

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |          |                |           |         |       |       |      | ЭЦ       | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------|----------------|-----------|---------|-------|-------|------|----------|----------------|---------|
| День № 1               |                                                                                                                                   |                | Б                | Ж        | У              | Ca        | Fe      | B1    | Mg    | C    |          |                |         |
| Завтрак                | Каша рисовая вязкая с маслом (крупа рисовая, соль, масло слив.)                                                                   | 200            | 6.1              | 5.4      | 26.7           | 72        | 4       | 0.2   | 0.06  | 9.6  | 182      | ек.3/4         |         |
|                        | Яйцо отварное                                                                                                                     | 40             | 5.1              | 4.6      | 0.3            | 22        | 1       | 0     | 0.2   | 0    | 63       |                |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 42             | 3.36             | 0.42     | 20.37          | 9.66      | 0.4     | 0     | 0     | 0    | 100.8    | потр.уп        |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                                                   | 6              | 0.05             | 4.35     | 0.08           | 1.44      | 0.01    | 0     | 0.01  | 0    | 39.66    | ек.5/1         |         |
|                        | Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)                                                                                             | 200            | 3                | 2.8      | 16             | 52.93     | 0.06    | 0     | 0     | 0.26 | 98       | уфа4/10        |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 488            | 17.61            | 17.57    | 63.45          | 158.03    | 5.47    | 0.2   | 0.27  | 9.86 | 483.46   |                | 28.41%  |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |         |       |       |      |          |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                                                             | 120            | 3                | 0.1      | 4              | 126       | 0       | 0.04  | 15    | 1    | 51       | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |         |       |       |      |          |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 120            | 3                | 0.1      | 4              | 126       | 0       | 0.04  | 15    | 1    | 51       |                | 6.98%   |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |         |       |       |      |          |                |         |
| Обед                   | Щи из свежей капусты со сметаной(вегетарианские), (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., сметана 15 %масло раст. соль) | 200            | 1.6              | 2.6      | 6.5            | 86.5      | 1.3     | 0.1   | 0.1   | 20.7 | 55       | ек.8/2         |         |
|                        | Гуляш из мяса говядины (говядина I кат., масло слив., лук репч., мука пшен., соль)                                                | 70             | 8.94             | 9.42     | 2.82           | 22.68     | 1.5     | 0.08  | 0.08  | 1.92 | 132      | ек.11/8        |         |
|                        | Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, масло слив.)                                                                     | 150            | 4.95             | 4.28     | 27             | 8.25      | 8.25    | 0.08  | 0.15  | 3.37 | 167.25   | ек.10/4        |         |
|                        | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)                                                                                         | 200            | 0.5              | 0        | 18.3           | 43.41     | 6.38    | 0.62  | 0     | 6.38 | 72       | ек.6/10        |         |
|                        | Салат из белокочанной капусты(капуста белокочанная, морковь, масло растит. сахар, соль)                                           | 60             | 0.6              | 2.4      | 3.54           | 18.86     | 0.24    | 0     | 0     | 13.5 | 63       | тк.5/1         |         |
|                        | Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный                                                                                                   | 25/30          | 1.67/2.4         | 0.35/0.3 | 8.33/14.5<br>5 | 8.75/6.75 | 1.2/0.5 | 0.1/0 | 0/0   | 0/0  | 44.17/72 | потр.уп.       |         |
|                        | Выход                                                                                                                             |                | 680              | 16.59    | 18.7           | 58.16     | 179.7   | 17.67 | 0.88  | 0.33 | 45.87    | 489.25         |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |         |       |       |      |          |                |         |
| Уплотненный<br>полдник | Какао с молоком(какао, молоко, сахар)                                                                                             | 200            | 3.9              | 3.5      | 22.9           | 147.6     | 1.6     | 0.1   | 0.2   | 7.1  | 135      | ек.14/10       |         |
|                        | Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)                        | 80             | 9                | 4.8      | 8.6            | 41        | 0.8     | 0.1   | 0.1   | 0.5  | 114      | ек.18/8        |         |
|                        | Картофельное пюре(картофель, молоко, масло слив.)                                                                                 | 130            | 2.69             | 3.64     | 17.85          | 32.15     | 0.95    | 0.09  | 0.09  | 9.27 | 117      | ттк1/3         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                    | 20             | 1.33             | 0.27     | 5              | 5.25      | 0.6     | 0.05  | 0     | 0    | 35.33    | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |         |       |       |      |          |                |         |
