

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель учреждения  
 \_\_\_\_\_ 2025г.  
 \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
 Управляющий ГУ «Мозырский  
 районный межотраслевой центр»  
 \_\_\_\_\_ Л.С.Пашкевич  
 «05» мая 2025г.

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню  
 для воспитанников учреждений дошкольного образования  
**10,5 часов пребывания на летне-осенний период.**

| №<br>рецепт              | Наименование блюда                       | ясли     |                |                |                 |                                         | сад         |                 |                 |                 |                                         |
|--------------------------|------------------------------------------|----------|----------------|----------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------|
|                          |                                          | Выход, г | Белки,<br>г    | Жиры,<br>г     | Углеводы,<br>г  | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Выход,<br>г | Белки,<br>г     | Жиры,<br>г      | Углеводы<br>, г | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
| I неделя                 |                                          |          |                |                |                 |                                         |             |                 |                 |                 |                                         |
| Понедельник<br>(завтрак) |                                          |          |                |                |                 |                                         |             |                 |                 |                 |                                         |
| 2.59                     | Суп молочный с крупой<br>(пшено)         | 150      | 4.25           | 4.08           | 13.65           | 108.96                                  | 180         | 5.09            | 4.9             | 16.38           | 130.75                                  |
| 15.8                     | Какао с молоком                          | 150      | 2.54           | 2.11           | 17.43           | 96.53                                   | 200         | 3.38            | 2.82            | 23.24           | 128.7                                   |
|                          | Вафли                                    | 34       | 1.09           | 0.95           | 27.23           | 119                                     |             |                 |                 |                 |                                         |
|                          | Печенье                                  |          |                |                |                 |                                         | 30          | 2.25            | 3.54            | 22.32           | 130.8                                   |
|                          | Итого                                    |          | 7.87<br>24.44% | 7.15<br>18.52% | 58.31<br>32.93% | 324.49<br>27.4%                         |             | 10.72<br>25.77% | 11.26<br>22.24% | 61.94<br>27.91% | 390.25<br>25.79%                        |
| (обед)                   |                                          |          |                |                |                 |                                         |             |                 |                 |                 |                                         |
|                          | Хлеб ржаной                              | 40       | 2.64           | 0.48           | 13.68           | 72.4                                    | 60          | 3.96            | 0.72            | 20.52           | 108.6                                   |
| 10.2<br>10.5             | Колбаса отварная                         | 50       | 5.5            | 11.95          | 0.8             | 133                                     | 50          | 5.5             | 11.95           | 0.8             | 133                                     |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1.52           | 0.18           | 9.34            | 46.2                                    | 20          | 1.52            | 0.18            | 9.34            | 46.2                                    |
| 14.8<br>14.10            | Компот из плодов сушеных<br>(изюм) Вит.С | 150      | 0.39           | 0              | 18.62           | 74.1                                    | 200         | 0.52            | 0               | 24.82           | 98.8                                    |

|                              |                                               |       |                                             |                                            |                                              |                  |       |                                          |                                            |                                              |                  |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-------|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 12.7<br>12.11                | Картофельное пюре                             | 100   | 1.91                                        | 3.03                                       | 13.18                                        | 85.39            | 130   | 2.5                                      | 3.98                                       | 17.15                                        | 111.53           |
| 1.57<br>1.65                 | Салат "Розовый" (в1)                          | 40    | 1.44                                        | 3.74                                       | 2.6                                          | 49.74            | 50    | 1.8                                      | 4.68                                       | 3.25                                         | 62.17            |
| 2.40<br>2.44                 | Суп картофельный с макаронными изделиями (в2) | 150   | 1.52                                        | 1.55                                       | 11.34                                        | 65.45            | 200   | 2.02                                     | 2.06                                       | 15.12                                        | 87.26            |
|                              | Итого                                         |       | 14.92<br>46.33%                             | 20.93<br>54.22%                            | 69.56<br>39.28%                              | 526.27<br>44.44% |       | 17.82<br>42.81%                          | 23.57<br>46.56%                            | 91.04<br>41.02%                              | 647.69<br>42.79% |
| <b>(полдник)</b>             |                                               |       |                                             |                                            |                                              |                  |       |                                          |                                            |                                              |                  |
| 15.9<br>15.10                | Молоко кипяченое                              | 150   | 3.97                                        | 3.48                                       | 6.74                                         | 74.05            | 200   | 5.3                                      | 4.64                                       | 8.98                                         | 98.76            |
| К                            | Фрукт                                         | 150   | 1.2                                         | 0.3                                        | 12.3                                         | 60               | 180   | 1.44                                     | 0.36                                       | 14.76                                        | 72               |
| 4.28<br>4.29                 | Запеканка рисовая, масло сливочное            | 120/4 | 4.23                                        | 6.75                                       | 30.18                                        | 199.37           | 180/7 | 6.34                                     | 10.79                                      | 45.21                                        | 304.79           |
|                              | Итого                                         |       | 9.41<br>29.22%                              | 10.53<br>27.27%                            | 49.22<br>27.79%                              | 333.43<br>28.16% |       | 13.08<br>31.42%                          | 15.79<br>31.2%                             | 68.95<br>31.07%                              | 475.55<br>31.42% |
