

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ № 26  
"Золотая рыбка"  
(название учреждения)  
г. Ленинград  
(подпись, Ф.И.О.)  
« 1 » 07 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на летнее-осенний сезон 2021г.  
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР**

# 1 день

| №       | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |        | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|---------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|--------|--------------|--------|--------|------|
|         |                                       |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са           | Mg     | Р      | Fe   |
|         |                                       |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 181     | Каша жидкая молочная манная с сахаром | 150/5           | 4,52             | 4,67  | 28,82    | 175,34           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75   | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
| 1       | Бутерброд с маслом                    | 10/30           | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23           | 0,004       | 0,046          | 0,032          | 0,042  | 10,2         | 10,8   | 27,9   | 0,50 |
| 395     | Кофейный напиток с молоком            | 150             | 2,38             | 2,01  | 11,97    | 75,83            | -           | 0,03           | 0,03           | 0,77   | 98,17        | 9,88   | 34,18  | 0,17 |
|         | Итого за завтрак                      | 345             | 9,35             | 14,23 | 55,41    | 387,4            | 0,054       | 0,126          | 0,122          | 1,562  | 209,2        | 39,96  | 162,6  | 1,11 |
|         |                                       |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 399     | Сок фруктовый                         | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0   | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед    |                                       |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 57      | Борщ из св. капусты с картофелем      | 180             | 1,31             | 3,54  | 9,2      | 73,90            | 0,03        | 0,05           | 0,05           | 31,77  | 40,95        | 48,03  | 48,06  | 1,17 |
| 229     | Рыба, тушенная с овощами              | 50/50           | 9,10             | 4,80  | 4,80     | 98,80            | 0,01        | 0,19           | 0,05           | 5,02   | 28,58        | 45,28  | 120    | 0,86 |
| 321     | Пюре картофельное                     | 120             | 2,45             | 3,84  | 16,34    | 109,73           | 0,02        | 0,11           | 0,09           | 17,06  | 35,67        | 22,56  | 69,44  | 0,78 |
| 71      | Помидоры свежие                       | 40              | 0,6              | -     | 2,3      | 11,6             |             |                |                |        |              |        |        |      |
|         | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -      | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 376     | Компот из сухофруктов                 | 150             | 0,33             | -     | 20,83    | 84,64            | -           | -              | -              | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за обед                         | 630             | 16,79            | 14,46 | 74,45    | 495,11           | 0,06        | 0,44           | 0,82           | 56,55  | 131,12       | 143,18 | 296,14 | 6,1  |
| полдник |                                       |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
|         | Печенье                               | 30              | 2,93             | 2,97  | 20,4     | 120,05           | -           | -              | -              | -      | -            | -      | -      | -    |
| 392     | Чай с сахаром                         | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за полдник                      | 230             | 4,94             | 4,95  | 43,99    | 240,2            | -           | -              | -              | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за день                         | 1305            | 31,58            | 33,64 | 183,95   | 1165,11          | 0,114       | 0,596          | 1,242          | 74,152 | 358,23       | 184,79 | 461,88 | 8,12 |

