



Директор ООО "МОБИЛЬСВЯЗЬ"  
"УТВЕРЖАЮ"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ" \_\_\_\_\_  
Голышенина О.И.

ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. Ярославль, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая              | 150             | 4,75         | 3,02         | 25,39         | 147,75          |                        |
| Батончик к чаю                             | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 1                      |
| Чай с молоком                              | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| Масло сливочное (порциями)                 | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,06          | 56,70           | 14                     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>363</b>      | <b>10,17</b> | <b>13,76</b> | <b>51,04</b>  | <b>368,68</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                         |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                              | 150             | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,95           | 389                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                | <b>150</b>      | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,95</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                                |                 |              |              |               |                 |                        |
| Овощи свежие                               | 20              | 0,14         | 0,02         | 0,36          | 2,24            | 71                     |
| Суп с макаронными изделиями и курицей      | 160             | 3,48         | 3,44         | 9,49          | 82,84           | 111                    |
| Сытный мясной со сметанным соусом 60/25 гр | 85              | 7,00         | 12,70        | 6,75          | 182,00          | 279                    |
| Хлеб ржаной йодированный                   | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Компот из яблок свежих                     | 150             | 0,13         | 0,13         | 10,75         | 44,73           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>451</b>      | <b>13,13</b> | <b>16,29</b> | <b>38,39</b>  | <b>369,41</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                 |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сыр(порциями)                              | 10              | 2,56         | 2,61         | 0,34          | 35,04           | 15                     |
| Омлет натуральный                          | 140             | 11,41        | 15,48        | 3,45          | 198,71          | 14                     |
| Ватрушка с повидлом                        | 50              | 3,98         | 2,25         | 32,40         | 165,77          |                        |
| Батончик к чаю                             | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 1                      |
| Чай без сахара                             | 150             | 0,08         | 0,02         | 0,03          | 0,61            | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>        | <b>375</b>      | <b>19,90</b> | <b>21,08</b> | <b>49,07</b>  | <b>465,56</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                       | <b>1 339</b>    | <b>43,95</b> | <b>51,28</b> | <b>154,65</b> | <b>1 268,60</b> |                        |

"СОГЛАСОВАНО"



Директор ООО "МОБИЛСВЕТЗ" Сотнишкин О.И.  
 ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая              | 150             | 4,75         | 3,02         | 25,39         | 147,75          |                        |
| Батончик к чаю                             | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 1                      |
| Чай с молоком                              | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| Масло сливочное (порциями)                 | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>363</b>      | <b>10,17</b> | <b>13,76</b> | <b>51,04</b>  | <b>368,68</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                         |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                              | 150             | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,95           | 389                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                | <b>150</b>      | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,95</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                                |                 |              |              |               |                 |                        |
| Огурцы свежие                              | 20              | 0,14         | 0,02         | 0,38          | 2,24            | 71                     |
| Суп с макаронными изделиями и курой        | 160             | 3,48         | 3,44         | 9,49          | 82,84           | 111                    |
| Ёжики мясные со сметанным соусом 60/25 гр. | 85              | 7,00         | 12,70        | 6,75          | 182,00          | 279                    |
| Хлеб ржаной йодированный                   | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Компот из яблок свежих                     | 150             | 0,13         | 0,13         | 10,75         | 44,73           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>451</b>      | <b>13,13</b> | <b>16,29</b> | <b>39,39</b>  | <b>369,41</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                 |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сыр(порциями)                              | 10              | 2,56         | 2,61         | 0,34          | 35,04           | 15                     |
| Омлет натуральный                          | 140             | 11,41        | 15,48        | 3,45          | 198,71          | 14                     |