|                        | Выход                                                                                                                             |                | 430              | 16.92    | 12.21          | 54.35     | 226     | 3.95  | 0.34  | 0.39 | 16.87    | 401.33         |         |
| Итого за<br>1 день     |                                                                                                                                   | 1718           | 54.12            | 48.58    | 179.96         | 689.73    | 27.09   | 1.46  | 15.99 | 73.6 | 1425.04  |                | 100.00% |

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        |        |       |      |       |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 2            |                                                                                                                        |                | Б                | Ж     | У      | Са     | Fe    | В1   | В2    | С     |         |                |         |
| Завтрак             | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (кп.геркулес, молоко, масло слив.)                                          | 200            | 7.2              | 8.46  | 20.88  | 85.08  | 0.48  | 0.16 | 0.16  | 0.16  | 189     | уфа            |         |
|                     | Чай с молоком и сахаром (чай, сахар)                                                                                   | 200            | 0.2              | 0     | 6.6    | 0.2    | 0.02  | 0    | 0     | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                                                         | 42             | 3.36             | 0.42  | 20.37  | 9.66   | 0.4   | 0    | 0     | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                     | Салат из свежей моркови с растит. маслом(морковь, сахар, масло растит.)                                                | 60             | 0.42             | 2.4   | 3.96   | 35.07  | 0.24  | 0    | 0     | 1.56  | 38.4    |                |         |
|                     | Масло сливочное                                                                                                        | 6              | 0.05             | 4.35  | 0.08   | 1.44   | 0.01  | 0    | 0.01  | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
| Выход               |                                                                                                                        | 508            | 11.23            | 15.63 | 51.89  | 131.45 | 1.15  | 0.16 | 0.17  | 1.72  | 393.86  |                | 29.31%  |
| 2 завтрак           | Кефир                                                                                                                  | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      | потр.уп.       |         |
| Выход               |                                                                                                                        | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      |                | 6.92%   |
| Обед                | Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив., яйцо)                      | 200            | 1.67             | 2.27  | 11.53  | 10.27  | 0.6   | 0.07 | 0.07  | 5.27  | 74      | уфа            |         |
|                     | Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.) | 230            | 4.67             | 2.18  | 18.13  | 124.4  | 1.73  | 0.13 | 0.13  | 44.53 | 125.33  | ек.8/3         |         |
|                     | Компот из сухофруктов(сухофрукты, сахар)                                                                               | 200            | 3                | 2.8   | 16     | 52.93  | 0.06  | 0    | 0     | 0.26  | 98      | уфа4/10        |         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                                                         | 30             | 2.4              | 0.3   | 14.55  | 6.75   | 0.5   | 0    | 0     | 0     | 72      | потр.уп.       |         |
|                     | Хлеб дарницкий                                                                                                         | 25             | 1.67             | 0.35  | 8.33   | 8.75   | 1.2   | 0.1  | 0     | 0     | 44.17   | потр.уп.       |         |
| Выход               |                                                                                                                        | 685            | 13.41            | 7.9   | 68.54  | 203.1  | 4.09  | 0.3  | 0.2   | 50.06 | 413.5   |                | 39.53%  |
| Уплотненный полдник | Кисель из повидла                                                                                                      | 200            | 0.09             | 0     | 27     | 5.4    | 0.09  | 0    | 1.8   | 5.4   | 108     | ек.6/10        |         |
|                     | Пудинг из творога(творог нежирный, молоко, крупа манная, сахар, яйца курин., сметана 15 %, масло слив.)                | 150            | 6.1              | 5.4   | 26.7   | 72     | 4     | 0.2  | 0.06  | 9.6   | 182     | ек.3/4         |         |
|                     | Подлив из повидла                                                                                                      | 50             | 0.2              | 0     | 26     | 5.6    | 0.6   | 0    | 0     | 0.2   | 264.4   | ек.            |         |
|                     | Хлеб дарницкий                                                                                                         | 20             | 1.33             | 0.27  | 5      | 5.25   | 0.6   | 0.05 | 0     | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
| Выход               |                                                                                                                        | 420            | 7.72             | 5.67  | 84.7   | 88.25  | 5.29  | 0.25 | 1.86  | 15.2  | 589.73  |                | 24.24%  |
| Итого за 2 день     |                                                                                                                        | 1733           | 35.36            | 29.3  | 209.13 | 548.8  | 10.53 | 0.75 | 17.23 | 67.98 | 1448.09 |                | 100.00% |



| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        |        |       |      |       |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 3               |                                                                                             |                | Б                | Ж     | У      | Са     | Fe    | В1   | Mg    | С     |         |                |         |
| Завтрак                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа гречневая, сахар, молоко, масло слив.)    | 200            | 4.59             | 5.76  | 28.44  | 139.14 | 0.72  | 0.09 | 0.18  | 11.43 | 184.5   | ек.53          |         |
|                        | Кофейный напиток                                                                            | 200            | 5.49             | 4.77  | 9.09   | 226.8  | 1.8   | 0.07 | 26.1  | 2.7   | 101.7   | уфа258         |         |
|                        | Яйцо отварное                                                                               | 40             | 5.1              | 4.6   | 0.3    | 22     | 1     | 0    | 0.2   | 0     | 63      | ек.1/6         |         |
|                        | Повидло                                                                                     | 20             | 0.1              | 0     | 13     | 2.8    | 0.3   | 0    | 0     | 0.1   | 132.2   | ек.            |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                              | 42             | 3.36             | 0.42  | 20.37  | 9.66   | 0.4   | 0    | 0     | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                        | Масло сливочное                                                                             | 6              | 0.05             | 4.35  | 0.08   | 1.44   | 0.01  | 0    | 0.01  | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
| Выход                  |                                                                                             | 508            | 18.69            | 19.9  | 71.28  | 401.84 | 4.23  | 0.16 | 26.49 | 14.23 | 621.86  |                | 28.18%  |
|                        |                                                                                             |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                       | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      | потр. Уп.      |         |
|                        |                                                                                             |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                             | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      |                | 6.66%   |
|                        |                                                                                             |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Обед                   | Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)            | 200            | 2                | 6.4   | 9.9    | 80.3   | 1.5   | 0.1  | 0.1   | 16.9  | 105     | стан.          |         |
|                        | Картофель отварной, мясо кур отванное в соусе(масло растит, кура 1 кат., молоко, лук репч.) | 230            | 14.2             | 16    | 198.8  | 45.7   | 2.2   | 0.2  | 0.2   | 13.9  | 282     | ек.85          |         |
|                        | Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)                                | 60             | 3.37             | 6.49  | 8.09   | 36.07  | 1.44  | 0.03 | 21.64 | 0     | 104.21  | тк 56          |         |
|                        | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)                                                   | 200            | 0.5              | 0     | 18.3   | 43.41  | 6.38  | 0.62 | 0     | 6.38  | 72      | ек.6/10        |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                              | 30             | 2.4              | 0.3   | 14.55  | 6.75   | 0.5   | 0    | 0     | 0     | 72      | потр.уп.       |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                              | 25             | 1.67             | 0.35  | 8.33   | 8.75   | 1.2   | 0.1  | 0     | 0     | 44.17   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                             | 745            | 24.14            | 29.54 | 257.97 | 220.98 | 13.22 | 1.05 | 21.94 | 37.18 | 679.38  |                | 41.32%  |
|                        |                                                                                             |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Уплотненный<br>полдник | Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)                           | 130            | 4.59             | 3.29  | 28.08  | 11.09  | 0.61  | 0.09 | 0     | 0     | 162.93  | ек.43/3        |         |
|                        | Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)           | 80             | 8.83             | 4.8   | 3.73   | 36.42  | 0.69  | 0.08 | 0.08  | 2.06  | 92.95   | ек.4/7         |         |
|                        | Какао с молоком                                                                             | 200            | 0.9              | 0.18  | 17.2   | 12.6   | 2.52  | 0.02 | 7.2   | 3.6   | 77.4    | тк 442         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                              | 20             | 1.33             | 0.27  | 5      | 5.25   | 0.6   | 0.05 | 0     | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                             | 430            | 15.65            | 8.54  | 54.01  | 65.36  | 4.42  | 0.24 | 7.28  | 5.66  | 368.61  |                | 23.85%  |
| Итого за<br>3 день     |                                                                                             | 1803           | 61.48            | 58.08 | 387.26 | 814.18 | 21.87 | 1.49 | 70.71 | 58.07 | 1720.85 |                | 100.00% |

[illegible]



[illegible]

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |          |                |           |        |       |       |       | ЭЦ       | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------|----------------|-----------|--------|-------|-------|-------|----------|----------------|---------|
| День № 6               |                                                                                                                                   |                | Б                | Ж        | У              | Са        | Fe     | B1    | B2    | С     |          |                |         |