## 2 день

| №           | Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |        |        |      |  |
|-------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|--------|--------|------|--|
|             |                                           |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg     | Р      | Fe   |  |
|             |                                           |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |  |
| 182         | Каша жидкая молочная<br>пшениная с маслом | 150/5           | 6,0              | 5,96  | 23,51    | 171,68           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75  | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |  |
|             | Хлеб пшеничный                            | 25              | 1,90             | 0,23  | 12,43    | 59,40            | -           | 0,07           | 0,63           | -     | 10,83        | 14,58  | 34,58  | 0,67 |  |
| 2           | Бутерброд с повидлом                      | 5/20/30         | 2,49             | 3,93  | 27,56    | 155,57           | 0,03        | 3,93           | 27,56          | 155,5 | 0,002        | 0,051  | 0,028  | 0,10 |  |
| 397         | Какао с молоком                           | 150             | 3,15             | 2,72  | 12,96    | 89               | -           | -              | 0,06           | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |  |
|             | Итого за завтрак                          | 345             | 9,12             | 12,41 | 60,18    | 389,15           | 0,08        | 4,05           | 28,31          | 156,3 | 113,5        | 35,56  | 138,2  | 1,52 |  |
|             |                                           |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |  |
| 399         | Сок фруктовый                             | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0  | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |  |
| обед        |                                           |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |  |
| 81          | Суп картофельный с<br>фасолью             | 180             | 3,68             | 3,85  | 11,62    | 95,85            | -           | 0,22           | 0,18           | 4,50  | 34,20        | 27,00  | 34,56  | 1,62 |  |
| 274/<br>824 | Зразы, рубленные из<br>говядины с соусом  | 60/30           | 7,71             | 11,06 | 10,89    | 173,94           | 0,02        | 0,07           | 1,64           | 3,30  | 18,83        | 19,80  | 94,80  | 0,97 |  |
| 314         | Гарнир каша вязкая<br>пшеничная           | 120             | 3,19             | 3,40  | 19,64    | 122,4            | 0,002       | 0,01           | 0,43           | -     | 6,96         | 5,15   | 44,47  | 0,31 |  |
| 336         | Капуста тушеная                           | 40              | 0,83             | 1,30  | 3,77     | 30,06            | -           | 0,01           | 0,08           | 6,84  | 23,20        | 8,00   | 21,66  | 0,32 |  |
|             | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -     | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |  |
| 948         | Кисель из концентрата                     | 150             | 0,23             | -     | 18,2     | 73,72            | -           | 0,05           | 0,05           | 0,08  | 105,7        | 11,93  | 62,55  | 0,48 |  |
|             | Итого за обед                             | 620             | 18,68            | 19,97 | 84       | 590,89           | 0,022       | 0,43           | 2,98           | 14,72 | 199,34       | 85,88  | 291,24 | 4,34 |  |
| полдник     |                                           |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |  |
| 449         | Оладьи со сметаной                        | 80/15           | 5,17             | 3,49  | 28,23    | 165,00           | 0,02        | 0,15           | 0,15           | 0,78  | 130,96       | 34,04  | 146,28 | 1,16 |  |
| 392         | Чай с сахаром                             | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |  |
|             | Итого за полдник                          | 245             | 5,21             | 3,49  | 35,22    | 193              | 0,02        | 0,15           | 0,15           | 0,82  | 132,82       | 35,69  | 149,38 | 1,47 |  |
|             | Итого за день                             | 1350            | 37,93            | 36,3  | 205,78   | 1301,94          | 0,092       | 0,78           | 4,21           | 32,37 | 471,93       | 167,88 | 606,76 | 8,33 |  |

### 3 день

| №       | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|--------|--------|------|
|         |                                    |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg     | Р      | Fe   |
|         |                                    |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 94      | Суп молочный с гречневой крупой    | 150             | 4,5              | 4,11  | 12,8     | 106              | 0,02        | 0,08           | 0,17           | 0,68  | 120,60       | 34,88  | 124,28 | 0,85 |
|         | Хлеб пшеничный                     | 25              | 1,9              | 0,23  | 12,43    | 59,39            | -           | 0,07           | 0,63           | -     | 10,83        | 14,58  | 34,58  | 0,67 |
| 3       | Бутерброд с сыром                  | 5/15/30         | 5,77             | 8,33  | 14,95    | 157,85           | 0,06        | 0,059          | 0,52           | 0,11  | 141          | 15,9   | 83,4   | 0,64 |
| 394     | Чай с молоком                      | 150             | 2,65             | 2,33  | 11,31    | 77               | 0,01        | 0,01           | 0,07           | 0,42  | 47,45        | 6,90   | 37,21  | 0,42 |
|         | Итого за завтрак                   | 375             | 14,82            | 15    | 51,49    | 400,24           | 0,09        | 0,219          | 1,39           | 1,21  | 319,8        | 72,26  | 279,4  | 2,58 |
|         |                                    |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 399     | Сок фруктовый                      | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0  | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед    |                                    |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 82      | Суп картофельный с лапшой домашней | 180             | 1,94             | 2,04  | 12,34    | 75,60            | 0,02        | 0,07           | 0,68           | 5,94  | 23,40        | 21,60  | 25,56  | 0,72 |
| 288     | Птица отварная, с маслом           | 60/5            | 12,81            | 8,59  | 0,81     | 131,74           | 0,03        | 0,04           | 6,00           | 0,24  | 12,02        | 12,98  | 168,0  | 1,71 |
| 315     | Рис отварной                       | 120             | 2,92             | 4,30  | 29,36    | 168,0            | 0,00        | 0,01           | 0,42           | -     | 6,96         | 5,14   | 44,48  | 0,31 |
| 71      | Огурцы свежие                      | 40              | 0.4              | -     | 1.7      | 8.4              |             |                |                |       |              |        |        |      |
|         | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -     | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 376     | Компот из сухофруктов              | 150             | 0,33             | -     | 20,83    | 84,64            | 0,07        | 0,08           | 1,69           | 12,75 | 6,75         | 9,00   | 1,65   | 0,07 |
|         | Итого за обед                      | 595             | 21,57            | 16,33 | 85,29    | 574,62           | 0,13        | 0,29           | 9,42           | 20,4  | 70,07        | 76,34  | 294,14 | 3,71 |
| полдник |                                    |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
|         | Пряник                             | 40              | 2,04             | 1,36  | 31,04    | 144,56           | -           | -              | -              | -     | -            | -      | -      | -    |
| 401     | Кефир 2,5% жирности                | 150             | 4,35             | 3,75  | 6,0      | 75               | 0,03        | 0,06           | 0,255          | 1,06  | 180          | 21     | 135    | 0,15 |
|         | Итого за полдник                   | 190             | 6,39             | 5,11  | 37,04    | 219,56           | 0,03        | 0,06           | 0,255          | 1,06  | 180          | 21     | 135    | 0,15 |
|         | Итого за день                      | 1260            | 43,28            | 36,44 | 183,92   | 1236,82          | 0,25        | 0,60           | 11,37          | 38,67 | 585,95       | 178,60 | 719,61 | 7,04 |