| Ватрушка с повидлом                        | 50              | 3,98         | 2,25         | 32,40         | 165,77          |                        |
| Батончик к чаю                             | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 1                      |
| Чай без сахара                             | 150             | 0,08         | 0,02         | 0,03          | 0,61            | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>        | <b>375</b>      | <b>19,90</b> | <b>21,08</b> | <b>49,07</b>  | <b>465,56</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                       | <b>1 339</b>    | <b>43,95</b> | <b>51,28</b> | <b>154,65</b> | <b>1 268,60</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>                      |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная  | 150             | 5,59         | 4,68         | 20,97         | 148,37          | 34                     |
| Масло сливочное (порциями)                   | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Яйцо вареное                                 | 40              | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 62,84           | 209                    |
| Батон йодированный                           | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 1                      |
| Кофейный напиток на молоке                   | 150             | 3,48         | 3,55         | 11,24         | 90,87           | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>373</b>      | <b>16,08</b> | <b>19,80</b> | <b>45,42</b>  | <b>424,21</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт свежий(яблоко)                         | 130             | 0,51         | 0,51         | 12,49         | 56,57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                  | <b>130</b>      | <b>0,51</b>  | <b>0,51</b>  | <b>12,49</b>  | <b>56,57</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Рассольник ленинградский с крупой и сметаной | 150             | 1,53         | 2,57         | 10,47         | 71,10           | 96                     |
| Суфле рыбное                                 | 50              | 8,40         | 6,44         | 0,68          | 94,27           | 400                    |
| Картофельное пюре                            | 130             | 2,83         | 4,67         | 19,10         | 129,72          | 450                    |
| Помидор свежий                               | 30              | 0,18         | 0,06         | 1,26          | 6,30            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                     | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из шиповника с изюмом                | 150             | 0,47         | 0,15         | 14,42         | 60,86           | 388                    |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>546</b>      | <b>15,79</b> | <b>13,88</b> | <b>57,96</b>  | <b>419,85</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Запеканка творожная с яблоками               | 120             | 13,13        | 12,17        | 27,12         | 270,55          |                        |
| Соус из кураги                               | 20              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           | 626                    |
| Чай с низким содержанием сахара              | 150             | 0,11         | 0,01         | 3,95          | 18,43           | 376                    |
| Батон йодированный                           | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>          | <b>315</b>      | <b>16,99</b> | <b>13,63</b> | <b>56,78</b>  | <b>419,83</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1 364</b>    | <b>49,36</b> | <b>47,81</b> | <b>172,65</b> | <b>1 320,45</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша рисовая молочная жидкая                 | 150             | 3,63         | 2,70         | 21,10         | 123,19          | 33                     |
| Масло сливочное (порциями)                   | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Сыр (порциями)                               | 10              | 2,56         | 2,61         | 0,34          | 35,04           | 15                     |
| Батон йодированный                           | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Какао витаминизированный с молоком           | 180             | 5,03         | 5,23         | 18,13         | 139,66          | 382                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>373</b>      | <b>13,14</b> | <b>17,49</b> | <b>52,51</b>  | <b>420,02</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)               | 150             | 3,89         | 3,74         | 15,10         | 109,65          | 386                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                  | <b>150</b>      | <b>3,89</b>  | <b>3,74</b>  | <b>15,10</b>  | <b>109,65</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150             | 1,22         | 2,39         | 5,56          | 48,61           | 88                     |
| Фрикадельки в соусе 50/50гр.                 | 100             | 1,69         | 7,16         | 11,05         | 115,41          | 280                    |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 110             | 6,62         | 4,77         | 29,90         | 188,99          | 450                    |
| Хлеб ржаной йодированный                     | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)           | 150             | -            | -            | 4,49          | 17,96           | 348                    |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>546</b>      | <b>11,90</b> | <b>14,32</b> | <b>63,02</b>  | <b>428,57</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Жаркое по-домашнему со свиной                | 200             | 7,81         | 19,20        | 25,18         | 304,75          |                        |
| Огурцы свежие                                | 20              | 0,14         | 0,02         | 0,38          | 2,24            | 71                     |