| <b>Итого за день</b>         |                                               |       | 32.19<br>100%<br>(128.76<br>kcal<br>10.87%) | 38.6<br>100%<br>(347.44<br>kcal<br>29.34%) | 177.08<br>100%<br>(708.34<br>kcal<br>59.82%) | 1184.18<br>100%  |       | 41.62<br>100%<br>(166.47<br>kcal<br>11%) | 50.62<br>100%<br>(455.54<br>kcal<br>30.1%) | 221.93<br>100%<br>(887.74<br>kcal<br>58.66%) | 1513.48<br>100%  |
| <b>Вторник<br/>(завтрак)</b> |                                               |       |                                             |                                            |                                              |                  |       |                                          |                                            |                                              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 30    | 2.28                                        | 0.27                                       | 14.01                                        | 69.3             | 40    | 3.04                                     | 0.36                                       | 18.68                                        | 92.4             |
|                              | Масло сливочное                               | 7     | 0.06                                        | 5.07                                       | 0.08                                         | 46.27            | 10    | 0.08                                     | 7.24                                       | 0.12                                         | 66.1             |
| 15.2                         | Чай с сахаром (в1)                            | 150   | 0.04                                        | 0.01                                       | 9.99                                         | 37.9             |       |                                          |                                            |                                              |                  |
| 1.7                          | Сыр (порциями)                                | 20    | 5.2                                         | 5.3                                        | 0                                            | 70               | 20    | 5.2                                      | 5.3                                        | 0                                            | 70               |
| К                            | Каша жидкая молочная "Экстра" №3              | 150   | 4.78                                        | 6.22                                       | 17.21                                        | 142.56           | 180   | 5.73                                     | 7.46                                       | 20.65                                        | 171.07           |
| 15.3                         | Чай с сахаром (в2)                            |       |                                             |                                            |                                              |                  | 200   | 0.04                                     | 0.02                                       | 10                                           | 37.9             |
|                              | Итого                                         |       | 12.36<br>30.61%                             | 16.87<br>42.1%                             | 41.29<br>25.3%                               | 366.03<br>28.32% |       | 14.09<br>28.26%                          | 20.38<br>41.86%                            | 49.45<br>23.37%                              | 437.47<br>28.76% |
| <b>(обед)</b>                |                                               |       |                                             |                                            |                                              |                  |       |                                          |                                            |                                              |                  |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2.64                                        | 0.48                                       | 13.68                                        | 72.4             | 60    | 3.96                                     | 0.72                                       | 20.52                                        | 108.6            |

|                            |                                                                 |     |                                             |                                            |                                            |                  |     |                                             |                                             |                                              |                  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 10.3                       | Биточки из говядины паровые (в1) (говядина тазобедренная часть) | 50  | 7.35                                        | 3.03                                       | 4.51                                       | 76.07            |     |                                             |                                             |                                              |                  |
| 12.15<br>12.21             | Сложный гарнир (в1)                                             | 100 | 2.31                                        | 2.87                                       | 9.47                                       | 72.13            | 130 | 3.01                                        | 3.68                                        | 12.29                                        | 93.12            |
| 2.35<br>2.39               | Суп картофельный с горохом (в2)                                 | 150 | 3.29                                        | 2.72                                       | 11.99                                      | 86.32            | 200 | 4.38                                        | 3.62                                        | 15.98                                        | 115.1            |
| 1.71<br>1.79               | Салат "Здоровье"                                                | 40  | 0.65                                        | 4.04                                       | 2.84                                       | 49.97            | 50  | 0.81                                        | 5.05                                        | 3.55                                         | 62.46            |
| 14.4                       | Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С                          | 150 | 0.11                                        | 0.11                                       | 16.13                                      | 63.31            | 200 | 0.14                                        | 0.14                                        | 21.5                                         | 84.42            |
| 10.21                      | Котлеты, биточки, шницели (говядина тазобедренная часть)        |     |                                             |                                            |                                            |                  | 60  | 9.26                                        | 4.57                                        | 2.15                                         | 118.66           |
|                            | Итого                                                           |     | 16.34<br>40.48%                             | 13.24<br>33.04%                            | 58.61<br>35.91%                            | 420.21<br>32.51% |     | 21.55<br>43.22%                             | 17.78<br>36.52%                             | 76.04<br>35.94%                              | 582.5<br>38.3%   |
| <b>(полдник)</b>           |                                                                 |     |                                             |                                            |                                            |                  |     |                                             |                                             |                                              |                  |
| К                          | Фрукт                                                           | 150 | 0.6                                         | 0.6                                        | 14.7                                       | 67.5             | 160 | 0.64                                        | 0.64                                        | 15.68                                        | 72               |
| 14.11<br>14.13             | Кисель из сока яблочного                                        | 150 | 0.21                                        | 0                                          | 22.53                                      | 88.64            | 200 | 0.28                                        | 0                                           | 30.04                                        | 118.18           |