# 4 день

| №           | Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|-------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|--------|--------|------|
|             |                                                     |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg     | P      | Fe   |
|             |                                                     |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 173         | Каша вязкая молочная из<br>хл. «Геркулес» с сахаром | 150/5           | 6,47             | 7,83  | 28,68    | 211,07           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75  | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
| 1           | Бутерброд с маслом                                  | 10/30           | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23           | 0,004       | 0,046          | 0,032          | 0,042 | 10,2         | 10,8   | 27,9   | 0,50 |
| 395         | Кофейный напиток с<br>молоком                       | 150             | 2,34             | 2,0   | 10,63    | 69,88            | -           | 0,03           | 0,03           | 0,77  | 98,17        | 9,88   | 34,18  | 0,17 |
|             | Итого за завтрак                                    | 345             | 11,26            | 17,38 | 53,93    | 417,18           | 0,05        | 0,13           | 0,12           | 1,56  | 209,25       | 39,96  | 162,64 | 1,11 |
|             |                                                     |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 399         | Сок фруктовый                                       | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0  | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед        |                                                     |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 67          | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                | 180             | 1,26             | 3,51  | 6,15     | 61,20            | 0,02        | 0,03           | 12,67          | 7,20  | 12,53        | 27,43  | 0,43   | 0,02 |
| 287/<br>824 | Тефтеля из говядины с<br>соусом красным основным    | 60/30           | 8,0              | 9,81  | 10,27    | 161,37           | 0,003       | 0,048          | 2,04           | 2,52  | 17,61        | 17,916 | 90,126 | 0,81 |
| 314         | Гарнир каша вязкая<br>пшениная                      | 120             | 3,36             | 4,01  | 19,15    | 126,0            | 0,00        | 0,01           | 0,43           | -     | 6,96         | 5,15   | 44,47  | 0,31 |
| 71          | Помидоры свежие                                     | 40              | 0.6              | -     | 2.3      | 11.6             |             |                |                |       |              |        |        |      |
|             | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -     | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 948         | Кисель из концентрата                               | 150             | 0,23             | -     | 18,2     | 73,72            | -           | 0,05           | 0,05           | 0,08  | 105,7        | 11,93  | 62,55  | 0,48 |
|             | Итого за обед                                       | 620             | 16,85            | 19,53 | 78,65    | 557,21           | 0,02        | 0,22           | 15,91          | 12,49 | 167,73       | 95,54  | 249,34 | 2,85 |
| полдник     |                                                     |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 215         | Омлет натуральный с<br>маслом сливочным             | 60/5            | 5.73             | 11.04 | 1.1      | 127              |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 392         | Чай с сахаром                                       | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
| 306         | Горошек зелёный<br>консервированный                 | 30              | 0.96             | 0.06  | 1.95     | 12.18            |             |                |                |       |              |        |        |      |
|             | Итого за полдник                                    | 230             | 4,94             | 4,95  | 43,99    | 240,2            | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|             | Итого за день                                       | 1295            | 33,55            | 41,86 | 186,67   | 1256,99          | 0,07        | 0,38           | 16,33          | 30,09 | 394,84       | 137,15 | 415,08 | 4,87 |