| Молочный ванильный напиток                   | 150             | 4,43         | 4,89         | 13,16         | 114,33          |                        |
| Печенье                                      | 18              | 1,35         | 2,12         | 13,48         | 78,44           |                        |
| Батон йодированный                           | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>          | <b>413</b>      | <b>15,61</b> | <b>26,95</b> | <b>65,05</b>  | <b>565,17</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1 482</b>    | <b>44,53</b> | <b>62,50</b> | <b>195,68</b> | <b>1 523,42</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>              |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша ячневая молочная жидкая         | 150             | 4,15         | 3,11         | 17,09         | 112,96          | 36                     |
| Масло сливочное (порциями)           | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Батон йодированный                   | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Чай с молоком                        | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>363</b>      | <b>9,57</b>  | <b>13,85</b> | <b>42,74</b>  | <b>333,89</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт (яблоки)                       | 130             | 0,51         | 0,51         | 12,49         | 56,57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>130</b>      | <b>0,51</b>  | <b>0,51</b>  | <b>12,49</b>  | <b>56,57</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный с клецками и свиной | 160             | 4,73         | 6,95         | 17,53         | 151,56          | 108/109                |
| Печень по-стогонovski 30/30 гр.      | 60              | 0,56         | 5,15         | 2,52          | 58,67           | 255                    |
| Макаронные изделия                   | 110             | 4,60         | 3,51         | 29,37         | 167,42          | 309                    |
| Хлеб ржаной йодированный             | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из смеси сухофруктов         | 150             | 0,32         | 0,02         | 13,08         | 53,71           | 349                    |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>516</b>      | <b>12,60</b> | <b>15,62</b> | <b>74,51</b>  | <b>488,96</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Рыба, тушеная с овощами 50/50 гр.    | 100             | 8,95         | 5,52         | 3,42          | 99,14           | 374                    |
| Картофельное пюре                    | 130             | 2,83         | 4,67         | 19,10         | 129,72          | 450                    |
| Огурцы свежие                        | 20              | 0,14         | 0,02         | 0,38          | 2,24            | 71                     |
| Булочка ванильная                    | 50              | 4,65         | 3,60         | 30,58         | 173,31          |                        |
| Чай с низким содержанием сахара      | 150             | 0,06         | 0,02         | 4,51          | 18,43           | 376                    |
| Батон йодированный                   | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>  | <b>475</b>      | <b>18,51</b> | <b>14,54</b> | <b>70,83</b>  | <b>488,25</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1 484</b>    | <b>41,19</b> | <b>44,52</b> | <b>200,57</b> | <b>1 367,66</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>               |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша манная молочная жидкая           | 150             | 3,90         | 2,74         | 17,39         | 109,85          | 31                     |
| Масло сливочное (порциями)            | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Батон йодированный                    | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Кофейный напиток с молоком            | 180             | 4,18         | 4,27         | 13,50         | 109,12          | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>363</b>      | <b>10,01</b> | <b>13,98</b> | <b>43,82</b>  | <b>341,10</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                    |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)        | 180             | 4,67         | 4,49         | 18,12         | 131,53          |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>           | <b>180</b>      | <b>4,67</b>  | <b>4,49</b>  | <b>18,12</b>  | <b>131,53</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205             | 6,19         | 2,37         | 14,30         | 103,31          | 97                     |
| Котлета "Рыжик"                       | 70              | 9,30         | 11,60        | 7,00          | 180,00          | ТТК                    |
| Капуста тушеная со сметаной           | 110             | 2,39         | 3,23         | 7,06          | 66,87           | ТТК                    |
| Хлеб ржаной йодированный              | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Компот из яблок свежих                | 150             | 0,13         | 0,13         | 10,75         | 44,73           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>571</b>      | <b>20,39</b> | <b>17,34</b> | <b>51,13</b>  | <b>452,51</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>            |                 |              |              |               |                 |                        |
| Пудинг творожный                      | 120             | 16,63        | 10,29        | 15,11         | 219,54          | 222                    |
| Печенье                               | 18              | 1,35         | 2,12         | 13,48         | 78,44           |                        |
| Фруктовая подлива                     | 20              | 0,04         | 0,01         | 9,34          | 37,60           | 10                     |
