

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
/Непобедимова Н.Л./



Согласовано  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
/Дёмина Н.И./

## Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2026-2027 учебный год

Рацион дошкольных групп структурного подразделения МАОУ  
«СОШ № 3 г. Горнозаводск  
Возрастная категория 3-7 лет

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания г. Пермь» Перевалов А. Я., Коровка Л. С.  
Год издания 2013

| Месяц | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюдо                                    | Вес блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | Калорийность, ккал | № рецептуры | Цена, руб |
|-------|-------------|----------------|-------------|------------------------------------------|--------------|----------|---------|---------------|--------------------|-------------|-----------|
| 1     | 1           | Завтрак        |             | КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200      | 200,0        | 5,4      | 10,8    | 29,6          | 237,7              | 260/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180                       | 187,0        | 0,1      | 0,0     | 13,7          | 55,2               | 494/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                      | 30,0         | 2,1      | 1,5     | 14,3          | 78,9               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 417,0        | 7,6      | 12,3    | 57,6          | 371,8              |             |           |
| 1     | 1           | Обед           |             | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)  | 185,0        | 1,5      | 4,5     | 6,7           | 73,1               | 142/2013    |           |
|       |             |                |             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130)        | 130,0        | 4,9      | 4,8     | 31,2          | 188,0              | 291/2013    |           |
|       |             |                |             | ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КОР                        | 75,0         | 1,6      | 4,9     | 5,4           | 71,5               | 410/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С САХАРОМ 180                        | 180,0        | 0,0      | 0,0     | 13,5          | 54,1               | 493/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                      | 30,0         | 2,1      | 1,5     | 14,3          | 78,9               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 600,0        | 10,1     | 15,7    | 71,1          | 465,6              |             |           |
| 1     | 1           | Полдник        |             | ВАФЛИ 50                                 | 50,0         | 1,4      | 1,7     | 38,7          | 175,1              | 588/2013    |           |
|       |             |                |             | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200,0        | 0,7      | 0,3     | 24,6          | 103,8              | 519/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 250,0        | 2,1      | 2,0     | 63,3          | 278,9              |             |           |
| 1     | 1           | Ужин           |             | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 250,0        | 3,9      | 14,0    | 20,6          | 224,2              | 195/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С САХАРОМ 180                        | 180,0        | 0,0      | 0,0     | 13,5          | 54,1               | 493/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                      | 20,0         | 1,4      | 1,0     | 9,5           | 52,6               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 450,0        | 5,3      | 15,0    | 43,6          | 330,9              |             |           |
| 1     | 1           | Итого за День: |             |                                          | 1717,0       | 25,1     | 45,0    | 235,6         | 1447,2             |             | 250,00    |
| 1     | 2           | Завтрак        |             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170                    | 170,0        | 11,7     | 18,1    | 3,1           | 221,5              | 301/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,0          | 60,2               | 493/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                      | 30,0         | 2,1      | 1,5     | 14,3          | 78,9               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 400,0        | 13,8     | 19,6    | 32,4          | 360,6              |             |           |
| 1     | 2           | Обед           |             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)      | 180,0        | 1,2      | 3,9     | 7,6           | 69,9               | 128/2013    |           |
|       |             |                |             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 130                    | 130,0        | 2,8      | 5,3     | 18,8          | 134,5              | 429/2013    |           |
|       |             |                |             | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)          | 60,0         | 1,5      | 2,1     | 5,9           | 48,6               | 345/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С САХАРОМ 180                        | 180,0        | 0,0      | 0,0     | 13,5          | 54,1               | 493/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)                      | 50,0         | 1,4      | 1,0     | 9,5           | 52,6               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 600,0        | 6,9      | 12,3    | 55,3          | 359,7              |             |           |
| 1     | 2           | Полдник        |             | БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"                      | 50,0         | 4,5      | 0,7     | 27,6          | 134,4              | 558/2013    |           |
|       |             |                |             | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,0          | 60,2               | 493/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 250,0        | 4,5      | 0,7     | 42,6          | 194,6              |             |           |
| 1     | 2           | Ужин           |             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (250) | 250,0        | 13,4     | 21,1    | 57,7          | 474,5              | 237/2013    |           |
|       |             |                |             | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180                 | 180,0        | 0,6      | 0,3     | 22,2          | 93,4               | 519/2013    |           |
|       |             |                |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                      | 20,0         | 1,4      | 1,0     | 9,5           | 52,6               | 108/2013    |           |
|       |             |                | Итого:      |                                          | 450,0        | 15,4     | 22,4    | 89,4          | 620,5              |             |           |
| 1     | 2           | Итого за День: |             |                                          | 1790,0       | 40,6     | 55,0    | 219,7         | 1535,4             |             | 250,00    |