# 5 день

| №       | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг. | Витамины мг |      |       |        | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|---------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|--------|-------------|------|-------|--------|--------------|--------|--------|------|
|         |                                          |                 | белки            | жиры  | углеводы | (ккал) | А           | В1   | В2    | С      | Ca           | Mg     | Р      | Fe   |
|         |                                          |                 | завтрак          |       |          |        |             |      |       |        |              |        |        |      |
| 174     | Каша вязкая молочная<br>рисовая с маслом | 150/5           | 4,46             | 5,17  | 32,63    | 194,89 | 0,05        | 0,05 | 0,06  | 0,75   | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
|         | Хлеб пшеничный                           | 25              | 1,90             | 0,23  | 12,43    | 59,40  | -           | 0,07 | 0,63  | -      | 10,83        | 14,58  | 34,58  | 0,67 |
| 2       | Бутерброд с повидлом                     | 5/20/30         | 2,49             | 3,93  | 27,56    | 155,57 | 0,03        | 3,93 | 27,56 | 155,5  | 0,002        | 0,051  | 0,028  | 0,10 |
| 392     | Чай с сахаром                            | 150/7           | 0,04             | -     | 6,99     | 28     | -           | -    | -     | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за завтрак                         | 385             | 8,89             | 9,33  | 79,61    | 437,86 | 0,08        | 4,05 | 28,25 | 156,36 | 113,57       | 35,56  | 138,27 | 1,52 |
|         |                                          |                 | 2-ой завтрак     |       |          |        |             |      |       |        |              |        |        |      |
| 399     | Сок фруктовый                            | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4   | -           | 0,03 | 0,30  | 16,0   | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед    |                                          |                 |                  |       |          |        |             |      |       |        |              |        |        |      |
| 80      | Суп картофельный с<br>перловой крупой    | 180             | 1,81             | 2,02  | 12,24    | 74,34  | 0,02        | 0,04 | 0,05  | 5,58   | 23,40        | 24,68  | 61,38  | 0,90 |
| 288     | Птица отварная с маслом<br>сливочным     | 60/5            | 12.81            | 8.59  | 0.81     | 131.74 | 0,00        | 0,05 | 0,02  | 1,66   | 10,20        | 15,33  | 104,31 | 1,97 |
| 317     | Гарнир макароны<br>отварные              | 120             | 4,56             | 4,94  | 21,82    | 150,0  | 0,01        | 0,03 | 0,02  | -      | 9,60         | 14,40  | 30,40  | 0,72 |
| 50      | Икра кабачковая                          | 40              | 0,56             | 1,92  | 3,4      | 33,12  | -           | 0,03 | 0,03  | 2,64   | 13,66        | 9,00   | 22,34  | 2,32 |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92  | -           | 0,07 | 0,60  | -      | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 376     | Компот из сухофруктов                    | 150             | 0,33             | -     | 20,83    | 84,64  | 0,07        | 0,08 | 1,69  | 12,75  | 6,75         | 9,00   | 1,65   | 0,07 |
|         | Итого за обед                            | 620             | 23.11            | 17.83 | 79.16    | 568.76 | 0,1         | 0,30 | 2,41  | 22,63  | 74,01        | 86,41  | 253,28 | 6,62 |
| полдник |                                          |                 |                  |       |          |        |             |      |       |        |              |        |        |      |
| 238     | Запеканка из творога с<br>морковью, с    | 60/20           | 7,03             | 6,55  | 14,12    | 144,4  | 0,05        | 0,04 | 0,19  | 0,23   | 114,0        | 17,25  | 157,5  | 0,45 |
| 392     | Чай с сахаром                            | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28     | -           | -    | -     | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за полдник                         | 230             | 7,07             | 6,55  | 21,11    | 172,4  | 0,05        | 0,04 | 0,19  | 0,27   | 115,86       | 18,9   | 160,6  | 0,76 |
|         | Итого за день                            | 1335            | 39.57            | 33.74 | 189.98   | 122    | 0,23        | 4,42 | 31,15 | 195,26 | 319,44       | 140,87 | 552,15 | 9,5  |

