90  | 0.20  | 12.3   | 58.75  |    |     |
|                      | Итого за завтрак              | 350 | 8.19  | 8.01  | 47.13  | 295.70 |    |     |
|                      |                               | 425 | 10.51 | 10.43 | 58.54  | 373.06 |    |     |
| Второй завтрак       | Йогурт «Снеж-ок»              | 100 | 2.80  | 2.19  | 4.09   | 47.63  |    | 530 |
|                      |                               | 150 | 4.2   | 3.28  | 6.13   | 70.89  |    |     |
| Обед:                | Салат из свеклы с чесноком    | 30  | 0.54  | 1.85  | 2.61   | 29.53  |    | 69  |
|                      |                               | 50  | 0.91  | 3.09  | 4.35   | 49.22  |    |     |
|                      | Борщ с капустой и картофелем  | 150 | 1.06  | 3.08  | 6.74   | 60.94  |    | 142 |
|                      |                               | 180 | 1.27  | 3.69  | 8.09   | 73.12  |    |     |
|                      | Котлеты или биточки рыбные    | 50  | 7.24  | 1.18  | 2.86   | 51.1   |    | 356 |
|                      |                               | 70  | 9.14  | 1.65  | 4.00   | 71.15  |    |     |
|                      | Макаронные изделия отварные   | 110 | 4.05  | 9.57  | 24.82  | 161.63 |    | 432 |
|                      |                               | 130 | 4.79  | 10.40 | 29.33  | 191.02 |    |     |
|                      | Соус сметанный                | 20  | 0.31  | 1.88  | 0.68   | 21.17  |    | 454 |
|                      |                               | 30  | 0.46  | 2.82  | 1.02   | 31.76  |    |     |
|                      | Компот из смеси сухофруктов   | 150 | 0.42  | -     | 20.55  | 83.88  | 35 | 522 |
|                      |                               | 180 | 0.50  | -     | 24.66  | 100.65 | 50 |     |
|                      | хлеб пшеничный                | 15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                      |                               | 20  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                      | хлеб ржаной                   | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                      |                               | 50  | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87,0   |    |     |
|                      | Итого за обед                 | 565 | 17.4  | 18.16 | 79.0   | 515.10 |    |     |
|                      |                               | 710 | 21.89 | 22.41 | 97.99  | 650.92 |    |     |
| Уплотненный полдник: | Булочка школьная              | 60  | 5.56  | 16.69 | 39.23  | 341.18 |    | 588 |
|                      |                               | 70  | 6.33  | 19.40 | 46.66  | 388.4  |    |     |
|                      | Жаркое по-домашнему           | 150 | 4.20  | 18.67 | 14.00  | 97.04  |    | 379 |
|                      |                               | 200 | 8.25  | 22.82 | 17.17  | 163.06 |    |     |
|                      | хлеб пшеничный                | 25  | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                      |                               | 35  | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                      | Чай с сахаром                 | 170 | -     | -     | 12.78  | 45.09  |    | 505 |
|                      |                               | 200 | -     | -     | 15.04  | 60.12  |    |     |
|                      | Фрукт банан                   | 100 | 0.66  | 0.28  | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                      |                               | 110 | 0.70  | 0.30  | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                      | Итого за уплотненный полдник  | 505 | 11.66 | 20.62 | 75.31  | 542.06 |    |     |
|                      |                               | 615 | 17.24 | 25.13 | 96.09  | 693.83 |    |     |
| Итого за 4 день:     |                               |     | 40.05 | 48.98 | 205.53 | 1400   |    |     |
|                      |                               |     | 53.84 | 61.25 | 269.75 | 1798   |    |     |

День 5.