|   |   |                 |                                                  |        |      |      |       |        |          |        |
|---|---|-----------------|--------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|----------|--------|
| 1 | 3 | Завтрак         | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                 | 200,0  | 7,9  | 8,5  | 36,9  | 256,1  | 267/2013 |        |
|   |   |                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180              | 180,0  | 2,7  | 2,9  | 14,8  | 95,9   | 501/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)                              | 25,0   | 1,7  | 1,3  | 11,9  | 65,8   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 405,0  | 12,3 | 12,7 | 63,6  | 417,8  |          |        |
| 1 | 3 | Обед            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)  | 180,0  | 1,6  | 2,9  | 9,6   | 70,5   | 144/2013 |        |
|   |   | 1-е блюдо       | РИС ОТВАРНОЙ (130)                               | 130,0  | 3,4  | 4,4  | 38,7  | 207,7  | 414/2013 |        |
|   |   |                 | КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)              | 60,0   | 1,2  | 2,8  | 6,0   | 53,9   | 412/2013 |        |
|   |   |                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200,0  | 0,7  | 0,0  | 33,0  | 134,8  | 508/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                              | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 600,0  | 9,0  | 11,6 | 101,6 | 545,8  |          |        |
| 1 | 3 | Подливки        | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)   | 60,0   | 1,6  | 4,6  | 32,3  | 177,3  | 95/2013  |        |
|   |   |                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 260,0  | 1,6  | 4,6  | 47,3  | 237,5  |          |        |
| 1 | 3 | Ужин            | СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                               | 200,0  | 5,8  | 5,2  | 25,7  | 173,1  | 179/2013 |        |
|   |   |                 | ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200                               | 200,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)                              | 50,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 450,0  | 8,0  | 6,7  | 53,7  | 307,2  |          |        |
| 1 | 3 | Итого за день:  |                                                  | 1715,0 | 30,9 | 35,6 | 266,2 | 1508,3 |          | 250,00 |
| 1 | 4 | Завтрак         | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190                  | 190,0  | 6,0  | 7,0  | 29,4  | 204,3  | 262/2013 |        |
|   |   |                 | ЧАЙ С САХАРОМ 180                                | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)                              | 25,0   | 1,7  | 1,3  | 11,9  | 65,8   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)                             | 10,0   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,2   | 478/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 405,0  | 7,8  | 15,6 | 54,9  | 390,4  |          |        |
| 1 | 4 | Обед            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)                | 200,0  | 4,3  | 4,1  | 12,3  | 103,3  | 146/2013 |        |
|   |   |                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (140)                 | 140,0  | 7,4  | 4,5  | 31,3  | 195,1  | 237/2013 |        |
|   |   |                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") (60)       | 90,0   | 9,2  | 10,7 | 11,5  | 178,8  | 390/2013 |        |
|   |   |                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 160 | 160,0  | 0,0  | 0,0  | 7,5   | 29,9   | 503/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                              | 20,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 600,0  | 22,3 | 20,3 | 72,1  | 559,7  |          |        |
| 1 | 4 | Полдник         | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (50)                          | 50,0   | 4,2  | 3,8  | 29,8  | 170,4  | 559/2013 |        |
|   |   |                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 250,0  | 4,2  | 3,8  | 44,8  | 230,6  |          |        |
| 1 | 4 | Ужин            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ(150)      | 200,0  | 4,6  | 17,1 | 16,3  | 237,5  | 65/2013  |        |
|   |   | Конфеты закуска | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                              | 50,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                 | Итого:                                           | 450,0  | 6,7  | 18,6 | 45,6  | 376,6  |          |        |
| 1 | 4 | Итого за день:  |                                                  | 1705,0 | 41,0 | 58,3 | 217,4 | 1557,3 |          | 250,00 |