## 6 день

| №       | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|---------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|--------|--------|------|
|         |                                          |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg     | P      | Fe   |
|         |                                          |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 181     | Каша жидкая молочная манная с сахаром    | 150/5           | 4,52             | 4,67  | 28,82    | 175,34           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75  | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
| 1       | Бутерброд с маслом                       | 10/30           | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23           | 0,004       | 0,046          | 0,032          | 0,042 | 10,2         | 10,8   | 27,9   | 0,50 |
| 395     | Кофейный напиток с молоком               | 150             | 2,38             | 2,01  | 11,97    | 75,83            | -           | 0,03           | 0,03           | 0,77  | 98,17        | 9,88   | 34,18  | 0,17 |
|         | Итого за завтрак                         | 345             | 9,35             | 14,23 | 55,41    | 387,4            | 0,054       | 0,126          | 0,122          | 1,562 | 209,2        | 39,96  | 162,6  | 1,11 |
|         |                                          |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 399     | Сок фруктовый                            | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0  | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед    |                                          |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
| 57      | Борщ из св. капусты с картофелем         | 180             | 1,31             | 3,54  | 9,2      | 73,90            | 0,03        | 0,05           | 0,05           | 31,77 | 40,95        | 48,03  | 48,06  | 1,17 |
| 255     | Котлета рыбная с соусом красным основным | 60/30           | 7,65             | 6,08  | 5,37     | 106,97           | 0,024       | 0,072          | 2,16           | 3,498 | 35,7         | 71,49  | 76,98  | 1,31 |
| 321     | Пюре картофельное                        | 120             | 2,45             | 3,84  | 16,34    | 109,73           | 0,02        | 0,11           | 0,09           | 17,06 | 35,67        | 22,56  | 69,44  | 0,78 |
| 71      | Огурцы свежие                            | 40              | 0.4              | -     | 1.7      | 8.4              |             |                |                |       |              |        |        |      |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -     | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 376     | Компот из сухофруктов                    | 150             | 0,33             | -     | 20,83    | 84,64            | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за обед                            | 630             | 16,79            | 14,46 | 74,45    | 495,11           | 0,08        | 0,32           | 2,93           | 53,84 | 135,12       | 171,35 | 252,03 | 4,47 |
| полдник |                                          |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |        |      |
|         | Печенье                                  | 30              | 2,93             | 2,97  | 20,4     | 120,05           | -           | -              | -              | -     | -            | -      | -      | -    |
| 392     | Чай с сахаром                            | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за полдник                         | 230             | 4,94             | 4,95  | 43,99    | 240,2            | -           | -              | -              | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|         | Итого за день                            | 1305            | 31,58            | 33,64 | 183,95   | 1165,11          | 0,13        | 0,48           | 3,35           | 71,44 | 362,23       | 212,96 | 417,77 | 6,49 |

# 7 день

| №           | Прием пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |        | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|-------------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|--------|--------------|--------|--------|------|
|             |                                                    |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Ca           | Mg     | Р      | Fe   |
|             |                                                    |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 173         | Каша вязкая молочная из<br>хл. «Геркулес» с маслом | 150/5           | 6,47             | 7,83  | 28,68    | 211,07           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75   | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
|             | Хлеб пшеничный                                     | 25              | 1,90             | 0,23  | 12,43    | 59,40            | -           | 0,07           | 0,63           | -      | 10,83        | 14,58  | 34,58  | 0,67 |
| 2           | Бутерброд с повидлом                               | 5/20/30         | 2,49             | 3,93  | 27,56    | 155,57           | 0,03        | 3,93           | 27,56          | 155,5  | 0,002        | 0,051  | 0,028  | 0,10 |
| 397         | Чай с сахаром                                      | 150/7           | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,04   | 1,86         | 1,65   | 3,10   | 0,31 |
|             | Итого за завтрак                                   | 385             | 10,9             | 11,99 | 75,66    | 454,04           | 0,08        | 4,05           | 28,25          | 156,3  | 113,5        | 35,56  | 138,2  | 1,52 |
|             |                                                    |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 399         | Сок фруктовый                                      | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0   | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед        |                                                    |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 80          | Суп картофельный с<br>пшеном                       | 180             | 1,74             | 2,27  | 11,43    | 73,2             | 0,02        | 0,04           | 0,05           | 5,58   | 23,40        | 24,68  | 61,38  | 0,90 |
| 282/8<br>24 | Биточек из говядины с<br>соусом красным основным   | 60/30           | 9,14             | 7,5   | 10,42    | 145,74           | 0,00        | 0,05           | 0,02           | 1,66   | 10,20        | 15,33  | 104,31 | 1,97 |
| 314         | Каша вязкая гречневая                              | 120             | 3,66             | 4,0   | 16,42    | 116,4            | 0,01        | 0,13           | 1,23           | -      | 19,85        | 25,53  | 87,36  | 1,95 |
| 336         | Капуста тушеная                                    | 40              | 0,83             | 1,30  | 3,77     | 30,06            | -           | 0,01           | 0,08           | 6,84   | 23,20        | 8,00   | 21,66  | 0,32 |
|             | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -      | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 948         | Кисель из концентрата                              | 150             | 0,23             | -     | 18,2     | 73,72            | -           | 0,05           | 0,05           | 0,08   | 105,7        | 11,93  | 62,55  | 0,48 |
|             | Итого за обед                                      | 620             | 18,64            | 15,43 | 80,12    | 534,04           | 0,03        | 0,35           | 2,03           | 14,16  | 192,80       | 99,47  | 370,46 | 6,26 |
| полдник     |                                                    |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 449         | Оладьи с молоком<br>сгущённым                      | 80/15           | 5,17             | 3,49  | 28,23    | 165,00           | 0,02        | 0,15           | 0,15           | 0,78   | 130,96       | 34,04  | 146,28 | 1,16 |
| 394         | Чай с молоком                                      | 150             | 2,65             | 2,33  | 11,31    | 77               | 0,01        | 0,01           | 0,07           | 0,42   | 47,45        | 6,90   | 37,21  | 0,42 |
|             | Итого за полдник                                   | 245             | 5,21             | 3,49  | 35,22    | 193              | 0,03        | 0,16           | 0,22           | 1,2    | 178,4        | 40,94  | 183,4  | 1,58 |
|             | Итого за день                                      | 1350            | 37,93            | 36,3  | 205,78   | 1301,94          | 0,14        | 4,59           | 30,8           | 187,72 | 500,78       | 175,97 | 692,22 | 9,96 |