|                               |                                              |                                      |       |       |        |        |        |     |     |
|-------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|-----|
| Завтрак:                      | Каша рисовая молочная жидкая                 | 150                                  | 5.58  | 5.44  | 27.29  | 182.79 |        | 283 |     |
|                               |                                              | 200                                  | 7.42  | 7.25  | 36.39  | 243.72 |        |     |     |
|                               | какао с молоком                              | 180                                  | 2.34  | 0.40  | 23.35  | 106.46 |        | 509 |     |
|                               |                                              | 200                                  | 2.61  | 0.45  | 25.95  | 118.29 |        |     |     |
|                               | бутерброд с джемом или повидлом              | 30                                   | 0.93  | 3.18  | 15.31  | 93.6   |        | 110 |     |
|                               |                                              | 40                                   | 1.25  | 4.25  | 20.42  | 124.87 |        |     |     |
|                               | Итого за завтрак                             | 360                                  | 8.85  | 9.02  | 65.95  | 382.85 |        |     |     |
|                               | 440                                          | 11.28                                | 11.95 | 82.76 | 486.88 |        |        |     |     |
| Второй завтрак                | Кефир                                        | 100                                  | 5.0   | 3.2   | 8.50   | 87.00  |        | 530 |     |
|                               |                                              | 150                                  | 7.5   | 4.8   | 12.75  | 130.5  |        |     |     |
| Обед                          | Огурец соленый                               | 30                                   | 0.51  | 1.83  | 4.68   | 37.67  |        | 121 |     |
|                               |                                              | 50                                   | 0.85  | 3.06  | 7.80   | 62.79  |        |     |     |
|                               | суп картофельный с бобовыми                  | 150                                  | 1.37  | 2.67  | 5.95   | 60.30  |        | 158 |     |
|                               |                                              | 180                                  | 1.83  | 3.57  | 7.94   | 80.41  |        |     |     |
|                               | Картофельная запеканка с мясом               | 180                                  | 20.95 | 21.15 | 16.90  | 342.09 |        | 387 |     |
|                               |                                              | 200                                  | 23.28 | 23.50 | 18.87  | 380.10 |        |     |     |
|                               | Соус сметанный с томатом                     | 20                                   | 0.31  | 1.88  | 0.68   | 21.17  |        | 456 |     |
|                               |                                              | 30                                   | 0.46  | 2.82  | 1.02   | 31.76  |        |     |     |
|                               | кисель из концентрата плодового или ягодного | 150                                  | 0,20  | -     | 23.11  | 93,27  | 35     | 517 |     |
|                               |                                              | 180                                  | 0.24  | -     | 27.7   | 111.90 | 50     |     |     |
|                               | хлеб пшеничный                               | 15                                   | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  |        | 122 |     |
|                               |                                              | 20                                   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,0   |        |     |     |
|                               | хлеб ржаной                                  | 40                                   | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6   |        | 123 |     |
|                               |                                              | 50                                   | 3,30  | 0,60  | 16,7   | 87,0   |        |     |     |
|                               | Итого за обед                                | 585                                  | 14.33 | 14.54 | 71.56  | 514.44 |        |     |     |
|                               |                                              | 710                                  | 18.52 | 19.31 | 90.48  | 660.13 |        |     |     |
|                               | Уплотненный полдник:                         | Суп молочный с макаронными изделиями | 150   | 4.28  | 3.93   | 12.93  | 107.35 |     | 180 |
|                               |                                              |                                      | 200   | 5.71  | 5.25   | 17.25  | 143.13 |     |     |
| Хлеб пшеничный                |                                              | 25                                   | 1.9   | 0.2   | 12.3   | 58.75  |        | 122 |     |
|                               |                                              | 35                                   | 2.66  | 0.28  | 17.22  | 82.25  |        |     |     |
| Сырники из творога запеченные |                                              | 70                                   | 12.22 | 18.88 | 15.37  | 161.12 |        | 331 |     |
|                               |                                              | 90                                   | 14.71 | 20.85 | 19.76  | 207.15 |        |     |     |
| Сок яблочный                  |                                              | 200                                  | 1.00  | 0.20  | 20.2   | 92.0   |        | 532 |     |
|                               |                                              | 200                                  | 1.00  | 0.20  | 20.2   | 92.0   |        |     |     |
| Фрукт апельсин                |                                              | 100                                  | 0.38  | 0.28  | 9.02   | 39.90  |        | 126 |     |
|                               |                                              | 110                                  | 0.40  | 0.30  | 9.50   | 42.00  |        |     |     |
| Итого за уплотненный полдник  | 545                                          | 19.78                                | 23.49 | 69.82 | 459.12 |        |        |     |     |
|                               | 635                                          | 24.48                                | 26.88 | 83.93 | 566.53 |        |        |     |     |
| Итого за 5 день:              |                                              |                                      | 42.96 | 47.05 | 207.33 | 1356   |        |     |     |
|                               |                                              |                                      | 54.28 | 58.14 | 257.17 | 1713   |        |     |     |

День 6.

