

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ясли)  
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**

День: понедельник

Неделя: первая Сезон: холодный период

| Наименование блюда                          | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <i>Завтрак</i>                              |           | 30.77            | 24.98 | 60.74    | 511.89                         |
| Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 200       | 5.55             | 13.05 | 33.75    | 278.7                          |
| Какао с молоком                             | 150       | 4,8              | 5,7   | 7.65     | 90.59                          |
| Булка с маслом                              | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 12.06    | 112.2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                            |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                               | 100       | 0,4              | 0     | 7.28     | 30.4                           |
| <i>Обед</i>                                 |           | 18.45            | 10.5  | 108.25   | 561.6                          |
| <b>Суп вермишелевый с курой</b>             | 150       | 4.35             | 3.75  | 2        | 81.15                          |
| Азу из мяса                                 | 50        | 6.2              | 6.05  | 0.85     | 80.85                          |
| Рис отварной со сливочным маслом            | 100       | 6.7              | 0,7   | 78.9     | 309.6                          |
| Компот из сухофруктов                       | 30        | 1,2              | 0     | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                                 |           |                  |       |          |                                |
| <i>Полдник</i>                              |           | 7,8              | 11.76 | 12.89    | 195                            |
| Творожная запеканка с повидлом              | 70/15     | 11,7             | 17.64 | 5.94     | 235.8                          |
| Чай с сахаром                               | 150       | 0                | 0     | 12.6     | 50.4                           |
| Всего:                                      |           | 57.02            | 47.24 | 181.88   | 1268.49                        |

День: вторник

Неделя: первая **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                            | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <i>Завтрак</i>                                |           | 25.07            | 12.68 | 52.57    | 346.41                         |
| <b>Молочная вермишель со сливочным маслом</b> | 200       | 4.65             | 6.45  | 24.3     | 174                            |
| Кофейный напиток с молоком                    | 150       | 0                | 0     | 8.93     | 37.8                           |
| Булка с маслом                                | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 12.06    | 112.2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                              |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                                 | 100       | 0,4              | 0     | 7.28     | 30.4                           |
| <i>Обед</i>                                   |           | 20.42            | 6.23  | 28.27    | 180.4                          |
| СУП рыбный со сметаной                        | 150       | 2.85             | 1.65  | 3.6      | 42                             |
| Тефтели рубленые из мяса, соус сметанный      | 50        | 11.62            | 8.02  | 8.91     | 157.99                         |
| Греча отварная со сливочным маслом            | 100       | 1.45             | 3.88  | 7.98     | 73.49                          |
| Компот из сухофруктов                         | 150       | 1.2              |       | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                                   | 30        | 1.8              | 0.3   | 13.3     | 56.7                           |
| <i>Полдник</i>                                |           | 6.79             | 8.67  | 38.97    | 289.71                         |
| Овощи тушеные со сметаной                     | 200       | 4.45             | 8.67  | 25.69    | 207.75                         |
| Чай с сахаром                                 | 150       | 2.34             | 1.94  | 13.28    | 81.96                          |
| Всего:  |           | 33.66            | 21.65 | 104.84   | 692.82                         |

День: среда

Неделя: первая **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                         | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <i>Завтрак</i>                             |           | 27.41            | 14.62 | 56.92    | 398.56                         |
| Каша молочная пшеничка со сливочным маслом | 200       | 4.65             | 6.45  | 24.3     | 174                            |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150       | 2.34             | 1,94  | 13.28    | 81.96                          |
| Булка с маслом и сыром                     | 30/05/15  | 20.02            | 6.23  | 12.06    | 112.2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                           |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                              | 100       | 0,4              |       | 7.28     | 30.4                           |

|                            |     |       |       |        |         |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Обед                       |     | 8.83  | 20.76 | 52.09  | 420.56  |
| Суп рисовый с курой        | 150 | 0,9   | 6.15  | 6.75   | 84.6    |
| Оладьи из печени           | 60  | 3.49  | 14.31 | 10.74  | 189.26  |
| Свекла тушеная со сметаной | 90  | 1.44  | 12.59 | 8.81   | 72.34   |
| Напиток клюквенный         | 150 | 1.2   | 0     | 21.3   | 90      |
| Хлеб ржаной                | 30  | 1.8   | 0.3   | 13.3   | 56.7    |
| Полдник                    |     | 11.38 | 7,62  | 25.64  | 221.33  |
| Булочка с творогом         | 70  | 11.38 | 7.62  | 17.28  | 184.13  |
| Чай с сахаром              | 150 | 0     | 0     | 8.36   | 37.2    |
| Всего:                     |     | 48    | 43    | 134,65 | 1040,45 |