# 8 день

| №       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |       | Мин. в-ва мг |        |            |      |
|---------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------|--------------|--------|------------|------|
|         |                                   |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca           | Mg     | Р          | Fe   |
|         |                                   |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |            |      |
| 93      | Суп молочный с<br>вермишелью      | 150             | 4,31             | 3,91  | 14,13    | 108,95           | 0,02        | 0,08           | 0,17           | 0,68  | 120,6<br>0   | 34,88  | 124,2<br>8 | 0,85 |
|         | Хлеб пшеничный                    | 25              | 1,9              | 0,23  | 12,43    | 59,39            | -           | 0,07           | 0,63           | -     | 10,83        | 14,58  | 34,58      | 0,67 |
| 3       | Бутерброд с сыром                 | 5/15/30         | 5,77             | 8,33  | 14,95    | 157,85           | 0,06        | 0,059          | 0,52           | 0,11  | 141          | 15,9   | 83,4       | 0,64 |
| 397     | Какао с молоком                   | 150             | 3,15             | 2,72  | 12,96    | 89               | -           | -              | 0,06           | 0,04  | 1,86         | 1,65   | 3,10       | 0,31 |
|         | Итого за завтрак                  | 375             | 15,13            | 15,19 | 54,47    | 415,19           | 0,08        | 0,209          | 1,38           | 0,83  | 274,2        | 67,01  | 245,3      | 2,47 |
|         |                                   |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |            |      |
| 399     | Сок фруктовый                     | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0  | 16,0         | 9,0    | 11,0       | 0,6  |
| обед    |                                   |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |            |      |
| 81      | Суп картофельный с<br>горохом     | 180             | 3,68             | 3,85  | 11,62    | 95,85            | -           | 0,22           | 0,18           | 4,50  | 34,20        | 27,00  | 34,56      | 1,62 |
| 291     | Плов из птицы                     | 60/100          | 15,58            | 18,02 | 25,5     | 326,50           | 0,03        | 0,10           | 1,03           | 1,91  | 23,11        | 22,14  | 178,1      | 1,78 |
| 54      | Икра свекольная                   | 40              | 0,96             | 1,84  | 5,0      | 40,0             | -           | 0,01           | 0,12           | 2,69  | 14,48        | 19,11  | 18,56      | 0,59 |
|         | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -     | 10,40        | 14,00  | 33,20      | 0,64 |
| 376     | Компот из сухофруктов             | 150             | 0,33             | -     | 20,83    | 84,64            | 0,07        | 0,08           | 1,69           | 12,75 | 6,75         | 9,00   | 1,65       | 0,07 |
|         | Итого за обед                     | 595             | 21,57            | 16,33 | 85,29    | 574,62           | 0,1         | 0,48           | 3,62           | 21,85 | 88,94        | 91,25  | 266,08     | 4,7  |
| полдник |                                   |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |       |              |        |            |      |
| 213     | Яйцо вареное                      | 1/40            | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63,0             | 0,01        | 0,03           | 0,18           | -     | 22,0         | 4,8    | 76,8       | 1,00 |
| 50      | Икра кабачковая                   | 40              | 0,56             | 1,92  | 3,4      | 33,12            | -           | 0,02           | 0,03           | 2,66  | 13,66        | 11,66  | 22,34      | 2,34 |
|         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28             | 0,27  | 14,91    | 71,2             | -           | 0,052          | 0,45           | -     | 7,8          | 10,5   | 24,9       | 0,48 |
| 392     | Чай с сахаром                     | 150/7           | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | -              | -              | 0,05  | 2,48         | 2,20   | 4,13       | 0,41 |
|         | Итого за полдник                  | 260             | 7,98             | 6,79  | 25,6     | 195,32           | 0,01        | 0,1025         | 0,66           | 2,71  | 45,94        | 29,16  | 128,17     | 4,23 |
|         | Итого за день                     | 1330            | 45,18            | 38,31 | 175,46   | 1227,53          | 0,19        | 0,8215         | 5,96           | 41,39 | 425,17       | 187,42 | 639,61     | 12   |