|                              |                                   |       |       |       |        |        |    |     |
|------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:                     | Суп молочный с крупой (гречка)    | 150   | 3.60  | 3.87  | 12.39  | 200.62 |    | 179 |
|                              |                                   | 200   | 4.81  | 5.16  | 16.52  | 234.16 |    |     |
|                              | Чай с молоком                     | 150   | 1.30  | 1.12  | 15.69  | 78.4   |    | 507 |
|                              |                                   | 200   | 1.45  | 1.25  | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                              | Бутерброд с маслом                | 30    | 4.01  | 3.85  | 13.54  | 108.7  |    | 108 |
|                              |                                   | 40    | 5.62  | 5.39  | 18.96  | 152.3  |    |     |
|                              | Итого за завтрак                  | 330   | 8.91  | 8.84  | 41.62  | 387.72 |    |     |
| 440                          |                                   | 11.88 | 11.80 | 52.92 | 473.58 |        |    |     |
| Второй завтрак               | Ряженка                           | 100   | 2.80  | 2.19  | 4.09   | 47.63  |    | 530 |
|                              |                                   | 150   | 4.2   | 3.28  | 6.13   | 70.89  |    |     |
| Обед:                        | Икра кабачковая                   | 40    | 0.48  | 1.88  | 3.08   | 31.20  |    | 128 |
|                              |                                   | 50    | 0.60  | 2.35  | 3.85   | 39.00  |    |     |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем | 150   | 0.88  | 2.95  | 3.12   | 43.59  |    | 156 |
|                              |                                   | 180   | 1.17  | 3.93  | 3.75   | 52.3   |    |     |
|                              | Плов из отварной птицы            | 150   | 14.37 | 11.75 | 25.0   | 266.7  |    | 416 |
|                              |                                   | 200   | 19.83 | 17.0  | 36.67  | 363.0  |    |     |
|                              | Компот из плодов или ягод сушеных | 150   | 0.24  | 0.15  | 16.40  | 67.93  | 35 | 526 |
|                              |                                   | 180   | 0.29  | 0.18  | 19.68  | 81.51  | 50 |     |
|                              | хлеб пшеничный                    | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                              |                                   | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                              | хлеб ржаной                       | 40    | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                              |                                   | 50    | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87,0   |    |     |
|                              | Итого за обед                     | 545   | 19.75 | 17.33 | 68.34  | 514.27 |    |     |
|                              |                                   | 680   | 26.71 | 24.22 | 90.49  | 669.81 |    |     |
| Уплот-<br>ненный<br>полдник: | крендель сахарный                 | 65    | 4.67  | 8.60  | 29.82  | 205.27 |    | 569 |
|                              |                                   | 75    | 5.39  | 9.93  | 40.95  | 244.55 |    |     |
|                              | Сок абрикосовый                   | 200   | 1.00  | 0.20  | 20.2   | 92.0   |    | 532 |
|                              |                                   | 200   | 1.00  | 0.20  | 20.2   | 92.0   |    |     |
|                              | Омлет с зеленым го-<br>рошком     | 150   | 9.86  | 11.56 | 5.22   | 164.36 |    | 312 |
|                              |                                   | 150   | 9.86  | 11.56 | 5.22   | 164.36 |    |     |
|                              | хлеб пшеничный                    | 25    | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                              |                                   | 35    | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                              | Фрукт груша                       | 100   | 0.66  | 0.28  | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                              |                                   | 110   | 0.70  | 0.30  | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                              | Итого за<br>уплотненный полдник   | 540   | 18.09 | 20.84 | 75.23  | 561.23 |    |     |
| 570                          |                                   | 19.61 | 22.27 | 91.69 | 626.16 |        |    |     |
| Итого за 6 день:             |                                   |       | 49.55 | 49.2  | 189.28 | 1510   |    |     |
|                              |                                   |       | 62.4  | 61.57 | 241.22 | 1840   |    |     |

День 7.