**День: четверг**

**Неделя: первая Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                                | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| Завтрак   |           | 26.18            | 15.3  | 42.62    | 341.62                         |
| Каша молочная геркулесовая со слив. маслом        | 200       | 5.76             | 9.07  | 14.35    | 161.22                         |
| Кофейный напиток с молоком                        | 150       | 0                | 0     | 8.93     | 37.8                           |
| Булка с маслом                                    | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 12.06    | 112.2                          |
| 2-Завтрак   |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                                     | 100       | 0.4              |       | 7.28     | 30.4                           |
| Обед  |           | 23.68            | 15,18 | 58.26    | 470.14                         |
| Суп гороховый с курой и гречками                  | 150       | 0,9              | 6.15  | 6.75     | 84.6                           |
| Овощи тушеные с мясом                             | 150       | 12.43            | 13.38 | 16.76    | 249.04                         |
| Компот из изюма                                   | 150       | 1,2              | 0     | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                                       | 30        | 1.8              | 0.3   | 13.3     | 56.7                           |
| Полдник   |           | 13.21            | 15.53 | 29.62    | 308.82                         |
| Каша молочная ассорти (рис,пшено) со слив. маслом | 200       | 7,8              | 4,54  | 4,54     | 166,68                         |
| Чай с сахаром                                     | 150       | 2.34             | 1.94  | 13.28    | 81.96                          |
| Всего:  |           | 63.07            | 46.01 | 130.5    | 1232.78                        |

**День: пятница**

**Неделя: первая Сезон холодный период**

| Наименование блюда                       | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность /Ккал) |
|--|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| Завтрак                                  |           | 27.71            | 14.62 | 154.97   | 389.56                         |
| Каша молочная манная со сливочным маслом | 200       | 4.95             | 6.45  | 22.35    | 165                            |
| Кофейный напиток с молоком               | 150       | 2.34             | 1.94  | 13.28    | 81.96                          |
| Булка с маслом                           | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 112.06   | 112.2                          |
| 2-Завтрак                                |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                            | 100       | 0.4              | 0     | 7.28     | 30.4                           |
| Обед                                     |           | 17.81            | 11.94 | 57.63    | 404.6                          |
| Рассольник с курой и со сметаной         | 150       | 3.3              | 2.85  | 7.65     | 71.4                           |
| Рыба с овощами                           | 50        | 10.21            | 3.29  | 6.08     | 93.6                           |
| Картофельное пюре со сливочным маслом    | 100       | 1.3              | 5.5   | 9        | 92.9                           |
| Компот из сухофруктов                    | 150       | 1.2              | 0     | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                              | 30        | 1,8              | 0.3   | 13.3     | 56.7                           |
| Полдник                                  |           | 8.19             | 11.46 | 59.59    | 346.48                         |
| Омлет со сливочным маслом                | 70        | 8.19             | 11.46 | 50.66    | 342.7                          |
| Чай с сахаром                            | 150       | 0                | 0     | 8.93     | 3.78                           |
| Всего:                                   |           | 53.71            | 38.02 | 272.19   | 1140.64                        |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                        | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| Завтрак                                   |           | 29,72            | 17.63 | 146.26   | 419.65                  |
| Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 200       | 4,5              | 5.7   | 26.55    | 176.4                   |
| Какао с молоком                           | 150       | 4,8              | 5.7   | 7.65     | 100.65                  |
| Булка с маслом                            | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 112.06   | 112.2                   |