| Чай с низким содержанием сахара       | 150             | 0,06         | 0,02         | 4,51          | 18,43           | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>   | <b>308</b>      | <b>18,08</b> | <b>12,43</b> | <b>42,45</b>  | <b>354,01</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1 422</b>    | <b>53,15</b> | <b>48,23</b> | <b>155,53</b> | <b>1 279,15</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>         |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшеничная молочная жидкая      | 150             | 5,22         | 3,58         | 22,59         | 143,43          | 35                     |
| Масло сливочное (порциями)          | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Батончик к чаю                      | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Чай с молоком                       | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>363</b>      | <b>10,65</b> | <b>14,31</b> | <b>48,24</b>  | <b>364,36</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)      | 150             | 3,88         | 3,74         | 15,10         | 109,61          |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>         | <b>150</b>      | <b>3,88</b>  | <b>3,74</b>  | <b>15,10</b>  | <b>109,61</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                         |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный с бобовыми         | 150             | 3,52         | 2,93         | 11,57         | 86,73           | 102                    |
| Гуляш мясной из свинины 30/30гр.    | 60              | 6,19         | 17,71        | 2,71          | 194,98          | ТТК                    |
| Макаронные изделия отварные         | 110             | 4,60         | 3,51         | 29,37         | 167,42          | 309                    |
| Хлеб ржаной йодированный            | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из смеси сухофруктов        | 150             | 0,32         | 0,15         | 13,08         | 53,71           | 349                    |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>506</b>      | <b>17,01</b> | <b>24,29</b> | <b>68,74</b>  | <b>560,44</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сыр (порциями)                      | 10              | 2,56         | 2,61         | 0,34          | 35,04           | 15                     |
| Омлет натуральный                   | 140             | 11,41        | 15,48        | 3,45          | 198,71          | 14                     |
| Батончик к чаю                      | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Фрукт (яблоко)                      | 130             | 0,51         | 0,51         | 12,49         | 56,57           |                        |
| Чай с низким содержанием сахара     | 150             | 0,06         | 0,02         | 4,51          | 18,43           | 392                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b> | <b>455</b>      | <b>16,41</b> | <b>19,33</b> | <b>33,64</b>  | <b>374,17</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 474</b>    | <b>47,95</b> | <b>61,67</b> | <b>165,73</b> | <b>1 408,57</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                            |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая             | 150             | 4,75         | 3,02         | 25,39         | 147,75          | 38                     |
| Масло сливочное (порциями)                | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Батон йодированный                        | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Кофейный напиток на молоке                | 180             | 4,18         | 4,27         | 13,50         | 109,12          | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>363</b>      | <b>10,86</b> | <b>14,26</b> | <b>51,82</b>  | <b>379,00</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт (яблоки)                            | 130             | 0,51         | 0,51         | 12,49         | 56,57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>               | <b>130</b>      | <b>0,51</b>  | <b>0,51</b>  | <b>12,49</b>  | <b>56,57</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                               |                 |              |              |               |                 |                        |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной | 150             | 1,04         | 3,63         | 6,04          | 60,94           | 158                    |
| Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.     | 150             | 3,07         | 11,11        | 13,91         | 167,91          | 287                    |
| Огурцы свежие                             | 20              | 0,14         | 0,02         | 0,38          | 2,24            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                  | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Компот из яблок свежих                    | 150             | 0,13         | 0,13         | 10,75         | 44,73           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                      | <b>506</b>      | <b>6,75</b>  | <b>14,89</b> | <b>43,10</b>  | <b>333,42</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                |                 |              |              |               |                 |                        |
| Гуляш "Болоньезе"                         | 50              | 8,00         | 4,18         | 3,65          | 84,21           |                        |
| Картофельное пюре                         | 130             | 2,83         | 4,67         | 19,10         | 129,72          | 450                    |
| Зеленый горошек                           | 20              | 0,62         | 0,04         | 1,30          | 8,05            |                        |
| Молочный ванильный напиток                | 150             | 4,43         | 4,89         | 13,16         | 114,33          |                        |