|   |   |                |                                                   |        |      |      |       |        |          |        |
|---|---|----------------|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|----------|--------|
| 1 | 5 | Завтрак        | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)      | 180,0  | 5,8  | 9,8  | 37,8  | 262,5  | 253/2013 |        |
|   |   |                | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)                              | 10,0   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,2   | 478/2013 |        |
|   |   |                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                                 | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)                               | 40,0   | 2,8  | 2,0  | 19,0  | 105,2  | 108/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 417,0  | 8,8  | 19,1 | 70,6  | 489,1  |          |        |
| 1 | 5 | Обед           | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (200Г)                   | 200,0  | 2,0  | 4,0  | 14,5  | 102,3  | 134/2013 |        |
|   |   |                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)                             | 130,0  | 3,7  | 4,5  | 16,3  | 120,5  | 423/2013 |        |
|   |   |                | КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ 60(ФАРШ)               | 60,0   | 1,2  | 2,8  | 6,0   | 53,9   | 412/2013 |        |
|   |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ 180                                 | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                               | 30,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 600,0  | 8,3  | 12,3 | 59,8  | 383,4  |          |        |
| 1 | 5 | Полдник        | ПЕЧЕНЬЕ 50                                        | 50,0   | 3,8  | 4,9  | 37,2  | 207,9  | 590/2013 |        |
|   |   |                | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200                          | 200,0  | 0,5  | 0,2  | 18,5  | 77,8   | 519/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 250,0  | 4,3  | 5,1  | 55,7  | 285,7  |          |        |
| 1 | 5 | Ужин           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ | 200,0  | 4,3  | 12,4 | 10,1  | 169,2  | 4120/13  |        |
|   |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                               | 50,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 450,0  | 5,7  | 13,4 | 34,6  | 282,0  |          |        |
| 1 | 5 | Итого за день: |                                                   | 1717,0 | 27,1 | 49,9 | 220,7 | 1440,2 |          | 250,00 |
| 2 | 1 | Завтрак        | КАША РЧНЕВАЯ (180)                                | 180,0  | 3,4  | 9,8  | 7,4   | 130,7  | 255/2013 |        |
|   |   |                | ЧАЙ-КАРКАДЕ 180                                   | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 53,9   | 456/2018 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                               | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)                              | 10,0   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,2   | 478/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 400,0  | 5,6  | 18,6 | 35,3  | 329,7  |          |        |
| 2 | 1 | Обед           | СВЕКОЛЬНИК 180                                    | 180,0  | 1,7  | 3,1  | 12,6  | 85,0   | 131/2013 |        |
|   |   |                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).                | 130,0  | 4,9  | 4,8  | 31,2  | 188,0  | 291/2013 |        |
|   |   |                | КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ 60(ФАРШ)               | 60,0   | 1,2  | 2,8  | 6,0   | 53,9   | 412/2013 |        |
|   |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ 180                                 | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                               | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                                  | 30,0   | 2,3  | 0,4  | 11,2  | 57,9   | 109/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 610,0  | 12,2 | 12,6 | 88,8  | 517,8  |          |        |
| 2 | 1 | Полдник        | БАФЛИ 50                                          | 50,0   | 0,8  | 1,0  | 23,2  | 105,0  | 588/2013 |        |
|   |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 250,0  | 0,8  | 1,0  | 38,2  | 165,2  |          |        |
| 2 | 1 | Ужин           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)                    | 200,0  | 8,2  | 3,4  | 14,6  | 122,0  |          |        |
|   |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                               | 50,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                | Итого:                                            | 450,0  | 9,6  | 4,4  | 39,1  | 234,8  |          |        |
| 2 | 1 | Итого за день: |                                                   | 1710,0 | 28,2 | 36,6 | 201,4 | 1247,5 |          | 250,00 |