|  |       |       |       |        |        |
|--|-------|-------|-------|--------|--------|
| <i>2-Завтрак</i>                           |       |       |       |        |        |
| Компот(фрукт)                              | 100   | 0,4   | 0     | 7.28   | 30.4   |
| <i>Обед</i>                                |       |       |       |        |        |
| Ши из свежей капусты с курой и со сметаной | 150   | 1,5   | 3     | 6      | 57     |
| Бефстроганов из мяса                       | 50    | 10.65 | 4.38  | 2.97   | 94.57  |
| Греча отварная со сливочным маслом         | 100   | 6     | 2     | 31     | 163    |
| Компот из сухофруктов                      | 150   | 1,2   |       | 21.3   | 90     |
| Хлеб ржаной                                | 30    | 1,8   | 0.3   | 13.3   | 56.7   |
| <i>Полдник</i>                             |       |       |       |        |        |
| Творожная запеканка с повидлом             | 70/15 | 1,8   | 1.92  | 15.89  | 56.34  |
| Чай с сахаром                              | 150   |       |       | 8.93   | 3.78   |
| Всего:                                     |       | 52.67 | 29.23 | 236.72 | 937.26 |

День: вторник

Неделя: вторая Сезон: холодный период

| Наименование блюда                          | Выход гр. | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|-----------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |           | белки            | жиры   | углеводы |                                |
| <i>Завтрак</i>                              |           |                  |        |          |                                |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200       | 2.55             | 6.6    | 31.8     | 117,45                         |
| Кофейный напиток с молоком                  | 150       |                  |        | 8.93     | 3,78                           |
| Булка с маслом                              | 30/05     | 20.02            | 6.23   | 112.06   | 112,2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                            |           |                  |        |          |                                |
| Компот(фрукт)                               | 100       | 0.4              |        | 7.28     | 30.4                           |
| <i>Обед</i>                                 |           |                  |        |          |                                |
| Суп молочный вермишелевый со сл. маслом     | 150       | 4.97             | 80.22  | 18.11    | 165,55                         |
| Котлета мясная рубленая, соус сметанный     | 50        | 11.04            | 6.74   | 6.86     | 134,52                         |
| Рис отварной со сливочным маслом            | 100       | 1,3              | 5.5    | 9,3      | 92.9                           |
| Компот из сухофруктов                       | 150       | 1.2              | 0      | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                                 | 30        | 1.8              | 0.3    | 13.3     | 56.7                           |
| <i>Полдник</i>                              |           |                  |        |          |                                |
| Картофельное пюре/ гуляш из куры            | 100/50    | 4.24             | 6.48   | 16.41    | 140,59                         |
| Чай с сахаром                               | 150       | 2.34             | 1.94   | 13.28    | 81.96                          |
| Всего:                                      |           | 49.86            | 114,01 | 258,63   | 1026,05                        |

День: среда

Неделя: вторая Сезон: холодный период

| Наименование блюда                       | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <i>Завтрак</i>                           |           |                  |       |          |                                |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 200       | 4.95             | 6.45  | 22.35    | 165                            |
| Кофейный напиток с молоком               | 150       | 2.34             | 1.94  | 13.28    | 81.96                          |
| Булка с маслом                           | 30/05     | 20.02            | 6.23  | 112.06   | 112,2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                         |           |                  |       |          |                                |
| Компот(фрукт)                            | 100       | 0.4              |       | 7.28     | 30.4                           |
| <i>Обед</i>                              |           |                  |       |          |                                |
| Солянка сборная мясная со сметаной       | 150       | 6.9              | 4.05  | 7.5      | 100.8                          |
| Рыбные тефтели ,соус томатный            | 60        | 12.66            | 5     | 8.05     | 126.35                         |
| Картофельное пюре со сливочным маслом    | 100       | 1.45             | 3.88  | 7.98     | 73.49                          |
| Компот из сухофруктов                    | 150       | 1.2              | 0     | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                              | 30        | 1.8              | 0.3   | 13.3     | 56.7                           |
| <i>Полдник</i>                           |           |                  |       |          |                                |
| <b>Оладьи с повидлом</b>                 | 100/15    | 11.38            | 7.62  | 17.28    | 184.13                         |
| Кофейный напиток с молоком               | 150       | 0                | 0     | 8.93     | 3.78                           |
| Булка с маслом                           | 30/05     | 20,02            | 6.23  | 112.06   | 112.2                          |
| <i>2-Завтрак</i>                         |           |                  |       |          |                                |
| Компот (фрукт)                           | 100       | 0,4              |       | 7.28     | 30.4                           |
| <i>Обед</i>                              |           |                  |       |          |                                |
| Суп с гречей и курой                     | 150       | 3                | 1.95  | 4.65     | 48.45                          |
| Бигус с мясом                            | 150       | 17,31            | 13.4  | 7.49     | 237.09                         |
| Компот из сухофруктов                    | 150       | 1.2              |       | 21.3     | 90                             |
| Хлеб ржаной                              | 30        | 1.8              | 0,3   | 13.3     | 56.7                           |
| <i>Полдник</i>                           |           |                  |       |          |                                |
| Сырники творожные со сгущенным молоком   | 70/15     | 6.67             | 7.05  | 18.99    | 171.26                         |
| Чай с сахаром                            | 150       | 2.34             | 1.94  | 13.28    | 81.96                          |
| Всего:                                   |           | 56.79            | 34.92 | 222.43   | 947.49                         |