| 12.1<br>12.5               | Каша вязкая гречневая                                           | 100 | 2.76                                        | 2.67                                       | 13.71                                      | 92.04            | 120 | 3.31                                        | 3.18                                        | 16.48                                        | 110.3            |
| 9.19<br>9.24               | Тефтели рыбные (хек) (в2)                                       | 80  | 6.58                                        | 6.51                                       | 3.02                                       | 212.05           | 100 | 7.71                                        | 6.44                                        | 9.88                                         | 131.25           |
|                            | Хлеб пшеничный                                                  | 20  | 1.52                                        | 0.18                                       | 9.34                                       | 46.2             | 30  | 2.28                                        | 0.27                                        | 14.01                                        | 69.3             |
|                            | Итого                                                           |     | 11.67<br>28.91%                             | 9.96<br>24.86%                             | 63.3<br>38.79%                             | 506.42<br>39.18% |     | 14.22<br>28.52%                             | 10.53<br>21.63%                             | 86.09<br>40.69%                              | 501.03<br>32.94% |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                 |     | 40.36<br>100%<br>(161.45<br>kcal<br>12.49%) | 40.07<br>100%<br>(360.63<br>kcal<br>27.9%) | 163.2<br>100%<br>(652.81<br>kcal<br>50.5%) | 1292.66<br>100%  |     | 49.87<br>100%<br>(199.47<br>kcal<br>13.11%) | 48.69<br>100%<br>(438.23<br>kcal<br>28.81%) | 211.57<br>100%<br>(846.28<br>kcal<br>55.64%) | 1521<br>100%     |
| <b>Среда<br/>(завтрак)</b> |                                                                 |     |                                             |                                            |                                            |                  |     |                                             |                                             |                                              |                  |
| 15.9                       | Молоко кипяченое                                                | 150 | 3.97                                        | 3.48                                       | 6.74                                       | 74.05            | 200 | 5.3                                         | 4.64                                        | 8.98                                         | 98.76            |

|                      |                                                         |       |                                |                                  |                                 |                  |        |                                  |                                 |                                   |                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------|--------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| 15.10                |                                                         |       |                                |                                  |                                 |                  |        |                                  |                                 |                                   |                  |
| 8.7<br>8.11          | Запеканка из творога с мукой пшеничной                  | 140   | 21.43                          | 15.82                            | 20.76                           | 318.49           | 170/15 | 26.48                            | 22.21                           | 25.66                             | 417.63           |
|                      | Итого                                                   |       | 25.41<br>48.77%                | 19.3<br>42.81%                   | 27.5<br>15.3%                   | 392.54<br>29.23% |        | 31.78<br>49.37%                  | 26.85<br>47.35%                 | 34.64<br>15.17%                   | 516.39<br>30.36% |
| <b>(обед)</b>        |                                                         |       |                                |                                  |                                 |                  |        |                                  |                                 |                                   |                  |
|                      | Хлеб ржаной                                             | 40    | 2.64                           | 0.48                             | 13.68                           | 72.4             | 60     | 3.96                             | 0.72                            | 20.52                             | 108.6            |
| 2.4<br>2.6           | Борщ с картофелем (в1), сметана Вит.С                   | 150/3 | 1.22                           | 3.14                             | 8.48                            | 67.22            | 200/4  | 1.62                             | 4.2                             | 11.26                             | 90.08            |
| 12.4<br>12.8         | Каша вязкая рисовая                                     | 100   | 1.55                           | 2.15                             | 15.6                            | 89.57            | 130    | 1.78                             | 2.77                            | 18.24                             | 107.51           |
|                      | Сок                                                     | 150   | 0.6                            | 0.08                             | 23.55                           | 96               | 180    | 0.72                             | 0.09                            | 28.26                             | 115.2            |
| 1.60<br>1.68         | Салат "Заря" (в2)                                       | 40    | 1.06                           | 4.49                             | 2.82                            | 55.74            | 50     | 1.33                             | 5.61                            | 3.52                              | 69.67            |
|                      | Хлеб пшеничный                                          | 30    | 2.28                           | 0.27                             | 14.01                           | 69.3             | 50     | 3.8                              | 0.45                            | 23.35                             | 115.5            |
| 9.7                  | Котлеты (биточки) рыбные паровые (хек), масло сливочное | 50/5  | 6.61                           | 5.03                             | 4.5                             | 90.84            |        |                                  |                                 |                                   |                  |
| 9.10                 | Котлеты (биточки) рыбные (хек)                          |       |                                |                                  |                                 |                  | 60     | 7.16                             | 4.58                            | 8.96                              | 107.96           |
|                      | Итого                                                   |       | 15.95<br>30.62%                | 15.63<br>34.67%                  | 82.67<br>46.01%                 | 541.18<br>40.29% |        | 20.38<br>31.66%                  | 18.42<br>32.49%                 | 114.15<br>49.99%                  | 714.65<br>42.01% |
| <b>(полдник)</b>     |                                                         |       |                                |                                  |                                 |                  |        |                                  |                                 |                                   |                  |
| 15.4                 | Чай с лимоном                                           | 150/5 | 0.09                           | 0.02                             | 8.94                            | 34.91            | 200/7  | 0.12                             | 0.02                            | 11.93                             | 46.65            |
| 10.7<br>10.27        | Зразы рубленые (говядина тазобедренная часть)           | 50    | 7.17                           | 7.42                             | 7.92                            | 127.51           | 60     | 7.66                             | 7.83                            | 8.55                              | 138.65           |