| Завтрак                | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (масло слив, крупа пшеничн., сахар, соль)                                                | 200            | 6.5              | 6        | 31.2           | 126.2     | 1.4    | 0.2   | 0.1   | 5.7   | 206      | ек.15/4        |         |
|                        | Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)                                                                                             | 200            | 3                | 2.8      | 16             | 52.93     | 0.06   | 0     | 0     | 0.26  | 98       | уфа4/10        |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 42             | 3.36             | 0.42     | 20.37          | 9.66      | 0.4    | 0     | 0     | 0     | 100.8    | потр.уп        |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |        |       |       |       |          |                |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                                                   | 6              | 0.05             | 4.35     | 0.08           | 1.44      | 0.01   | 0     | 0.01  | 0     | 39.66    | ек.5/1         |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 448            | 12.91            | 13.57    | 67.65          | 190.23    | 1.87   | 0.2   | 0.11  | 5.96  | 444.46   |                | 28.75%  |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |        |       |       |       |          |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                                                             | 120            | 3                | 0.1      | 4              | 126       | 0      | 0.04  | 15    | 1     | 51       | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 0              | 0                | 0        | 0              | 0         | 0      | 0     | 0     | 0     | 0        |                | 0.00%   |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |        |       |       |       |          |                |         |
| Обед                   | Щи из свежей капусты со сметаной(капуста белок., картофель, морковь, лук репч., сметана 15 %, масло раст.)                        | 200            | 1.6              | 2.6      | 6.6            | 34.8      | 0.6    | 0     | 0     | 11.1  | 56       | ек.6/2         |         |
|                        | Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)                                                                 | 130            | 4.59             | 3.29     | 28.08          | 11.09     | 0.61   | 0.09  | 0     | 0     | 162.93   | ек.43/3        |         |
|                        | Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., лук репч., масло слив.)                                     | 80             | 12.8             | 12.7     | 4.6            | 51.5      | 1.6    | 0     | 0.1   | 0.4   | 184      | ек.7/8         |         |
|                        | Компот из сухофруктов                                                                                                             | 200            | 0.2              | 0        | 6.6            | 0.2       | 0.02   | 0     | 0     | 0     | 26       | уфа258         |         |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом(капуста белокоч, морковь, сахар, масло растит., соль)                   | 60             | 0.6              | 2.4      | 3.54           | 16.86     | 0.24   | 0     | 0     | 13.5  | 37.8     | потр.уп.       |         |
|                        | Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный                                                                                                   | 25/30          | 1.67/2.4         | 0.35/0.3 | 8.33/14.5<br>5 | 8.75/6.75 | 1.20.5 | 0.1/0 | 0/0   | 0/0   | 44.17/72 | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 670            | 19.79            | 20.99    | 49.42          | 114.45    | 3.07   | 0.09  | 0.1   | 25    | 466.73   |                | 43.00%  |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |        |       |       |       |          |                |         |
| уплотненный<br>полдник | Пирожки печеные из дрожжевого теста с луком и яйцами (мука пшен., масло раст., яйца, соль, дрожжи, сахар, лук репч., масло слив.) | 70             | 5.32             | 7.71     | 17.04          | 31.12     | 0.85   | 0.05  | 0.1   | 1.67  | 160.16   | уфа            |         |
|                        | Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)                                                                                  | 150            | 6.32             | 12.17    | 15.17          | 67.63     | 2.7    | 0.06  | 40.58 | 0     | 195.39   | тк 56          |         |
|                        | Какао с молоком(какао, молоко, сахар)                                                                                             | 200            | 0.2              | 0        | 6.6            | 0.2       | 0.02   | 0     | 0     | 0     | 26       | уфа258         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                    | 20             | 1.33             | 0.27     | 5              | 5.25      | 0.6    | 0.05  | 0     | 0     | 35.33    | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |          |                |           |        |       |       |       |          |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 440            | 13.17            | 20.15    | 43.81          | 104.2     | 4.17   | 0.16  | 40.68 | 1.67  | 416.88   |                | 28.24%  |
| Итого за<br>6 день     |                                                                                                                                   | 1558           | 45.87            | 54.71    | 160.88         | 408.88    | 9.11   | 0.45  | 40.89 | 32.63 | 1328.07  |                | 100.00% |



| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                                                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        |        |       |      |       |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 7               |                                                                                                                                           |                | Б                | Ж     | У      | Са     | Fe    | В1   | В2    | С     |         |                |         |