День: пятница

Неделя: **вторая** Сезон: **холодный период**

| Наименование блюда                            | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая  |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы | ценность (Ккал) |
| Каша молочная из пшенички со сливочным маслом | 200       | 4,5              | 5,7   | 26,55    | 176,4           |
| Кофейный напиток с молоком                    | 150       | 4,8              | 5,7   | 7,65     | 100,65          |
| Булка с маслом                                | 30/05     | 20,02            | 6,23  | 112,06   | 112,2           |
| <i>2-Завтрак</i>                              |           |                  |       |          |                 |
| Компот(фрукт)                                 | 100       | 0,4              |       | 7,28     | 30,4            |
| <i>Обед</i>                                   |           |                  |       |          |                 |
| Суп овощной с курой и со сметаной             | 150       | 1,5              | 3     | 6        | 57              |
| Сосиска отварная                              | 50        | 10,65            | 4,38  | 2,97     | 94,57           |
| Картофельное пюре со сливочным маслом         | 100       | 6                | 2     | 31       | 163             |
| Компот из сухофруктов                         | 150       | 1,2              |       | 21,3     | 90              |
| Хлеб ржаной                                   | 30        | 1,8              | 0,3   | 13,3     | 56,7            |
| <i>Полдник</i>                                |           |                  |       |          |                 |
| <b>Макароны с сыром</b>                       | 100/15    | 1,8              | 1,92  | 6,96     | 52,56           |
| Чай с сахаром                                 | 150       | 0                | 0     | 8,93     | 3,78            |
| Всего:  |           | 52,67            | 29,23 | 244      | 937,26          |

День: понедельник

Неделя: третья **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                          | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая  |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
|   |           | белки            | жиры  | углеводы | ценность (Ккал) |
| <i>Завтрак</i>                              |           |                  |       |          |                 |
| Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 200       | 5,55             | 13,05 | 33,75    | 278,7           |
| Какао с молоком                             | 150       | 4,8              | 5,7   | 7,65     | 90,59           |
| Булка с маслом                              | 30/05     | 20,02            | 6,23  | 112,06   | 112,2           |
| <i>2-й завтрак</i>                          |           |                  |       |          |                 |
| Компот (фрукт)                              | 100       | 0,4              |       | 7,28     | 30,4            |
| <i>Обед</i>                                 |           |                  |       |          |                 |
| Свекольник с курой со сметаной              | 150       | 4,35             | 3,75  | 7,2      | 81,15           |
| Плов с мясом                                | 150       | 16,65            | 6,38  | 33,97    | 257,57          |
| Салат из кв. капусты                        | 30        | 0,32             | 1,8   | 0,87     | 28,59           |
| Компот из сухофруктов                       | 150       | 1,2              |       | 21,3     | 90              |
| Хлеб ржаной                                 | 30        | 1,8              | 0,3   | 13,3     | 56,7            |
| <i>Полдник</i>                              |           |                  |       |          |                 |
| Творожная запеканка с повидлом              | 70/15     | 11,7             | 17,64 | 5,94     | 235,8           |
| Чай с сахаром                               | 150       | 0                | 0     | 8,93     | 3,78            |
| Всего:                                      |           | 62,89            | 48,97 | 250,27   | 1186,88         |

День: вторник

Неделя: третья **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая |
|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|
|--------------------|-----------|------------------|--|--|----------------|