| 12.5<br>12.9         | Макаронные изделия отварные                             | 100   | 3.16                           | 2.72                             | 21.35                           | 125.34           | 130    | 4.11                             | 3.58                            | 27.76                             | 163.23           |
|                      | Зефир                                                   | 40    | 0.32                           | 0                                | 31.32                           | 121.6            | 40     | 0.32                             | 0                               | 31.32                             | 121.6            |
|                      | Итого                                                   |       | 10.74<br>20.61%                | 10.15<br>22.53%                  | 69.53<br>38.69%                 | 409.36<br>30.48% |        | 12.21<br>18.97%                  | 11.43<br>20.16%                 | 79.56<br>34.84%                   | 470.13<br>27.64% |
| <b>Итого за день</b> |                                                         |       | 52.1<br>100%<br>(208.4<br>kcal | 45.08<br>100%<br>(405.75<br>kcal | 179.7<br>100%<br>(718.8<br>kcal | 1343.07<br>100%  |        | 64.36<br>100%<br>(257.45<br>kcal | 56.7<br>100%<br>(510.32<br>kcal | 228.36<br>100%<br>(913.42<br>kcal | 1701.17<br>100%  |

|                  |                                                      |     |                 |                 |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
|                  |                                                      |     | 15.52%)         | 30.21%)         | 53.52%)         |                  |     | 15.13%)         | 30%)            | 53.69%)         |                  |
| <b>Четверг</b>   |                                                      |     |                 |                 |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
| <b>(завтрак)</b> |                                                      |     |                 |                 |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
|                  | Хлеб пшеничный                                       | 30  | 2.28            | 0.27            | 14.01           | 69.3             | 50  | 3.8             | 0.45            | 23.35           | 115.5            |
| 1.7              | Сыр (порциями)                                       | 15  | 3.9             | 3.97            | 0               | 52.5             | 25  | 6.5             | 6.63            | 0               | 87.5             |
| 15.12<br>15.11   | Кофейный напиток с<br>молоком (в2)                   | 150 | 1.88            | 1.65            | 13.31           | 73.49            | 200 | 2.5             | 2.2             | 17.74           | 97.98            |
| 2.51<br>2.57     | Суп молочный с крупой<br>(гречневой)                 | 150 | 4.37            | 4.08            | 13.17           | 107.57           | 180 | 5.24            | 4.9             | 15.8            | 129.08           |
|                  | Итого                                                |     | 12.42<br>31.53% | 9.98<br>23.76%  | 40.49<br>25.02% | 302.85<br>25.56% |     | 18.04<br>36.23% | 14.17<br>27.62% | 56.89<br>27.6%  | 430.06<br>28.84% |
| <b>(обед)</b>    |                                                      |     |                 |                 |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
|                  | Хлеб ржаной                                          | 40  | 2.64            | 0.48            | 13.68           | 72.4             | 60  | 3.96            | 0.72            | 20.52           | 108.6            |
| 2.31<br>2.35     | Суп картофельный с крупой<br>(рис) Вит.С             | 150 | 1.2             | 1.52            | 9.95            | 58.14            | 200 | 1.6             | 2.02            | 13.26           | 77.52            |
| 12.7<br>12.11    | Картофельное пюре                                    | 100 | 1.91            | 3.03            | 13.18           | 85.39            | 130 | 2.5             | 3.98            | 17.15           | 111.53           |
| 14.10<br>14.12   | Кисель из свежих яблок                               | 150 | 0.09            | 0.08            | 19.76           | 77.94            | 200 | 0.12            | 0.12            | 26.34           | 103.92           |
| 1.41<br>1.49     | Салат из морской и<br>белокочанной капусты           | 40  | 0.79            | 2.85            | 3.69            | 44.42            | 50  | 0.99            | 3.56            | 4.61            | 55.52            |
| 10.11<br>10.31   | Тефтели (в1) (говядина<br>тазобедренная часть)       | 80  | 6.44            | 7.89            | 7.99            | 131.98           | 100 | 8.05            | 9.86            | 9.99            | 164.98           |
|                  | Итого                                                |     | 13.07<br>33.19% | 15.84<br>37.73% | 68.24<br>42.17% | 470.27<br>39.69% |     | 17.22<br>34.58% | 20.26<br>39.49% | 91.91<br>44.59% | 622.19<br>41.73% |
| <b>(полдник)</b> |                                                      |     |                 |                 |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
| К                | Фрукт                                                | 150 | 1.2             | 0.3             | 12.3            | 60               | 180 | 1.44            | 0.36            | 14.76           | 72               |
| 12.12<br>12.18   | Капуста тушеная                                      | 100 | 2.14            | 3.02            | 9.62            | 78.31            | 120 | 2.54            | 3.66            | 11.36           | 93.37            |
| 11.2<br>11.13    | Котлеты из птицы,<br>запеченные с соусом<br>молочным | 70  | 8.23            | 12.57           | 7.18            | 166.15           | 70  | 8.23            | 12.57           | 7.18            | 166.15           |
|                  | Хлеб пшеничный                                       | 30  | 2.28            | 0.27            | 14.01           | 69.3             | 30  | 2.28            | 0.27            | 14.01           | 69.3             |
| 15.2             | Чай с сахаром (в1)                                   | 150 | 0.04            | 0.01            | 9.99            | 37.9             |     |                 |                 |                 |                  |
| 15.3             | Чай с сахаром (в2)                                   |     |                 |                 |                 |                  | 200 | 0.04            | 0.02            | 10              | 37.9             |

|                              |                                                    |       |                                            |                                             |                                              |                  |       |                                             |                                             |                                             |                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
|                              | Итого                                              |       | 13.89<br>35.27%                            | 16.17<br>38.52%                             | 53.11<br>32.82%                              | 411.66<br>34.75% |       | 14.53<br>29.19%                             | 16.87<br>32.89%                             | 57.32<br>27.81%                             | 438.72<br>29.43% |
| <b>Итого за день</b>         |                                                    |       | 39.39<br>100%<br>(157.54<br>kcal<br>13.3%) | 41.98<br>100%<br>(377.84<br>kcal<br>31.89%) | 161.83<br>100%<br>(647.32<br>kcal<br>54.64%) | 1184.78<br>100%  |       | 49.79<br>100%<br>(199.15<br>kcal<br>13.36%) | 51.31<br>100%<br>(461.75<br>kcal<br>30.97%) | 206.12<br>100%<br>(824.49<br>kcal<br>55.3%) | 1490.97<br>100%  |
| <b>Пятница<br/>(завтрак)</b> |                                                    |       |                                            |                                             |                                              |                  |       |                                             |                                             |                                             |                  |
| 15.5<br>15.6                 | Чай с молоком (в 1)                                | 150   | 2.31                                       | 2                                           | 12.62                                        | 75.38            | 200   | 3.08                                        | 2.66                                        | 16.82                                       | 100.5            |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 20    | 1.52                                       | 0.18                                        | 9.34                                         | 46.2             | 30    | 2.28                                        | 0.27                                        | 14.01                                       | 69.3             |