| Завтрак                | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая,молоко, крупа пшено, сахар)                             | 200            | 5                | 5.9   | 25.6   | 137.7  | 0.8   | 0.1  | 0.2   | 4.7   | 175     | ек.16/4        |         |
|                        | Чай с молоком и с сахаром (чай, молоко,сахар)                                                                                             | 200            | 1.4              | 1.5   | 15.8   | 53.2   | 0.1   | 0    | 0.1   | 0.3   | 80      | ек.13          |         |
|                        | Салат из свежей моркови с растит маслом(морковь, растит. масло, сахар)                                                                    | 60             | 0.42             | 2.4   | 3.96   | 8.64   | 0.24  | 0    | 0     | 1.56  | 38.4    | тк10/1         |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                            | 42             | 3.36             | 0.42  | 20.37  | 9.66   | 0.4   | 0    | 0     | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                                                           | 6              | 0.05             | 4.35  | 0.08   | 1.44   | 0.01  | 0    | 0.01  | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
|                        | Повидло                                                                                                                                   | 20             | 0.1              | 0     | 13     | 2.8    | 0.3   | 0    | 0     | 0.1   | 132.2   | ек.            |         |
| Выход                  |                                                                                                                                           | 528            | 10.33            | 14.57 | 78.81  | 213.44 | 1.85  | 0.1  | 0.31  | 6.66  | 566.06  |                | 29.45%  |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                                                                     | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                           | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15    | 1     | 51      |                | 6.69%   |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Обед                   | Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст.,сметана 15 %, сахар)                                           | 200            | 1.7              | 4.4   | 11.7   | 83.9   | 1.8   | 0.1  | 0.1   | 15    | 93      | ек.5/2         |         |
|                        | Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.) | 200            | 12.29            | 11.27 | 22.4   | 23.36  | 1.27  | 0.06 | 0.06  | 11.52 | 242.56  | ек.36/8        |         |
|                        | Соус сметанный (масло раст., мука пшен., сметана, сахар)                                                                                  | 50             | 1.23             | 3     | 9.77   | 2.21   | 0.37  | 0.03 | 0.01  | 8.27  | 71.21   | тк364          |         |
|                        | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)                                                                                                 | 200            | 0.5              | 0     | 18.3   | 43.41  | 6.38  | 0.62 | 0     | 6.38  | 72      | ек.6/10        |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                            | 30             | 2.4              | 0.3   | 14.55  | 6.75   | 0.5   | 0    | 0     | 0     | 72      | потр.уп.       |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                            | 25             | 1.67             | 0.35  | 8.33   | 8.75   | 1.2   | 0.1  | 0     | 0     | 44.17   | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                           | 705            | 19.79            | 19.32 | 85.05  | 168.38 | 11.52 | 0.91 | 0.17  | 41.17 | 594.94  |                | 39.32%  |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Уплотненный<br>полдник | Каша ячневая молочная с маслом сливочным (масло слив., крупа ячневая, сахар)                                                              | 150            | 4.23             | 3.9   | 20.28  | 82.03  | 0.91  | 0.13 | 0.07  | 3.71  | 133.9   | ек.15/4        |         |
|                        | Булочка "Творожная" (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо кур., дрожжи, творог, масло под.)                                               | 70             | 7.8              | 7.4   | 24.6   | 36.7   | 0.4   | 0    | 9.7   | 0     | 196.1   | ект            |         |
|                        | Кофейный напиток                                                                                                                          | 200            | 0.9              | 0.18  | 17.2   | 12.6   | 2.52  | 0.02 | 7.2   | 3.6   | 77.4    | тк 442         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                            | 20             | 1.33             | 0.27  | 5      | 5.25   | 0.6   | 0.05 | 0     | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                           |                |                  |       |        |        |       |      |       |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                           | 440            | 14.26            | 11.75 | 67.08  | 136.58 | 4.43  | 0.2  | 16.97 | 7.31  | 442.73  |                | 24.54%  |
| Итого за<br>7 день     |                                                                                                                                           | 1793           | 47.38            | 45.74 | 234.94 | 644.4  | 17.8  | 1.25 | 32.45 | 56.14 | 1654.73 |                | 100.00% |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        |        |       |      |      |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------|-------|------|------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 8               |                                                                                                |                | Б                | Ж     | У      | Са     | Fe    | В1   | В2   | С     |         |                |         |
| Завтрак                | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным<br>(крупа кукурузная, сахар, масло слив.)          | 200            | 3.09             | 5.27  | 4.67   | 147.21 | 0.51  | 0    | 0    | 6.81  | 98.57   | ек.56          |         |