| Печенье                                   | 18              | 1,35         | 2,12         | 13,48         | 78,44           |                        |
| Батон йодированный                        | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>       | <b>393</b>      | <b>19,10</b> | <b>16,62</b> | <b>63,55</b>  | <b>480,16</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                      | <b>1 392</b>    | <b>37,23</b> | <b>46,27</b> | <b>170,95</b> | <b>1 249,15</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>               |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшенная молочная жидкая        | 150             | 4,51         | 3,15         | 19,64         | 124,88          | 32                     |
| Масло сливочное (порциями)          | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Яйцо вареное                        | 40              | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 62,84           | 209                    |
| Батон йодированный                  | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Какао витаминизированный с молоком  | 180             | 5,03         | 5,23         | 18,13         | 139,66          | 382                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>403</b>      | <b>16,55</b> | <b>19,94</b> | <b>50,98</b>  | <b>449,52</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                       | 150             | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,95           | 389                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>         | <b>150</b>      | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,95</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                         |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный рыбный             | 170             | 4,77         | 1,75         | 12,00         | 82,84           | 97                     |
| Рагу из овощей с курой              | 180             | 3,35         | 3,94         | 18,68         | 123,57          | 143/ггк                |
| Хлеб ржаной йодированный            | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из шиповника с изюмом       | 150             | 0,47         | 0,15         | 14,42         | 60,86           | 388                    |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>536</b>      | <b>10,96</b> | <b>5,85</b>  | <b>57,12</b>  | <b>324,88</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Пудинг творожный                    | 120             | 16,63        | 10,29        | 15,11         | 219,54          | 222                    |
| Плюшка российская                   | 50              | 4,58         | 6,79         | 35,11         | 219,80          | 775                    |
| Фруктовая подлива                   | 20              | 0,04         | 0,01         | 9,34          | 37,60           | 10                     |
| Чай с низким содержанием сахара     | 150             | 0,06         | 0,02         | 4,51          | 18,43           | 392                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b> | <b>340</b>      | <b>21,31</b> | <b>17,09</b> | <b>64,07</b>  | <b>495,36</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 429</b>    | <b>49,56</b> | <b>43,02</b> | <b>187,32</b> | <b>1 334,71</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|---------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>                     |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                              |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная | 150             | 4,20         | 3,51         | 15,73         | 111,28          | 34                     |
| Масло сливочное (порциями)                  | 8               | 0,06         | 6,24         | 0,08          | 56,70           | 14                     |
| Батон йодированный                          | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| Чай с молоком                               | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>363</b>      | <b>9,62</b>  | <b>14,25</b> | <b>41,38</b>  | <b>332,21</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)              | 150             | 3,89         | 3,74         | 15,10         | 109,61          |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                 | <b>150</b>      | <b>3,89</b>  | <b>3,74</b>  | <b>15,10</b>  | <b>109,61</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                 |                 |              |              |               |                 |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и       | 150             | 1,25         | 3,69         | 8,17          | 70,93           |                        |
| Азу из говядины                             | 50              | 6,17         | 6,34         | 1,97          | 24,17           | 437                    |
| Рис с овощами                               | 110             | 3,12         | 4,73         | 31,69         | 181,78          | 450                    |
| Хлеб ржаной йодированный                    | 36              | 2,38         | -            | 12,02         | 57,60           |                        |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)          | 150             | -            | -            | 4,49          | 17,96           | 348                    |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>496</b>      | <b>12,92</b> | <b>14,76</b> | <b>58,35</b>  | <b>352,45</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Капуста тушеная с мясом свинины             | 200             | 11,45        | 24,58        | 13,93         | 322,75          | ТТК                    |
| Шанежка наливная с яйцами                   | 50              | 6,42         | 3,32         | 24,68         | 154,25          | 740                    |
| Чай с низким содержанием сахара             | 150             | 0,06         | 0,02         | 4,51          | 18,43           | 392                    |