|                              | Масло сливочное                                    | 5     | 0.04                                       | 3.62                                        | 0.06                                         | 33.05            | 7     | 0.06                                        | 5.07                                        | 0.08                                        | 46.27            |
| 2.54<br>2.60                 | Суп молочный с крупой<br>(рис)                     | 150   | 3.57                                       | 3.81                                        | 12.24                                        | 98.12            | 180   | 4.28                                        | 4.57                                        | 14.69                                       | 117.74           |
|                              | Итого                                              |       | 7.44<br>20.75%                             | 9.61<br>25.99%                              | 34.26<br>21.87%                              | 252.74<br>22.98% |       | 9.7<br>21.36%                               | 12.57<br>26.78%                             | 45.6<br>22.85%                              | 333.81<br>23.87% |
| <b>(обед)</b>                |                                                    |       |                                            |                                             |                                              |                  |       |                                             |                                             |                                             |                  |
|                              | Хлеб ржаной                                        | 40    | 2.64                                       | 0.48                                        | 13.68                                        | 72.4             | 60    | 3.96                                        | 0.72                                        | 20.52                                       | 108.6            |
| 11.4<br>11.16                | Тефтели из птицы                                   | 80    | 7.25                                       | 12.12                                       | 7.9                                          | 161.95           | 100   | 9.06                                        | 15.15                                       | 9.88                                        | 202.44           |
| 12.8<br>12.12                | Картофельное пюре с<br>морковью                    | 100   | 1.83                                       | 2                                           | 12.37                                        | 74.58            | 130   | 2.6                                         | 2.8                                         | 16.45                                       | 101              |
| 2.9<br>2.13                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем (в1), сметана | 150/3 | 1.25                                       | 3.14                                        | 5.9                                          | 58.35            | 200/4 | 1.66                                        | 4.18                                        | 7.88                                        | 77.8             |
| 14.8<br>14.10                | Компот из плодов сушеных<br>(изюм) Вит.С           | 150   | 0.39                                       | 0                                           | 18.62                                        | 74.1             | 200   | 0.52                                        | 0                                           | 24.82                                       | 98.8             |
| 1.93<br>1.97                 | Огурцы свежие                                      | 40    | 0.32                                       | 0.04                                        | 1.04                                         | 5.17             | 50    | 0.4                                         | 0.05                                        | 1.3                                         | 6.47             |
|                              | Итого                                              |       | 13.67<br>38.13%                            | 17.78<br>48.11%                             | 59.55<br>38.01%                              | 446.67<br>40.62% |       | 18.2<br>40.08%                              | 22.9<br>48.78%                              | 80.89<br>40.54%                             | 595.23<br>42.57% |
| <b>(полдник)</b>             |                                                    |       |                                            |                                             |                                              |                  |       |                                             |                                             |                                             |                  |
| 15.7<br>15.8                 | Какао с молоком                                    | 150   | 2.54                                       | 2.11                                        | 17.43                                        | 96.53            | 200   | 3.38                                        | 2.82                                        | 23.24                                       | 128.7            |

|                      |                                                         |     |                                             |                                             |                                              |                 |     |                                             |                                             |                                              |                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 10.6<br>10.24        | Котлеты "Здоровье"<br>(говядина тазобедренная<br>часть) | 50  | 7.51                                        | 4.41                                        | 3.65                                         | 85.94           | 60  | 9.04                                        | 5.17                                        | 4.43                                         | 102.31           |
| 12.2<br>12.6         | Каша вязкая перловая                                    | 100 | 1.82                                        | 2.17                                        | 13.07                                        | 80.96           | 120 | 2.17                                        | 2.58                                        | 15.68                                        | 96.88            |
| К                    | Фрукт                                                   | 150 | 0.6                                         | 0.6                                         | 14.7                                         | 67.5            | 160 | 0.64                                        | 0.64                                        | 15.68                                        | 72               |
|                      | Хлеб пшеничный                                          | 30  | 2.28                                        | 0.27                                        | 14.01                                        | 69.3            | 30  | 2.28                                        | 0.27                                        | 14.01                                        | 69.3             |
|                      | Итого                                                   |     | 14.75<br>41.12%                             | 9.57<br>25.89%                              | 62.86<br>40.13%                              | 400.23<br>36.4% |     | 17.51<br>38.57%                             | 11.48<br>24.45%                             | 73.05<br>36.61%                              | 469.18<br>33.56% |
| <b>Итого за день</b> |                                                         |     | 35.86<br>100%<br>(143.43<br>kcal<br>13.04%) | 36.95<br>100%<br>(332.51<br>kcal<br>30.24%) | 156.66<br>100%<br>(626.65<br>kcal<br>56.99%) | 1099.64<br>100% |     | 45.41<br>100%<br>(181.66<br>kcal<br>12.99%) | 46.94<br>100%<br>(422.49<br>kcal<br>30.22%) | 199.54<br>100%<br>(798.16<br>kcal<br>57.08%) | 1398.22<br>100%  |

## II неделя

| <b>Понедельник<br/>(завтрак)</b> |                                          |     |                |              |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
|----------------------------------|------------------------------------------|-----|----------------|--------------|-----------------|------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 15.12<br>15.11                   | Кофейный напиток с<br>молоком (в2)       | 150 | 1.88           | 1.65         | 13.31           | 73.49            | 200 | 2.5             | 2.2             | 17.74           | 97.98            |