|                        | Кисель из повидла(повидло, крахмал, сахар)                                                     | 200            | 0.2              | 0     | 6.6    | 0.2    | 0.02  | 0    | 0    | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                 | 42             | 3.36             | 0.42  | 20.37  | 9.66   | 0.4   | 0    | 0    | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                        |                                                                                                |                |                  |       |        |        |       |      |      |       |         |                |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                | 6              | 0.05             | 4.35  | 0.08   | 1.44   | 0.01  | 0    | 0.01 | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
| Выход                  |                                                                                                | 448            | 6.7              | 10.04 | 31.72  | 158.51 | 0.94  | 0    | 0.01 | 6.81  | 265.03  |                | 24.99%  |
|                        |                                                                                                |                |                  |       |        |        |       |      |      |       |         |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                          | 120            | 3                | 0.1   | 4      | 126    | 0     | 0.04 | 15   | 1     | 51      | ек.6/10        |         |
|                        | Яйцо отварное                                                                                  | 40             | 5.1              | 4.6   | 0.3    | 22     | 1     | 0    | 0.2  | 0     | 63      | ек.1/6         |         |
| Выход                  |                                                                                                | 160            | 8.1              | 4.7   | 4.3    | 148    | 1     | 0.04 | 15.2 | 1     | 114     |                | 8.92%   |
|                        |                                                                                                |                |                  |       |        |        |       |      |      |       |         |                |         |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох,<br>морковь, лук репч., масло.раст., соль)       | 200            | 4.3              | 4     | 15.9   | 70.7   | 2     | 0.2  | 0.1  | 12.3  | 118     | ек.17/2        |         |
|                        | Картофель отварной                                                                             | 150            | 1.82             | 5.11  | 11.27  | 40.21  | 0.78  | 0.09 | 0.09 | 3.03  | 112.7   | ек.10/3        |         |
|                        | Суфле куриное(кура 1 кат, яйца курин.,масло слив.,<br>мука пшен., молоко, соль, масло раст.)   | 80             | 12.2             | 13.1  | 2.1    | 31.9   | 1.3   | 0.1  | 0.1  | 3.9   | 175     | тгк2/9         |         |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковью (масло<br>раст., картофель, морковь, лук репч., соль) | 60             | 0.6              | 2.4   | 3.54   | 16.86  | 0.24  | 0    | 0    | 13.5  | 37.8    | тк 5/1         |         |
|                        | Компот из сухофруктов                                                                          | 200            | 0.2              | 0     | 6.6    | 0.2    | 0.02  | 0    | 0    | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                 | 30             | 2.4              | 0.3   | 14.55  | 6.75   | 0.5   | 0    | 0    | 0     | 72      | потр.уп.       |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                 | 25             | 1.67             | 0.35  | 8.33   | 8.75   | 1.2   | 0.1  | 0    | 0     | 44.17   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                | 745            | 23.19            | 25.26 | 62.29  | 175.37 | 6.04  | 0.49 | 0.29 | 32.73 | 585.67  |                | 41.55%  |
|                        |                                                                                                |                |                  |       |        |        |       |      |      |       |         |                |         |
| Уплотненный<br>полдник | Какао с молоком (какао,молоко, сахар)                                                          | 200            | 3                | 2.8   | 16     | 52.93  | 0.06  | 0    | 0    | 0.26  | 98      | уфа4/10        |         |
|                        | Рыба, запеченная в омлете (рыба минт неразд, мука<br>пшен., яйца крин. молоко, масло слив.)    | 70             | 10.67            | 2.93  | 2.27   | 32.67  | 0.53  | 0.15 | 33.6 | 0.15  | 78.53   | тгк1/7         |         |
|                        | Свекла тушеная в сметанном соусе(свекла, масло<br>слив., сахар,сметана 15%, мука пшен.)        | 150            | 2.52             | 2.7   | 14.18  | 50.46  | 2     | 0.03 | 26.1 | 0.87  | 106.41  | тк 347         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                 | 20             | 1.33             | 0.27  | 5      | 5.25   | 0.6   | 0.05 | 0    | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                |                |                  |       |        |        |       |      |      |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                                | 440            | 17.52            | 8.7   | 37.45  | 141.31 | 3.19  | 0.23 | 59.7 | 1.28  | 318.27  |                | 24.54%  |
| Итого за<br>8 день     |                                                                                                | 1793           | 55.51            | 48.7  | 135.76 | 623.19 | 11.17 | 0.76 | 75.2 | 41.82 | 1282.97 |                | 100.00% |



| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |          |        |           |         |       |       |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------|--------|-----------|---------|-------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 9               |                                                                                                                                      |                | Б                | Ж        | У      | Са        | Fe      | B1    | B2    | С     |         |                |         |