|                      |                                    |       |       |        |        |        |    |     |
|----------------------|------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:             | Каша манная молочная жидкая        | 150   | 4.65  | 5.31   | 23.17  | 161.20 |    | 277 |
|                      |                                    | 200   | 6.20  | 7.08   | 30.9   | 214.98 |    |     |
|                      | Будерброды пикантные (горячие)     | 35    | 4.14  | 6.65   | 11.10  | 120.9  |    | 112 |
|                      |                                    | 40    | 4.74  | 7.61   | 12.69  | 138.22 |    |     |
|                      | Кофейный напиток с молоком         | 180   | 1.30  | 1.12   | 15.69  | 78.40  |    | 514 |
|                      |                                    | 200   | 1.45  | 1.25   | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                      | Итого за завтрак                   | 365   | 10.09 | 13.08  | 49.96  | 360.5  |    |     |
| Второй завтрак       | Йогурт                             | 100   | 5.0   | 3.2    | 8.5    | 87.0   |    | 531 |
|                      |                                    | 150   | 7.5   | 4.8    | 12.75  | 130.5  |    |     |
| Обед:                | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30    | 0.54  | 1.85   | 2.61   | 29.53  |    | 68  |
|                      |                                    | 50    | 0.91  | 3.09   | 4.35   | 49.22  |    |     |
|                      | Рассольник ленинградский           | 150   | 0.91  | 3.05   | 5.42   | 53.90  |    | 148 |
|                      |                                    | 200   | 1.09  | 3.67   | 11.51  | 84.70  |    |     |
|                      | Картофельное пюре                  | 110   | 2.25  | 4.66   | 10.32  | 156.5  |    | 441 |
|                      |                                    | 130   | 2.66  | 5.51   | 12.2   | 175.9  |    |     |
|                      | Печень, тушеная с соусе            | 40\40 | 7.95  | 6.12   | 5.07   | 111.5  |    | 411 |
|                      |                                    | 50\50 | 9.94  | 7.66   | 6.34   | 139.43 |    |     |
|                      | компот из смеси сухофруктов        | 150   | 0.42  | -      | 20.55  | 83.88  | 35 | 522 |
|                      |                                    | 180   | 0.50  | -      | 24.66  | 100.65 | 50 |     |
|                      | хлеб пшеничный                     | 15    | 1,14  | 0,12   | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                      |                                    | 20    | 1,52  | 0,16   | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                      | хлеб ржаной                        | 40    | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                      |                                    | 50    | 3,3   | 0,6    | 16,7   | 87,0   |    |     |
|                      | Итого за обед                      | 575   | 15.85 | 16.28  | 64.71  | 540.16 |    |     |
|                      |                                    | 730   | 19.92 | 20.69  | 85.60  | 683.90 |    |     |
| Уплотненный полдник: | Булочка ванильная                  | 50    | 3.96  | 14.17  | 29.75  | 172.40 |    | 577 |
|                      |                                    | 60    | 4.76  | 15.01  | 35.71  | 206.92 |    |     |
|                      | чай с лимоном                      | 150   | 0.045 | 0.0075 | 11.43  | 46.87  |    | 506 |
|                      |                                    | 200   | 0.054 | 1.009  | 18.72  | 62.49  |    |     |
|                      | Биточки рыбные                     | 60    | 3.69  | 1.41   | 3.43   | 61.32  |    | 356 |
|                      |                                    | 70    | 5.13  | 1.65   | 4.00   | 71.51  |    |     |
|                      | Свекла, тушенная в сметане         | 110   | 2.86  | 2.46   | 16.46  | 150.75 |    | 205 |
|                      |                                    | 130   | 3.30  | 3.78   | 18.46  | 172.98 |    |     |
|                      | хлеб пшеничный                     | 25    | 1,9   | 0,2    | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                      |                                    | 35    | 2,66  | 0,28   | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                      | Фрукт банан                        | 100   | 0.66  | 0.28   | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                      |                                    | 110   | 0.70  | 0.30   | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                      | Итого за уплотненный полдник       | 495   | 12.45 | 18.24  | 73.37  | 490.09 |    |     |
|                      |                                    | 605   | 15.90 | 20.72  | 94.11  | 596.15 |    |     |
| Итого за 7 день:     |                                    |       | 43.39 | 50.8   | 206.54 | 1477   |    |     |
|                      |                                    |       | 55.71 | 62.15  | 263.49 | 1850   |    |     |

День 8.