| 7.3                              | Омлет натуральный                        | 120 | 11.14          | 14.4         | 2.04            | 185.38           | 180 | 16.69           | 21.71           | 3.06            | 279.05           |
|                                  | Вафли                                    | 34  | 1.09           | 0.95         | 27.23           | 119              | 34  | 1.09            | 0.95            | 27.23           | 119              |
|                                  | Итого                                    |     | 14.1<br>35.02% | 17<br>38.79% | 42.58<br>25.04% | 377.86<br>30.38% |     | 20.27<br>36.62% | 24.86<br>42.65% | 48.03<br>21.32% | 496.03<br>29.96% |
| <b>(обед)</b>                    |                                          |     |                |              |                 |                  |     |                 |                 |                 |                  |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 40  | 2.64           | 0.48         | 13.68           | 72.4             | 60  | 3.96            | 0.72            | 20.52           | 108.6            |
| 2.34<br>2.38                     | Суп картофельный с<br>горохом (в1) Вит.С | 150 | 3.29           | 2.72         | 11.99           | 86.32            | 200 | 4.38            | 3.62            | 15.98           | 115.1            |
| 10.2<br>10.5                     | Колбаса отварная                         | 50  | 5.5            | 11.95        | 0.8             | 133              | 50  | 5.5             | 11.95           | 0.8             | 133              |
|                                  | Сок                                      | 150 | 0.6            | 0.08         | 23.55           | 96               | 180 | 0.72            | 0.09            | 28.26           | 115.2            |
| 12.4                             | Каша вязкая рисовая                      | 100 | 1.55           | 2.15         | 15.6            | 89.57            |     |                 |                 |                 |                  |
| 1.93<br>1.97                     | Огурцы свежие                            | 40  | 0.32           | 0.04         | 1.04            | 5.17             | 50  | 0.4             | 0.05            | 1.3             | 6.47             |
|                                  | Хлеб пшеничный                           | 20  | 1.52           | 0.18         | 9.34            | 46.2             | 40  | 3.04            | 0.36            | 18.68           | 92.4             |
| 12.10                            | Картофель отварной                       |     |                |              |                 |                  | 150 | 2.69            | 4.16            | 22.04           | 132.41           |

|                              |                                                         |       |                                             |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                             |                                              |                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|--------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
|                              | Итого                                                   |       | 15.42<br>38.29%                             | 17.59<br>40.13%                             | 76<br>44.7%                                  | 528.67<br>42.5%  |        | 20.69<br>37.36%                             | 20.95<br>35.93%                             | 107.58<br>47.74%                             | 703.17<br>42.47% |
| <b>(полдник)</b>             |                                                         |       |                                             |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                             |                                              |                  |
| К                            | Фрукт                                                   | 150   | 1.2                                         | 0.3                                         | 12.3                                         | 60               | 180    | 1.44                                        | 0.36                                        | 14.76                                        | 72               |
| 3.16                         | Запеканка овощная                                       | 120   | 3.83                                        | 3.96                                        | 22.31                                        | 142.74           |        |                                             |                                             |                                              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                          | 20    | 1.52                                        | 0.18                                        | 9.34                                         | 46.2             | 50     | 3.8                                         | 0.45                                        | 23.35                                        | 115.5            |
| К                            | Кефир                                                   | 150   | 4.2                                         | 4.8                                         | 7.5                                          | 88.5             | 180    | 5.04                                        | 5.76                                        | 9                                            | 106.2            |
| 3.24                         | Запеканка овощная, сметана                              |       |                                             |                                             |                                              |                  | 120/10 | 4.13                                        | 5.91                                        | 22.61                                        | 162.9            |
|                              | Итого                                                   |       | 10.75<br>26.7%                              | 9.24<br>21.08%                              | 51.45<br>30.26%                              | 337.44<br>27.13% |        | 14.41<br>26.02%                             | 12.48<br>21.41%                             | 69.72<br>30.94%                              | 456.6<br>27.58%  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                         |       | 40.26<br>100%<br>(161.05<br>kcal<br>12.95%) | 43.83<br>100%<br>(394.49<br>kcal<br>31.71%) | 170.02<br>100%<br>(680.09<br>kcal<br>54.67%) | 1243.97<br>100%  |        | 55.37<br>100%<br>(221.47<br>kcal<br>13.38%) | 58.29<br>100%<br>(524.58<br>kcal<br>31.68%) | 225.33<br>100%<br>(901.31<br>kcal<br>54.43%) | 1655.8<br>100%   |
| <b>Вторник<br/>(завтрак)</b> |                                                         |       |                                             |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                             |                                              |                  |
| 15.5<br>15.6                 | Чай с молоком (в1)                                      | 150   | 2.3                                         | 2                                           | 12.66                                        | 75.55            | 200    | 3.08                                        | 2.66                                        | 16.82                                        | 100.5            |
| 2.53<br>2.59                 | Суп молочный с крупой<br>(пшено)                        | 150   | 4.25                                        | 4.08                                        | 13.65                                        | 108.96           | 180    | 5.09                                        | 4.9                                         | 16.38                                        | 130.75           |
| 1.1                          | Бутерброд с маслом                                      | 30/5  | 2.42                                        | 3.72                                        | 14.51                                        | 100.4            | 30/5   | 2.42                                        | 3.72                                        | 14.51                                        | 100.4            |
|                              | Итого                                                   |       | 8.96<br>24.72%                              | 9.79<br>24.28%                              | 40.82<br>26.17%                              | 284.92<br>25.24% |        | 10.59<br>23.14%                             | 11.28<br>24.35%                             | 47.71<br>24.47%                              | 331.65<br>24.14% |
| <b>(обед)</b>                |                                                         |       |                                             |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                             |                                              |                  |