| Завтрак                | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным (сахар, масло слив., молоко, соль, курпа пшеничная, крупа кукурузная) | 200            | 6                | 6        | 27.4   | 140       | 0.9     | 0.1   | 0.2   | 4.7   | 188     | ек.57          |         |
|                        | Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)                                                                                                | 200            | 3                | 2.9      | 13.4   | 144.3     | 0.7     | 0.1   | 0.1   | 7.1   | 90      | ек.13/10       |         |
|                        | Повидло                                                                                                                              | 20             | 0.1              | 0        | 13     | 2.8       | 0.3     | 0     | 0     | 0.1   | 132.2   | ек.            |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                       | 42             | 3.36             | 0.42     | 20.37  | 9.66      | 0.4     | 0     | 0     | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                                                      | 6              | 0.05             | 4.35     | 0.08   | 1.44      | 0.01    | 0     | 0.01  | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
| Выход                  |                                                                                                                                      | 468            | 12.51            | 13.67    | 74.25  | 298.2     | 2.31    | 0.2   | 0.31  | 11.9  | 550.66  |                | 27.48%  |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                                                                | 120            | 3                | 1        | 4      | 126       | 1       | 0.04  | 15    | 1     | 51      | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                      | 120            | 3                | 1        | 4      | 126       | 1       | 0.04  | 15    | 1     | 51      |                | 7.05%   |
| Обед                   | Суп-пюре из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., мука пшен., масло слив., молоко, соль)                   | 200            | 2.7              | 3.6      | 9.5    | 101.4     | 1.2     | 0.1   | 0.1   | 15.2  | 81      | ек.27/2        |         |
|                        | Гренки (сухарики) ( хлеб)                                                                                                            | 15             | 1.29             | 0.12     | 16.11  | 3.17      | 0.17    | 0.05  | 0     | 0     | 39.45   | ек.34/2        |         |
|                        | Картофельное пюре(картофель, молоко,масло слив.)                                                                                     | 150            | 4.2              | 6.4      | 37.5   | 24.2      | 2.1     | 0.15  | 0.15  | 9     | 209     | тгк1/3         |         |
|                        | Рулет из мясат говядины с яйцом(говядина 1 кат, яйцо кур. масло растит, соль)                                                        | 70             | 10.5             | 13.5     | 0.55   | 12.2      | 2.1     | 0     | 0.15  | 0.15  | 210     | тк74           |         |
|                        | Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)                                                                                            | 200            | 0.5              | 0        | 18.3   | 43.41     | 6.38    | 0.62  | 0     | 6.38  | 72      | ек.6/10        |         |
|                        | Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом(свекла, морковь, масло растит.)                                                 | 60             | 0.48             | 3        | 2.64   | 10.9      | 0.36    | 0     | 0     | 2.7   | 43.8    | тк.21./1       |         |
|                        | Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный                                                                                                      | 30/15          | 2/1.2            | 0.4/0.15 | 10/9.7 | 10.5//4.6 | 1.2/0.4 | 0.1/0 | 0/0   | 0/0   | 53/36   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                      | 695            | 19.67            | 26.62    | 84.6   | 195.28    | 12.31   | 0.92  | 0.4   | 33.43 | 655.25  |                | 40.81%  |
| Уплотненный<br>полдник | Соус сладкий из повидла(повидло, мука пшен., масло слив., сахар)                                                                     | 50             | 1.2              | 2.9      | 13.5   | 34.1      | 0.1     | 0     | 4.7   | 0.2   | 85.3    | ек.            |         |
|                        | Сырники из творога(творог нежирный, мука пшеничн., яйца курин., масло растит.)                                                       | 150            | 20.4             | 4.7      | 16.3   | 90.7      | 0.4     | 0     | 19.4  | 0.2   | 191.3   | ек.3/4         |         |
|                        | Чай с молоком и с сахаром (чай, сахар)                                                                                               | 200            | 0.2              | 0        | 6.6    | 0.2       | 0.02    | 0     | 0     | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                       | 20             | 1.33             | 0.27     | 5      | 5.25      | 0.6     | 0.05  | 0     | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                      | 420            | 23.13            | 7.87     | 41.4   | 130.25    | 1.12    | 0.05  | 24.1  | 0.4   | 337.93  |                | 24.66%  |
| Итого за<br>9 день     |                                                                                                                                      | 1703           | 58.31            | 49.16    | 204.25 | 749.73    | 16.74   | 1.21  | 39.81 | 46.73 | 1594.84 |                | 100.00% |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |       |        |      |      |       |       | ЭЦ      | №<br>рецептуры | %       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| День № 10              |                                                                                                                                   |                | Б                | Ж     | У     | Са     | Fe   | B1   | B2    | С     |         |                |         |