|                              |                                                 |     |       |       |        |        |    |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:                     | Каша «Дружба» мо-<br>лочная. жидкая             | 150 | 5.37  | 6.73  | 21.6   | 170.3  |    | 275 |
|                              |                                                 | 200 | 7.16  | 8.98  | 28.83  | 227.19 |    |     |
|                              | Какао с молоком                                 | 180 | 2.34  | 0.40  | 13.35  | 106.46 |    | 509 |
|                              |                                                 | 200 | 2.61  | 0.45  | 15.95  | 118.29 |    |     |
|                              | Гренки с сыром                                  | 25  | 4.01  | 3.85  | 13.54  | 108.7  |    | 186 |
|                              |                                                 | 35  | 5.62  | 5.39  | 18.96  | 162.30 |    |     |
|                              | Итого за завтрак                                | 355 | 9.11  | 10.99 | 45.59  | 400.22 |    |     |
|                              |                                                 | 435 | 11.65 | 14.59 | 62.28  | 510.05 |    |     |
| Второй<br>завтрак            | Варенец                                         | 100 | 5.0   | 3.2   | 8.50   | 87.00  |    | 531 |
|                              |                                                 | 150 | 7.5   | 4.8   | 12.75  | 130.5  |    |     |
| Обед:                        | Винегрет овощной                                | 30  | 0.57  | 1.60  | 4.14   | 33.40  |    | 90  |
|                              |                                                 | 50  | 0.95  | 2.67  | 6.90   | 55.67  |    |     |
|                              | Суп картофельный ма-<br>каронными изделиями     | 150 | 1.66  | 1.76  | 9.08   | 68.12  |    | 161 |
|                              |                                                 | 180 | 1.99  | 2.12  | 10.9   | 81.75  |    |     |
|                              | Говядина,тушенная с<br>капустой                 | 150 | 8.52  | 17.42 | 12.34  | 180.29 |    | 376 |
|                              |                                                 | 200 | 10.74 | 21.95 | 14.28  | 233.38 |    |     |
|                              | кисель из концентрата<br>плодового или ягодного | 150 | 0.20  | -     | 23.11  | 93.27  | 35 | 517 |
|                              |                                                 | 180 | 0.24  | -     | 27.7   | 111.9  | 50 |     |
|                              | хлеб пшеничный                                  | 15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                              |                                                 | 20  | 1,52  | 0,6   | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                              | хлеб ржаной                                     | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                              |                                                 | 50  | 3,3   | 0,6   | 38.65  | 87,0   |    |     |
|                              | Итого за обед                                   | 535 | 14.68 | 21.41 | 77.52  | 479.3  |    |     |
|                              |                                                 | 680 | 18.77 | 27.95 | 100.73 | 616.01 |    |     |
| Уплот-<br>ненный<br>полдник: | Печенье                                         | 25  | 1.87  | 2.45  | 18.6   | 104.25 |    | 604 |
|                              |                                                 | 25  | 1.87  | 2.45  | 18.6   | 104.25 |    |     |
|                              | Сок персиковый                                  | 200 | 1.0   | -     | 20.4   | 110.0  |    | 532 |
|                              |                                                 | 200 | 1.0   | -     | 20.4   | 110.0  |    |     |
|                              | запеканка из творога                            | 120 | 12.87 | 11.93 | 27.57  | 257.11 |    | 323 |
|                              |                                                 | 150 | 17.34 | 14.92 | 34.47  | 333.89 |    |     |
|                              | хлеб пшеничный                                  | 25  | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                              |                                                 | 35  | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                              | Фрукт яблоко                                    | 100 | 1.42  | 0.095 | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                              |                                                 | 100 | 1.50  | 0.10  | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                              | Итого за<br>уплотненный полдник                 | 470 | 19.06 | 14.67 | 86.56  | 571.0  |    |     |
|                              |                                                 | 510 | 24.37 | 17.75 | 98.79  | 673.39 |    |     |
| Итого за 8 день:             |                                                 |     | 42.85 | 47.07 | 209.67 | 1450   |    |     |
|                              |                                                 |     | 54.79 | 60.29 | 261.8  | 1799   |    |     |

День 9.