День: среда

Неделя: третья **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                         | Выход гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая  |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы | ценность (Ккал) |
| <i>Завтрак</i>                             |           |                  |       |          |                 |
| Каша молочная пшеничка со сливочным маслом | 200       | 4,65             | 6,45  | 24,3     | 174             |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150       | 4,8              | 5,7   | 7,65     | 100,65          |
| Булка с маслом и сыром                     | 30/05/25  | 20,02            | 6,23  | 112,06   | 112,2           |
| <i>2-й завтрак</i>                         |           |                  |       |          |                 |
| Компот(фрукт)                              | 100       | 0,4              |       | 7,28     | 30,4            |
| <i>Обед</i>                                |           |                  |       |          |                 |
| Суп фасолевый с курой                      | 150       | 0,9              | 6,15  | 6,75     | 84,6            |
| Гуляш из печени                            | 50        | 10,65            | 4,38  | 2,97     | 94,57           |
| Макароны отварные со сл. маслом            | 100       | 6,7              | 0,7   | 78,9     | 309,6           |
| Напиток клюквенный                         | 150       | 1,2              |       | 21,3     | 90              |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 1,8              | 0,3   | 13,3     | 56,7            |
| <i>Полдник</i>                             |           |                  |       |          |                 |
| Булочка с маком                            | 70        | 11,38            | 7,62  | 17,28    | 184,13          |
| Чай с сахаром                              | 150       | 0                | 0     | 8,93     | 3,78            |
| Всего:                                     |           | 62,478           | 37,53 | 300,72   | 1240,63         |

День: четверг

Неделя: третья **Сезон: холодный период**

|  |       | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче     |
|--|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|  |       | белки            | жиры         | углеводы      | ская           |
| Каша молочная манная со сливочным маслом | 200   | 4.95             | 6.45         | 22.35         | 165            |
| Кофейный напиток с молоком               | 150   | 4.8              | 5.7          | 7.65          | 100.65         |
| Булка с маслом                           | 30/05 | 20.02            | 6.23         | 112.06        | 112.2          |
| <i>2-й завтрак</i>                       |       |                  |              |               |                |
| Компот(фрукт)                            | 100   | 0,4              |              | 7.28          | 30.4           |
| <i>Обед</i>                              |       |                  |              |               |                |
| Рассольник со сметаной и курой           | 150   | 3,3              | 2,85         | 7.65          | 71.4           |
| Рыба с овощами                           | 60    | 10.21            | 3.29         | 6.08          | 93.6           |
| Картофельное пюре со сливочным маслом    | 100   | 1,3              | 5.5          | 9,3           | 92.9           |
| Компот из сухофруктов                    | 150   | 1,2              |              | 21.3          | 90             |
| Хлеб ржаной                              | 30    | 1,8              | 0.3          | 13.3          | 56.7           |
| <i>Полдник</i>                           |       |                  |              |               |                |
| Омлет со сливочным маслом                | 80    | 11.38            | 7.62         | 17.28         | 184.13         |
| Чай с сахаром                            | 150   | 0                | 0            | 8.93          | 3.78           |
| <b>Всего:</b>                            |       | <b>59,36</b>     | <b>37,94</b> | <b>233,18</b> | <b>1000,86</b> |

День: понедельник Неделя: четвертая Сезон: холодный период

| Наименование блюда                        | Выход гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче    |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|   |           | белки            | жиры         | углеводы      | ская          |
|   |           |                  |              |               | ценность      |
|   |           |                  |              |               | (Ккал)        |
| <i>Завтрак</i>                            |           |                  |              |               |               |
| Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 200       | 29.72            | 17.63        | 153.54        | 409.59        |
| Какао с молоком                           | 150       | 4.5              | 5.7          | 26.55         | 176.4         |
| Булка с маслом                            | 30/05     | 4.8              | 5.7          | 7.65          | 90.59         |
| Булка с маслом                            | 30/05     | 20.02            | 6.23         | 112.06        | 112.2         |
| <i>2-й завтрак</i>                        |           |                  |              |               |               |
| Компот(фрукт)                             | 100       | 0,4              |              | 7.28          | 30.4          |
| <i>Обед</i>                               |           |                  |              |               |               |
| Щи из кв. капусты с курой и сметаной      | 150       | 21,850           | 8,380        | 122,47        | 607,87        |
| Гуляш из мяса                             | 50        | 1.5              | 3            | 6             | 57            |
| Макароны отварные со сливочным маслом     | 100       | 10.65            | 4.38         | 2.97          | 94.57         |
| Макароны отварные со сливочным маслом     | 100       | 6.7              | 0.7          | 78.9          | 309.6         |
| Компот из сухофруктов                     | 150       | 1.2              | 0            | 21.3          | 90            |
| Хлеб ржаной                               | 30        | 1.8              | 0.3          | 13.3          | 56.7          |
| <i>Полдник</i>                            |           |                  |              |               |               |
| Творожная запеканка с повидлом            | 70/15     | 1,800            | 1,920        | 15,89         | 56,34         |
| Чай с сахаром                             | 150       | 1.8              | 1.92         | 6.96          | 52.56         |
| Чай с сахаром                             | 150       | 0                | 0            | 8.93          | 3.78          |
| <b>Всего:</b>                             |           | <b>53,37</b>     | <b>27,93</b> | <b>291,90</b> | <b>1073,8</b> |