|                              | Хлеб ржаной                                             | 40    | 2.64                                        | 0.48                                        | 13.68                                        | 72.4             | 60     | 3.96                                        | 0.72                                        | 20.52                                        | 108.6            |
|                              | Сок                                                     | 150   | 0.6                                         | 0.08                                        | 23.55                                        | 96               | 180    | 0.72                                        | 0.09                                        | 28.26                                        | 115.2            |
| 1.19                         | Салат из свежих помидоров<br>с репчатым луком           | 40    | 0.45                                        | 2.06                                        | 1.88                                         | 27.55            | 50     | 0.56                                        | 2.57                                        | 2.35                                         | 34.44            |
| 11.1                         | Биточки из птицы рубленые<br>(паровые), масло сливочное | 50/4  | 7.19                                        | 9.54                                        | 4.8                                          | 123.01           |        |                                             |                                             |                                              |                  |
| 2.8<br>2.12                  | Щи из свежей капусты,<br>сметана Вит.С                  | 150/3 | 1.1                                         | 1.74                                        | 3.53                                         | 37.05            | 200/4  | 1.46                                        | 2.32                                        | 4.7                                          | 49.4             |
| 12.8<br>12.12                | Картофельное пюре с<br>морковью                         | 100   | 1.83                                        | 2                                           | 12.37                                        | 74.58            | 130    | 2.6                                         | 2.8                                         | 16.45                                        | 101              |

|                            |                                                              |     |                                             |                                             |                                           |                  |     |                                             |                                            |                                              |                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 11.10                      | Котлеты рубленые из<br>цыплят- бройлеров                     |     |                                             |                                             |                                           |                  | 60  | 9.69                                        | 9.8                                        | 9.64                                         | 150.09           |
|                            | Итого                                                        |     | 13.81<br>38.09%                             | 15.89<br>39.39%                             | 59.85<br>38.36%                           | 430.71<br>38.16% |     | 18.99<br>41.5%                              | 18.29<br>39.51%                            | 81.97<br>42.04%                              | 558.86<br>40.68% |
| <b>(полдник)</b>           |                                                              |     |                                             |                                             |                                           |                  |     |                                             |                                            |                                              |                  |
| 12.16<br>12.22             | Сложный гарнир (в2)                                          | 100 | 2.07                                        | 2.31                                        | 7.24                                      | 62.94            | 120 | 2.49                                        | 2.78                                       | 8.68                                         | 75.53            |
| 14.8<br>14.10              | Компот из плодов сушеных<br>(изюм)                           | 150 | 0.39                                        | 0                                           | 18.62                                     | 74.1             | 200 | 0.52                                        | 0                                          | 24.82                                        | 98.8             |
|                            | Йогурт                                                       | 125 | 2.38                                        | 5.88                                        | 20.25                                     | 143.75           | 125 | 2.38                                        | 5.88                                       | 20.25                                        | 143.75           |
| 10.12<br>10.36             | Фрикадельки в соусе<br>(говядина лопаточная часть)           | 80  | 8.64                                        | 6.46                                        | 9.23                                      | 132.26           | 100 | 10.8                                        | 8.08                                       | 11.54                                        | 165.32           |
|                            | Итого                                                        |     | 13.48<br>37.18%                             | 14.65<br>36.32%                             | 55.34<br>35.47%                           | 413.05<br>36.6%  |     | 16.18<br>35.36%                             | 16.73<br>36.14%                            | 65.29<br>33.49%                              | 483.4<br>35.18%  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                              |     | 36.24<br>100%<br>(144.96<br>kkal<br>12.84%) | 40.33<br>100%<br>(362.97<br>kkal<br>32.16%) | 156<br>100%<br>(624.02<br>kkal<br>55.29%) | 1128.67<br>100%  |     | 45.77<br>100%<br>(183.08<br>kkal<br>13.33%) | 46.3<br>100%<br>(416.68<br>kkal<br>30.33%) | 194.97<br>100%<br>(779.87<br>kkal<br>56.76%) | 1373.91<br>100%  |
| <b>Среда<br/>(завтрак)</b> |                                                              |     |                                             |                                             |                                           |                  |     |                                             |                                            |                                              |                  |
| 15.9<br>15.10              | Молоко кипяченое                                             | 150 | 3.97                                        | 3.48                                        | 6.74                                      | 74.05            | 200 | 5.3                                         | 4.64                                       | 8.98                                         | 98.76            |
| 8.7<br>8.11                | Запеканка из творога с<br>мукой пшеничной                    | 140 | 21.43                                       | 15.82                                       | 20.76                                     | 318.49           | 150 | 22.97                                       | 16.95                                      | 22.25                                        | 341.24           |
|                            | Итого                                                        |     | 25.41<br>53.41%                             | 19.3<br>45.78%                              | 27.5<br>16.43%                            | 392.54<br>31.31% |     | 28.27<br>40.99%                             | 21.59<br>36.04%                            | 31.23<br>12.21%                              | 440<br>23.76%    |
| <b>(обед)</b>              |                                                              |     |                                             |                                             |                                           |                  |     |                                             |                                            |                                              |                  |