|                      |                                   |       |       |       |        |        |    |     |
|----------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак :            | Каша рисовая молочная жидкая      | 150   | 9.15  | 11.37 | 24.67  | 240.1  |    | 283 |
|                      |                                   | 200   | 10.54 | 13.63 | 32.79  | 299.20 |    |     |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20    | 1.52  | 0.16  | 9.84   | 47.00  |    | 122 |
|                      |                                   | 25    | 1.90  | 0.20  | 12.3   | 58.75  |    |     |
|                      | Чай с молоком                     | 180   | 1.30  | 1.12  | 15.69  | 78.4   |    | 507 |
|                      |                                   | 200   | 1.45  | 1.25  | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                      | Итого за завтрак                  | 390   | 12.07 | 12.65 | 50.2   | 365.5  |    |     |
| 465                  |                                   | 13.99 | 15.02 | 62.53 | 445.07 |        |    |     |
| Второй завтрак       | Йогурт «Снеж-ок»                  | 100   | 2.80  | 2.19  | 4.09   | 47.63  |    | 530 |
|                      |                                   | 150   | 4.20  | 3.28  | 6.13   | 70.89  |    |     |
| Обед:                | Салат овощной с зеленым горошком  | 30    | 0.83  | 2.14  | 2.95   | 34.59  |    | 82  |
|                      |                                   | 50    | 1.38  | 3.57  | 4.93   | 57.65  |    |     |
|                      | Свекольник                        | 150   | 1.30  | 2.64  | 7.25   | 69.46  |    | 145 |
|                      |                                   | 180   | 1.56  | 3.52  | 9.67   | 83.35  |    |     |
|                      | Рыба, тушеная в томате с овощами  | 70    | 10.67 | 3.59  | 3.00   | 71.07  |    | 354 |
|                      |                                   | 90    | 13.58 | 4.62  | 3.86   | 91.38  |    |     |
|                      | Макаронные изделия отварные       | 110   | 4.33  | 14.60 | 25.79  | 165.6  |    | 432 |
|                      |                                   | 130   | 5.19  | 15.52 | 30.94  | 198.7  |    |     |
|                      | Компот из плодов или ягод сушеных | 150   | 0.24  | 0.15  | 16.40  | 67.93  | 35 | 526 |
|                      |                                   | 180   | 0.29  | 0.18  | 19.68  | 81.52  | 50 |     |
|                      | хлеб пшеничный                    | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                      |                                   | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                      | хлеб ржаной                       | 40    | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                      |                                   | 50    | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87,0   |    |     |
|                      | Итого за обед                     | 565   | 16.14 | 23.72 | 76.14  | 513.5  |    |     |
|                      |                                   | 700   | 21.81 | 28.17 | 95.62  | 646.6  |    |     |
| Уплотненный полдник: | Вафли                             | 20    | 0.56  | 0.66  | 15.46  | 70.8   |    | 602 |
|                      |                                   | 20    | 0.56  | 0.66  | 15.46  | 70.8   |    |     |
|                      | Азу                               | 150   | 5.6   | 5.35  | 33.2   | 194.4  |    | 375 |
|                      |                                   | 200   | 10.46 | 8.80  | 37.6   | 276.5  |    |     |
|                      | хлеб пшеничный                    | 25    | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                      |                                   | 35    | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                      | молоко кипяченое                  | 150   | 4.19  | 4.78  | 7.56   | 90.09  |    |     |
|                      |                                   | 180   | 5.03  | 5.74  | 9.07   | 108.10 |    |     |
|                      | Фрукт груша                       | 100   | 0.66  | 0.28  | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                      |                                   | 110   | 0.70  | 0.30  | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                      | Итого за уплотненный полдник      | 445   | 13.91 | 11.27 | 76.21  | 472.89 |    |     |
|                      |                                   | 545   | 19.41 | 15.78 | 87.45  | 580.65 |    |     |
| Итого за 9 день:     |                                   |       | 44.92 | 49.83 | 206.55 | 1400   |    |     |
|                      |                                   |       | 59.41 | 62.25 | 261.73 | 1743   |    |     |

День 10.