|   |   |                  |                                                 |        |      |      |       |        |          |        |
|---|---|------------------|-------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|----------|--------|
| 2 | 2 | Завтрак          | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180) | 180,0  | 7,8  | 12,1 | 29,3  | 257,0  | 247/2013 |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                             | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 410,0  | 9,9  | 13,6 | 58,6  | 396,1  |          |        |
| 2 | 2 | Обед             | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (180)                 | 180,0  | 4,4  | 4,7  | 9,6   | 97,9   | 167/2013 |        |
|   |   |                  | РИС ОТВАРНОЙ (130)                              | 130,0  | 3,4  | 4,4  | 38,7  | 207,7  | 414/2013 |        |
|   |   |                  | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70                               | 70,0   | 1,1  | 5,0  | 4,5   | 66,6   | 349/2013 |        |
|   |   |                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 200,0  | 0,7  | 0,0  | 33,0  | 134,8  | 508/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                             | 20,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 600,0  | 11,0 | 15,1 | 95,3  | 559,6  |          |        |
| 2 | 2 | Полдник          | ПЕЧЕНЬЕ 50                                      | 50,0   | 3,8  | 4,9  | 37,2  | 207,9  | 590/2013 |        |
|   |   |                  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                            | 200,0  | 0,7  | 0,3  | 24,6  | 103,8  | 519/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 250,0  | 4,5  | 5,2  | 61,8  | 311,7  |          |        |
| 2 | 2 | Ужин             | КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО(180)            | 180,0  | 4,4  | 18,1 | 35,5  | 322,6  | 428/2013 |        |
|   |   | Холодные закуски | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60          | 60,0   | 1,0  | 3,7  | 4,9   | 57,0   | 58/2013  |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                               | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)                             | 30,0   | 1,4  | 1,0  | 9,5   | 52,6   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 457,0  | 6,9  | 22,8 | 63,6  | 487,4  |          |        |
| 2 | 2 | Итого за день:   |                                                 | 1777,0 | 32,3 | 56,7 | 279,3 | 1754,8 |          | 250,00 |
| 2 | 3 | Завтрак          | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)    | 180,0  | 5,8  | 9,8  | 37,8  | 262,5  | 253/2013 |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 207,0  | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,3   | 494/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                             | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 417,0  | 8,0  | 11,3 | 67,4  | 402,7  |          |        |
| 2 | 3 | Обед             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180) | 180,0  | 1,6  | 2,9  | 9,6   | 70,5   | 144/2013 |        |
|   |   |                  | РАТУ ИЗ ПТИЦЫ 210                               | 210,0  | 14,3 | 16,4 | 14,8  | 264,1  | 407/2013 |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С САХАРОМ 180                               | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                             | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 600,0  | 18,0 | 20,8 | 52,2  | 467,6  |          |        |
| 2 | 3 | Полдник          | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)  | 60,0   | 1,2  | 4,4  | 20,2  | 124,9  | 95/2013  |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,2   | 493/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 260,0  | 1,2  | 4,4  | 35,2  | 185,1  |          |        |
| 2 | 3 | Ужин             | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫЦОМ                    | 235,0  | 10,2 | 18,6 | 40,8  | 371,5  | 297/2013 |        |
|   |   |                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                               | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|   |   |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                             | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|   |   |                  | Итого:                                          | 452,0  | 12,4 | 20,1 | 68,8  | 505,6  |          |        |
| 2 | 3 | Итого за день:   |                                                 | 1729,0 | 39,6 | 56,6 | 223,6 | 1561,0 |          | 250,00 |