| Батон йодированный                          | 25              | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,43           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>         | <b>425</b>      | <b>19,81</b> | <b>28,64</b> | <b>55,97</b>  | <b>560,84</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                        | <b>1 434</b>    | <b>46,23</b> | <b>61,38</b> | <b>170,80</b> | <b>1 355,11</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г  | Белки, г | Жиры, г     | Углеводы, г                   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА                                 |                  |          |             |                               |                 |                        |
| Завтрак                                          |                  |          |             |                               |                 |                        |
| Каша манная молочная жидкая                      | 150              | 3,90     | 2,74        | 17,39                         | 109,85          | 31                     |
| Масло сливочное (порциями)                       | 8                | 0,06     | 6,24        | 0,08                          | 56,70           | 14                     |
| Батон йодированный                               | 25               | 1,88     | 0,73        | 12,85                         | 65,43           |                        |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180              | 4,18     | 4,27        | 13,50                         | 109,12          | 379                    |
| Итого за завтрак                                 | 363              | 10,01    | 13,98       | 43,82                         | 341,10          |                        |
| 2-й завтрак                                      |                  |          |             |                               |                 |                        |
| Сок фруктовый                                    | 150              | 0,75     | 0,15        | 15,15                         | 64,95           | 389                    |
| Итого за 2-й завтрак                             | 150              | 0,75     | 0,15        | 15,15                         | 64,95           |                        |
| Обед                                             |                  |          |             |                               |                 |                        |
| Суп из овощей со свиной и сметаной               | 160              | 3,18     | 7,51        | 6,96                          | 108,15          | 99                     |
| Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.                | 100              | 8,95     | 5,52        | 3,42                          | 99,14           | 374                    |
| Картофельное пюре                                | 130              | 2,83     | 4,67        | 19,10                         | 129,72          | 450                    |
| Огурцы свежие                                    | 20               | 0,14     | 0,02        | 0,38                          | 2,24            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                         | 36               | 2,38     | -           | 12,02                         | 57,60           |                        |
| Компот из яблок свежих                           | 150              | 0,13     | 0,13        | 10,75                         | 44,73           | 342                    |
| Итого за обед                                    | 596              | 17,61    | 17,85       | 52,63                         | 441,57          |                        |
| Уплотнённый полдник                              |                  |          |             |                               |                 |                        |
| Запеканка творожная с яблоками                   | 120              | 13,13    | 12,17       | 27,12                         | 270,55          |                        |
| Соус из кураги                                   | 20               | 0,11     | 0,01        | 3,95                          | 16,29           | 626                    |
| Кисель из ягод                                   | 150              | 0,01     | 0,03        | 15,43                         | 62,28           | 350                    |
| Батон йодированный                               | 25               | 3,95     | 0,73        | 12,85                         | 65,43           |                        |
| Итого за уплотнённый полдник                     | 315              | 17,20    | 12,93       | 59,35                         | 414,55          |                        |
| Итого за день                                    | 1 424            | 45,57    | 44,90       | 170,95                        | 1 262,17        |                        |
| ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ |                  |          |             |                               |                 |                        |
| ИТОГО                                            | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая ценность, ккал |                 |                        |
|                                                  | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы, г |                               |                 |                        |
|                                                  | 458,71           | 511,59   | 1 744,83    | 13368,97                      |                 |                        |
| Итого за весь период                             | 45,87            | 51,16    | 174,48      | 1336,90                       |                 |                        |
| Среднее значение за период                       |                  |          |             |                               |                 |                        |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В. Т.Лапиной 2004г.