День: вторник Неделя: четвертая Сезон: холодный период

| Наименование блюда                          | Выход гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче     |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|   |           | белки            | жиры         | углеводы      | ская           |
|   |           |                  |              |               | ценность       |
|   |           |                  |              |               | (Ккал)         |
| <i>Завтрак</i>                              |           |                  |              |               |                |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200       | 22.97            | 12.83        | 160.07        | 263.83         |
| Кофейный напиток с молоком                  | 150       | 2.55             | 6.6          | 31.8          | 117.45         |
| Кофейный напиток с молоком                  | 150       | 0                | 0            | 8.93          | 3.78           |
| Булка с маслом                              | 30/05     | 20.02            | 6.23         | 112.06        | 112.2          |
| <i>2-й завтрак</i>                          |           |                  |              |               |                |
| Компот(фрукт)                               | 100       | 0,4              |              | 7.28          | 30.4           |
| <i>Обед</i>                                 |           |                  |              |               |                |
| Суп молочный рисовый со сливочным маслом    | 150       | 20,37            | 22,49        | 78,5          | 605,34         |
| Жаркое по-домашнему с мясом                 | 150       | 4.45             | 8.67         | 25.69         | 207.75         |
| Жаркое по-домашнему с мясом                 | 150       | 11.62            | 8.02         | 8.91          | 157.99         |
| Компот из сухофруктов                       | 150       | 1,2              |              | 21.3          | 90             |
| Хлеб ржаной                                 | 30        | 1.8              | 0.3          | 13.3          | 56.7           |
| <i>Полдник</i>                              |           |                  |              |               |                |
| Омлет со сливочным маслом                   | 80        | 9,040            | 12,180       | 24,06         | 241,24         |
| Омлет со сливочным маслом                   | 80        | 4.24             | 6.48         | 16.41         | 140.59         |
| Чай с сахаром                               | 150       | 4,8              | 5.7          | 7.65          | 100.65         |
| <b>Всего:</b>                               |           | <b>52,38</b>     | <b>47,50</b> | <b>262,63</b> | <b>1110,41</b> |

День: среда Неделя: четвёртая Сезон: холодный период

|  |  | Пищевые вещества |      |          | Энергетиче |
|--|--|------------------|------|----------|------------|
|  |  | белки            | жиры | углеводы | ская       |

|  |        | белки        | жиры         | углеводы      | ценность<br>(Ккал) |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <i>Завтрак</i>                           |        |              |              |               |                    |
| Каша молочная манная со сливочным маслом | 200    | 4,95         | 6,45         | 22,35         | 165                |
| Кофейный напиток с молоком               | 150    | 4,8          | 5,7          | 7,65          | 100,65             |
| Булка с маслом                           | 30/05  | 20,02        | 6,23         | 112,06        | 112,2              |
| <i>2-й завтрак</i>                       |        |              |              |               |                    |
| Компот(фрукт)                            | 100    | 0,4          |              | 7,28          | 30,4               |
| <i>Обед</i>                              |        |              |              |               |                    |
| Борщ с курой и сметаной                  | 150    | 1,5          | 3            | 6             | 57                 |
| Рыбная котлета                           | 50     | 10,21        | 3,29         | 6,08          | 93,6               |
| Картофельное пюре со сливочным маслом    | 100    | 1,45         | 3,88         | 7,98          | 73,49              |
| Компот из сухофруктов                    | 150    | 1,2          |              | 21,3          | 90                 |
| Хлеб ржаной                              | 30     | 1,8          | 0,3          | 13,3          | 56,7               |
| <i>Полдник</i>                           |        |              |              |               |                    |
| Оладьи с повидлом                        | 100/15 | 11,38        | 7,62         | 17,28         | 184,13             |
| Чай с сахаром                            | 150    | 0            | 0            | 8,36          | 37,2               |
| <b>Всего:</b>                            |        | <b>57,69</b> | <b>36,47</b> | <b>229,64</b> | <b>1000,37</b>     |