# 9 день

| №           | Прием пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |        | Мин. в-ва мг |        |        |      |
|-------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|--------|--------------|--------|--------|------|
|             |                                                  |                 | белки            | жиры  | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са           | Mg     | Р      | Fe   |
|             |                                                  |                 | завтрак          |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 182         | Каша жидкая молочная<br>пшениная с сахаром       | 150/5           | 6,06             | 3,24  | 28,48    | 167,32           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75   | 100,88       | 19,28  | 100,56 | 0,44 |
| 1           | Бутерброд с маслом                               | 10/30           | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23           | 0,004       | 0,046          | 0,032          | 0,042  | 10,2         | 10,8   | 27,9   | 0,50 |
| 392         | Чай с сахаром                                    | 150             | 0,04             | -     | 6,99     | 28               | -           | 0,03           | 0,03           | 0,77   | 98,17        | 9,88   | 34,18  | 0,17 |
|             | Итого за завтрак                                 | 345             | 8,55             | 10,79 | 50,09    | 331,55           | 0,054       | 0,126          | 0,122          | 1,562  | 209,2        | 39,96  | 162,6  | 1,11 |
|             |                                                  |                 | 2-ой завтрак     |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 399         | Сок фруктовый                                    | 100             | 0,5              | -     | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0   | 16,0         | 9,0    | 11,0   | 0,6  |
| обед        |                                                  |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
| 67          | Щи из свежей капусты с<br>картофелем             | 180             | 1,26             | 3,51  | 6,15     | 61,20            | 0,02        | 0,03           | 12,67          | 7,20   | 12,53        | 27,43  | 0,43   | 0,02 |
| 287/<br>824 | Тефтели из говядины с<br>соусом красным основным | 90              | 8,0              | 9,81  | 10,27    | 161,37           | 0,003       | 0,048          | 2,04           | 2,52   | 17,61        | 17,916 | 90,126 | 0,81 |
| 314         | Гарнир каша вязкая<br>пшеничная                  | 120             | 3,19             | 3,40  | 19,64    | 122,4            | 0,00        | 0,01           | 0,43           | -      | 6,96         | 5,15   | 44,47  | 0,31 |
| 71          | Помидоры свежие                                  | 40              | 0.6              | -     | 2.3      | 11.6             |             |                |                |        |              |        |        |      |
|             | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -      | 10,40        | 14,00  | 33,20  | 0,64 |
| 948         | Кисель из концентрата                            | 150             | 0,23             | -     | 18,2     | 73,72            | -           | 0,05           | 0,05           | 0,08   | 105,7        | 11,93  | 62,55  | 0,48 |
|             | Итого за обед                                    | 620,00          | 17,00            | 17,16 | 76,74    | 529,85           | 0,06        | 0,49           | 19,79          | 17,80  | 161,25       | 101,23 | 231,06 | 2,30 |
| полдник     |                                                  |                 |                  |       |          |                  |             |                |                |        |              |        |        |      |
|             | Пряник                                           | 40              | 2,04             | 1,36  | 31,04    | 144,56           | -           | -              | -              | -      | -            | -      | -      | -    |
| 4001        | Кефир 2,5% жирности                              | 150             | 4,35             | 3,75  | 6,0      | 75,00            | 0,03        | 0,06           | 0,255          | 1,06   | 180          | 21     | 135    | 0,15 |
|             | Итого за полдник                                 | 190             | 6,39             | 5,11  | 37,04    | 219,56           | 0,03        | 0,06           | 0,255          | 1,06   | 180          | 21     | 135    | 0,15 |
|             | Итого за день                                    | 1255            | 32,44            | 33,06 | 173,97   | 1123,36          | 0,144       | 0,706          | 20,467         | 36,422 | 566,5        | 162,19 | 528,7  | 4,16 |