|                       |                                                      |     |        |        |        |        |    |     |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|----|-----|
| Завтрак:              | Каша овсянная из хлопьев овсянных «Геркулес», жидкая | 150 | 4.63   | 5.32   | 27.81  | 180.09 |    | 281 |
|                       |                                                      | 200 | 6.18   | 7.10   | 37.08  | 240.12 |    |     |
|                       | Кофейный напиток с молоком                           | 180 | 1.30   | 1.12   | 15.69  | 78.40  |    | 514 |
|                       |                                                      | 200 | 1.45   | 1.25   | 17.44  | 87.12  |    |     |
|                       | бутерброд с джемом или повидлом                      | 30  | 0.93   | 3.18   | 15.31  | 93.6   |    | 110 |
|                       |                                                      | 40  | 1.25   | 4.25   | 20.42  | 124.87 |    |     |
|                       | Итого за завтрак                                     | 360 | 9.94   | 10.29  | 57.04  | 367.19 |    |     |
|                       |                                                      | 440 | 13.25  | 13.74  | 73.48  | 479.54 |    |     |
| Второй завтрак        | Кефир                                                | 100 | 2.80   | 2.19   | 4.09   | 47.63  |    | 530 |
|                       |                                                      | 150 | 4.2    | 3.28   | 6.13   | 70.89  |    |     |
| Обед:                 | Салат из свеклы с чесноком                           | 30  | 0.82   | 2.14   | 2.96   | 34.59  |    | 69  |
|                       |                                                      | 50  | 1.37   | 3.57   | 4.93   | 57.65  |    |     |
|                       | Борщ с фасолью и картофелем                          | 150 | 2.29   | 3.07   | 9.71   | 75.68  |    | 143 |
|                       |                                                      | 180 | 2.75   | 3.69   | 11.65  | 90.81  |    |     |
|                       | Омлет с мясом                                        | 120 | 10.36  | 17.15  | 2.41   | 225.47 |    | 318 |
|                       |                                                      | 150 | 12.2   | 21.44  | 13.02  | 381.84 |    |     |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                          | 150 | 0.42   | -      | 20.55  | 83.88  | 35 | 522 |
|                       |                                                      | 180 | 0.50   | -      | 24.66  | 100.65 | 50 |     |
|                       | хлеб пшеничный                                       | 15  | 1,14   | 0,12   | 7,38   | 35,25  |    | 122 |
|                       |                                                      | 20  | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 47,0   |    |     |
|                       | хлеб ржаной                                          | 40  | 2,64   | 0,48   | 13,36  | 69,6   |    | 123 |
|                       |                                                      | 50  | 3,3    | 0,6    | 16,7   | 87,0   |    |     |
|                       | Итого за обед                                        | 505 | 17.36  | 22.65  | 58.09  | 527.55 |    |     |
|                       |                                                      | 630 | 21.12  | 28.95  | 93.67  | 770.09 |    |     |
| Уплотненный полдник:  | Сырники из творога запеченные                        | 70  | 7.22   | 6.88   | 15.37  | 161.12 |    | 331 |
|                       |                                                      | 90  | 10.71  | 8.85   | 19.76  | 207.15 |    |     |
|                       | Чай с сахаром                                        | 170 | -      | -      | 12.78  | 45.09  |    | 505 |
|                       |                                                      | 200 | -      | -      | 15.04  | 60.12  |    |     |
|                       | Каша боярская (пшенная с изюмом)                     | 150 | 3.89   | 5.08   | 30.91  | 159.4  |    | 276 |
|                       |                                                      | 200 | 6.18   | 7.70   | 31.21  | 232.5  |    |     |
|                       | хлеб пшеничный                                       | 25  | 1,9    | 0,2    | 12,3   | 58,75  |    | 122 |
|                       |                                                      | 35  | 2,66   | 0,28   | 17,22  | 82,25  |    |     |
|                       | Фрукт апельсин                                       | 100 | 0.66   | 0.28   | 7.69   | 40.85  |    | 126 |
|                       |                                                      | 110 | 0.70   | 0.30   | 8.10   | 43.00  |    |     |
|                       | Итого за уплотненный полдник                         | 515 | 13.67  | 13.16  | 49.05  | 465.0  |    |     |
|                       |                                                      | 635 | 20.25  | 17.13  | 61.33  | 625.02 |    |     |
| Итого за 10 день:     |                                                      |     | 43.77  | 53.29  | 198.27 | 1407   |    |     |
|                       |                                                      |     | 58.82  | 63.10  | 265.61 | 1945   |    |     |
| Итого за весь период: |                                                      |     | 438.47 | 481.41 | 2064   | 14344  |    |     |
|                       |                                                      |     | 567.81 | 600.94 | 2618   | 18250  |    |     |
|                       |                                                      |     | 43     | 48     | 206    | 1434   |    |     |
|                       |                                                      |     | 56     | 60     | 261    | 1825   |    |     |