День: четверг

Неделя: четвертая **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                             | Выход гр. | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая     |
|--|-----------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
|  |           | белки            | жиры         | углеводы     | ценность<br>(Ккал) |
| <i>Завтрак</i>                                 |           |                  |              |              |                    |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 200       | 4,05             | 4,05         | 15,15        | 115,65             |
| Кофейный напиток с молоком                     | 150       | 0                | 0            | 8,93         | 3,78               |
| Булка с маслом                                 | 30/05     | 20,02            | 6,23         | 112,06       | 112,2              |
| <i>2-й завтрак</i>                             |           |                  |              |              |                    |
| Компот(фрукт)                                  | 100       | 0,4              |              | 7,28         | 30,4               |
| <i>Обед</i>                                    |           |                  |              |              |                    |
| Суп фасолевый с курой                          | 150       | 0,9              | 6,15         | 6,75         | 84,6               |
| Капуста тушеная с мясом                        | 150       | 17,31            | 13,4         | 7,49         | 237,09             |
| Компот из сухофруктов                          | 150       | 1,2              |              | 21,3         | 90                 |
| Хлеб ржаной                                    | 30        | 1,8              | 0,3          | 13,3         | 56,7               |
| <i>Полдник</i>                                 |           |                  |              |              |                    |
| Сырники творожные со сгущенным молоком         | 70/15     | 6,670            | 7,05         | 18,99        | 171,26             |
| Чай с сахаром                                  | 150       | 4,800            | 5,7          | 7,65         | 100,65             |
| <b>Всего:</b>                                  |           | <b>57,15</b>     | <b>42,98</b> | <b>228,9</b> | <b>1502,33</b>     |

День: пятница Неделя: четвертая **Сезон: холодный период**

| Наименование блюда                          | Выход гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая     |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------|
|   |           | белки            | жиры         | углеводы      | ценность<br>(Ккал) |
| <i>Завтрак</i>                              |           |                  |              |               |                    |
| Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200       | 2,55             | 6,6          | 31,8          | 117,45             |
| Кофейный напиток с молоком                  | 150       | 4,8              | 5,7          | 7,65          | 100,65             |
| Булка с маслом                              | 30/05     | 20,02            | 6,23         | 112,06        | 112,2              |
| <i>2-й завтрак</i>                          |           |                  |              |               |                    |
| Компот(фрукт)                               | 100       | 0,4              |              | 7,28          | 30,4               |
| <i>Обед</i>                                 |           |                  |              |               |                    |
| Суп овощной с курой и сметаной              | 150       | 1,5              | 3            | 6             | 57                 |
| Сосиска отварная                            | 50        | 10,21            | 3,29         | 6,08          | 93,6               |
| Картофельное пюре со сливочным маслом       | 100       | 1,3              | 5,5          | 9,3           | 92,9               |
| Салат из кв. капусты с растительным маслом  | 30        | 0,32             | 1,8          | 0,87          | 28,59              |
| Компот из сухофруктов                       | 150       | 1,2              |              | 21,3          | 90                 |
| Хлеб ржаной                                 | 30        | 1,8              | 0,3          | 13,3          | 56,7               |
| <i>Полдник</i>                              |           |                  |              |               |                    |
| Макароны с сыром                            | 100/15    | 11,38            | 7,62         | 26,21         | 187,91             |
| Чай с сахаром                               | 150       | 0                | 0            | 8,93          | 3,78               |
| <b>Всего:</b>                               |           | <b>55,48</b>     | <b>40,04</b> | <b>241,85</b> | <b>1367,4</b>      |