# 10 день

| №                      | Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |          | Энерг.<br>(ккал) | Витамины мг |                |                |         | Мин. в-ва мг |         |         |       |
|------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------|------------------|-------------|----------------|----------------|---------|--------------|---------|---------|-------|
|                        |                                           |                 | белки            | жиры   | углеводы |                  | А           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С       | Ca           | Mg      | P       | Fe    |
|                        |                                           |                 | завтрак          |        |          |                  |             |                |                |         |              |         |         |       |
| 174                    | Каша вязкая молочная<br>рисовая с сахаром | 150/5           | 4,46             | 5,17   | 32,63    | 194,89           | 0,05        | 0,05           | 0,06           | 0,75    | 100,88       | 19,28   | 100,56  | 0,44  |
| 1                      | Бутерброд с повидлом                      | 5/20/30         | 2,45             | 7,55   | 14,62    | 136,23           | 1           | 3,93           | 27,56          | 155,5   | 0,002        | 0,051   | 0,028   | 0,10  |
| 394                    | Чай с сахаром                             | 150/7           | 2,65             | 2,33   | 11,31    | 77               | 0,01        | 0,01           | 0,07           | 0,42    | 47,45        | 6,90    | 37,21   | 0,42  |
|                        | Итого за завтрак                          | 345             | 9,56             | 15,05  | 58,56    | 408,12           | 1,06        | 3,99           | 27,69          | 156,7   | 148,3        | 26,23   | 137,7   | 0,96  |
|                        |                                           |                 | 2-ой завтрак     |        |          |                  |             |                |                |         |              |         |         |       |
| 399                    | Сок фруктовый                             | 100             | 0,5              | -      | 10,1     | 42,4             | -           | 0,03           | 0,30           | 16,0    | 16,0         | 9,0     | 11,0    | 0,6   |
|                        |                                           |                 | обед             |        |          |                  |             |                |                |         |              |         |         |       |
| 76                     | Рассольник<br>«Ленинградский»             | 180             | 1,44             | 3,66   | 10,64    | 81,5             | 0,02        | 0,04           | 0,05           | 5,58    | 23,40        | 24,68   | 61,38   | 0,90  |
| 288                    | Птица отварная с маслом<br>сливочным      | 60/5            | 12,81            | 8,59   | 0,81     | 131,74           | 0,00        | 0,05           | 0,02           | 1,66    | 10,20        | 15,33   | 104,31  | 1,97  |
| 137                    | Рагу овощное с соусом<br>красным основным | 120             | 1.6              | 7.61   | 29.75    | 113.9            |             |                |                |         |              |         |         |       |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,04             | 0,36   | 19,88    | 94,92            | -           | 0,07           | 0,60           | -       | 10,40        | 14,00   | 33,20   | 0,64  |
| 376                    | Компот из сухофруктов                     | 150             | 0,33             | -      | 20,83    | 84,64            | 0,07        | 0,08           | 1,69           | 12,75   | 6,75         | 9,00    | 1,65    | 0,07  |
|                        | Итого за обед                             | 620             | 23,11            | 17,83  | 78,98    | 568,76           | 0,1         | 0,30           | 2,41           | 22,63   | 74,01        | 86,41   | 253,28  | 6,62  |
|                        |                                           |                 | полдник          |        |          |                  |             |                |                |         |              |         |         |       |
| 235                    | Пудинг из творога с<br>молоком сгущённым  | 80/20           | 12.67            | 11.61  | 20.10    | 235.57           | 143,3<br>6  | -              | -              | -       | -            | -       | -       | -     |
| 400                    | Молоко кипячёное                          | 150             | 4.58             | 4.08   | 7.58     | 85               | -           | -              | -              | 0,04    | 1,86         | 1,65    | 3,10    | 0,31  |
|                        | Итого за полдник                          | 230             | 7,07             | 6,55   | 21,11    | 172,4            | -           | -              | -              | 0,04    | 1,86         | 1,65    | 3,10    | 0,31  |
|                        | Итого за день                             | 1295            | 36,57            | 38,34  | 178,36   | 1205,68          | 1,16        | 4,32           | 30,4           | 195,41  | 240,20       | 114,29  | 394,18  | 8,49  |
|                        |                                           |                 |                  |        |          |                  |             |                |                |         |              |         |         |       |
| Итого: за 10 дней      |                                           | 13080           | 365,94           | 360,51 | 1877,25  | 12219,9          | 2,52        | 17,6935        | 155,279        | 902,924 | 4225,27      | 1662,12 | 5427,96 | 78,96 |
| Среднедневное значение |                                           | 1 308,00        | 36,59            | 36,05  | 187,73   | 1 221,99         | 0,25        | 1,77           | 15,53          | 90,29   | 422,53       | 166,21  | 542,80  | 7,90  |