| Завтрак                | Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манна, масло слив.,молоко, сахар)                                                  | 200            | 5.3              | 5.1   | 27.5  | 127.5  | 0.8  | 0.1  | 0.1   | 6.7   | 178     | ек.5/4         |         |
|                        | Чай с сахаром (чай, сахар)                                                                                                        | 200            | 0.2              | 0     | 6.6   | 0.2    | 0.02 | 0    | 0     | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 42             | 3.36             | 0.42  | 20.37 | 9.66   | 0.4  | 0    | 0     | 0     | 100.8   | потр.уп        |         |
|                        | Салат из свежей моркови с растит. маслом(морковь, сахар, масло растит.)                                                           | 15             | 2.88             | 4.06  | 0.51  | 35.07  | 0.98 | 0.01 | 0.05  | 0     | 51.7    |                |         |
|                        | Масло сливочное                                                                                                                   | 6              | 0.05             | 4.35  | 0.08  | 1.44   | 0.01 | 0    | 0.01  | 0     | 39.66   | ек.5/1         |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 463            | 11.79            | 13.93 | 55.06 | 173.87 | 2.21 | 0.11 | 0.16  | 6.7   | 396.16  |                | 25.75%  |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |       |       |        |      |      |       |       |         |                |         |
| 2 завтрак              | Кефир                                                                                                                             | 120            | 0.3              | 0.1   | 4     | 126    | 0    | 0.04 | 15    | 1     | 51      | потр.уп.       |         |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |       |       |        |      |      |       |       |         |                |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 120            | 0.3              | 0.1   | 4     | 126    | 0    | 0.04 | 15    | 1     | 51      |                | 6.67%   |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |       |       |        |      |      |       |       |         |                |         |
| Обед                   | Суп картофельный с крупой перловой (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)                                   | 200            | 2.3              | 3.7   | 14.5  | 24.7   | 0.8  | 0.1  | 18.4  | 4.5   | 104.6   | тк 80          |         |
|                        | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (капуста белок., говядина 1 кат., крупа рисовая, масло раст., мука пшен., масло слив.) | 230            | 12.47            | 12.93 | 8.86  | 64.49  | 1.6  | 0    | 0.1   | 4.06  | 212.31  | ек.31/8        |         |
|                        | Соус сметанный (сметана 15 %, мука пшенич.,)                                                                                      | 50             | 1.28             | 4.96  | 6.36  | 11.16  | 0.48 | 0    | 0     | 2.16  | 84.8    | ек.16          |         |
|                        | Компот из сухофруктов                                                                                                             | 200            | 0.2              | 0     | 6.6   | 0.2    | 0.02 | 0    | 0     | 0     | 26      | уфа258         |         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30             | 2.4              | 0.3   | 14.55 | 6.75   | 0.5  | 0    | 0     | 0     | 72      | потр.уп.       |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                    | 25             | 1.67             | 0.35  | 8.33  | 8.75   | 1.2  | 0.1  | 0     | 0     | 44.17   | потр.уп.       |         |
| Выход                  |                                                                                                                                   | 735            | 20.32            | 22.24 | 59.2  | 116.05 | 4.6  | 0.2  | 18.5  | 10.72 | 543.88  |                | 40.88%  |
|                        |                                                                                                                                   |                |                  |       |       |        |      |      |       |       |         |                |         |
| Уплотненный<br>полдник | Уха рыбацкая (рыба минтай неразд.,яйца курин., лук репч.,картофель, морковь, масло раст.)                                         | 180            | 5.7              | 2.4   | 7.9   | 28     | 0.8  | 0.1  | 29.5  | 4.1   | 76.9    | тк 84          |         |
|                        | Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло слив., яйца кур., масло раст.)                                                 | 80             | 6.4              | 1.96  | 37.24 | 12.04  | 0.56 | 0    | 0     | 0     | 219.2   | ек.4           |         |
|                        | Хлеб дарницкий                                                                                                                    | 20             | 1.33             | 0.27  | 5     | 5.25   | 0.6  | 0.05 | 0     | 0     | 35.33   | потр.уп.       |         |
|                        | Кофейный напиток с молоком (коф.напиток, молоко, сахар)                                                                           | 200            | 3                | 2.8   | 16    | 52.93  | 0.06 | 0    | 0     | 0.26  | 98      | уфа4/10        |         |
|                        |                                                                                                                                   | 480            | 16.43            | 7.43  | 66.14 | 98.22  | 2.02 | 0.15 | 29.5  | 4.36  | 429.43  |                | 26.70%  |
| Итого за<br>10 день    |                                                                                                                                   | 1798           | 48.84            | 43.7  | 184.4 | 514.14 | 8.83 | 0.5  | 63.16 | 22.78 | 1420.47 |                | 100.00% |





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 39» города Воткинска Удмуртской Республики



Утверждено  
Приказом заведующего

от «18» 09 2024 года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 лет (осенне-зимний период)