|                             |   |                |                                                |        |      |      |       |        |          |        |
|-----------------------------|---|----------------|------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|----------|--------|
| 2                           | 4 | Завтрак        | КАША ПШЕНИЧНАЯ БЯЗКАЯ (180)                    | 180,0  | 14,3 | 8,5  | 31,2  | 258,4  | 256/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ 180                              | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                            | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|                             |   |                | МАСЛО СПИВОЧНОЕ (10)                           | 10,0   | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66,2   | 478/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 400,0  | 16,5 | 17,3 | 59,1  | 457,6  |          |        |
| 2                           | 4 | Обед           | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)            | 185,0  | 1,4  | 4,5  | 9,1   | 82,3   | 128/2013 |        |
|                             |   |                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).             | 130,0  | 4,9  | 4,8  | 31,2  | 188,0  | 291/2013 |        |
|                             |   |                | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") (60)     | 90,0   | 9,2  | 10,7 | 11,5  | 178,8  | 390/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                              | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                            | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 622,0  | 17,7 | 21,5 | 79,8  | 583,2  |          |        |
| 2                           | 4 | Полдник        | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                              | 70,0   | 5,0  | 4,6  | 35,5  | 203,1  | 563/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ 180                              | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 250,0  | 5,0  | 4,6  | 49,0  | 257,2  |          |        |
| 2                           | 4 | Ужин           | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 200,0  | 1,2  | 10,2 | 7,3   | 125,8  | 76/2013  |        |
|                             |   |                | НАПИТОК ИЗ ЛИПОВНИКА 200                       | 200,0  | 0,6  | 0,3  | 22,2  | 93,4   | 519/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)                            | 50,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 450,0  | 3,9  | 12,0 | 43,8  | 298,1  |          |        |
| 2                           | 4 | Итого за день: |                                                | 1722,0 | 43,1 | 55,4 | 231,7 | 1596,1 |          | 250,00 |
| 2                           | 5 | Завтрак        | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200       | 200,0  | 5,8  | 6,1  | 17,9  | 150,2  | 165/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                            | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С САХАРОМ 180                              | 180,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 54,1   | 493/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 410,0  | 7,9  | 7,6  | 45,7  | 283,2  |          |        |
| 2                           | 5 | Обед           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180) | 180,0  | 2,1  | 2,1  | 15,0  | 87,3   | 147/2013 |        |
|                             |   |                | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)                  | 135,0  | 2,1  | 3,8  | 4,3   | 59,2   | 418/2013 |        |
|                             |   |                | КНЕДЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)                     | 60,0   | 0,4  | 1,8  | 4,7   | 36,1   | 411/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                              | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)                            | 40,0   | 2,8  | 2,0  | 19,0  | 105,2  | 108/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 602,0  | 7,5  | 9,7  | 56,7  | 343,0  |          |        |
| 2                           | 5 | Полдник        | ПЮРЕ (50)                                      | 50,0   | 2,9  | 1,9  | 30,2  | 149,4  |          |        |
|                             |   |                | ЧАЙ-КАРКАДЕ 200                                | 200,0  | 0,0  | 0,0  | 13,5  | 53,9   | 456/2018 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 250,0  | 2,9  | 1,9  | 43,7  | 203,3  |          |        |
| 2                           | 5 | Ужин           | ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (240)             | 240,0  | 7,5  | 9,1  | 35,6  | 254,5  | 205/2013 |        |
|                             |   |                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)                            | 30,0   | 2,1  | 1,5  | 14,3  | 78,9   | 108/2013 |        |
|                             |   |                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                              | 187,0  | 0,1  | 0,0  | 13,7  | 55,2   | 494/2013 |        |
|                             |   |                | Итого:                                         | 457,0  | 9,7  | 10,6 | 63,6  | 388,6  |          |        |
| 2                           | 5 | Итого за день: |                                                | 1719,0 | 28,0 | 29,8 | 209,7 | 1218,1 |          | 250,00 |
| Среднее значение за период: |   |                |                                                | 1715,1 | 33,6 | 47,9 | 230,5 | 1486,6 |          | 250,00 |