|                            | Хлеб ржаной                                                  | 40  | 2.64                                        | 0.48                                        | 13.68                                     | 72.4             | 60  | 3.96                                        | 0.72                                       | 20.52                                        | 108.6            |
| 14.4                       | Компот из свежих плодов<br>(яблоки) Вит.С                    | 150 | 0.11                                        | 0.11                                        | 16.13                                     | 63.31            | 200 | 0.14                                        | 0.14                                       | 21.5                                         | 84.42            |
| 1.21                       | Салат из свежих помидоров<br>и огурцов (с репчатым<br>луком) | 40  | 0.4                                         | 2.06                                        | 1.59                                      | 26.03            | 50  | 0.5                                         | 2.57                                       | 1.99                                         | 32.54            |
|                            | Хлеб пшеничный                                               | 20  | 1.52                                        | 0.18                                        | 9.34                                      | 46.2             | 50  | 3.8                                         | 0.45                                       | 23.35                                        | 115.5            |

|                              |                                                   |        |                                            |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                            |                                            |                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|--------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| 12.5<br>12.9                 | Макаронные изделия<br>отварные                    | 100    | 3.16                                       | 2.72                                        | 21.35                                        | 125.34           | 130    | 4.11                                        | 3.58                                       | 27.76                                      | 163.23           |
| 10.6<br>10.24                | Котлеты "Здоровье"<br>(говядина лопаточная часть) | 50     | 7.51                                       | 4.41                                        | 3.65                                         | 85.94            | 60     | 9.04                                        | 5.17                                       | 4.43                                       | 102.31           |
| 2.26<br>2.30                 | Суп крестьянский с крупой<br>(рисовой)            | 150    | 1.08                                       | 2.54                                        | 7.71                                         | 59.64            | 200    | 1.44                                        | 3.38                                       | 10.28                                      | 79.52            |
|                              | Итого                                             |        | 16.42<br>34.51%                            | 12.49<br>29.62%                             | 73.45<br>43.89%                              | 478.87<br>38.2%  |        | 22.99<br>33.34%                             | 16<br>26.72%                               | 109.87<br>42.96%                           | 686.25<br>37.06% |
| <b>(полдник)</b>             |                                                   |        |                                            |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                            |                                            |                  |
| 15.2                         | Чай с сахаром (в1)                                | 150    | 0.04                                       | 0.01                                        | 9.99                                         | 37.9             |        |                                             |                                            |                                            |                  |
| 3.14                         | Рагу из овощей                                    | 120    | 2.63                                       | 9.89                                        | 14.4                                         | 159.1            | 120    | 2.63                                        | 9.89                                       | 14.4                                       | 159.1            |
| К                            | Апельсины или мандарины<br>с сахаром              | 100/10 | 0.8                                        | 0.2                                         | 27.98                                        | 115.9            | 150/15 | 1.2                                         | 0.3                                        | 41.97                                      | 173.85           |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 30     | 2.28                                       | 0.27                                        | 14.01                                        | 69.3             |        |                                             |                                            |                                            |                  |
| 10.38                        | Оладьи из печени                                  |        |                                            |                                             |                                              |                  | 60     | 10.16                                       | 9.3                                        | 3.72                                       | 142.16           |
| 15.8                         | Какао с молоком                                   |        |                                            |                                             |                                              |                  | 200    | 3.38                                        | 2.82                                       | 23.24                                      | 128.7            |
|                              | Зефир                                             |        |                                            |                                             |                                              |                  | 40     | 0.32                                        | 0                                          | 31.32                                      | 121.6            |
|                              | Итого                                             |        | 5.75<br>12.09%                             | 10.37<br>24.6%                              | 66.38<br>39.67%                              | 382.2<br>30.49%  |        | 17.69<br>25.66%                             | 22.31<br>37.24%                            | 114.65<br>44.83%                           | 725.4<br>39.18%  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                   |        | 47.57<br>100%<br>(190.3<br>kcal<br>15.18%) | 42.16<br>100%<br>(379.42<br>kcal<br>30.27%) | 167.33<br>100%<br>(669.31<br>kcal<br>53.39%) | 1253.6<br>100%   |        | 68.95<br>100%<br>(275.79<br>kcal<br>14.89%) | 59.9<br>100%<br>(539.11<br>kcal<br>29.12%) | 255.75<br>100%<br>(1023<br>kcal<br>55.25%) | 1851.65<br>100%  |
| <b>Четверг<br/>(завтрак)</b> |                                                   |        |                                            |                                             |                                              |                  |        |                                             |                                            |                                            |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 20     | 1.52                                       | 0.18                                        | 9.34                                         | 46.2             | 30     | 2.28                                        | 0.27                                       | 14.01                                      | 69.3             |
|                              | Масло сливочное                                   | 5      | 0.04                                       | 3.62                                        | 0.06                                         | 33.05            | 10     | 0.08                                        | 7.24                                       | 0.12                                       | 66.1             |
| 15.12<br>15.11               | Кофейный напиток с<br>молоком (в2)                | 150    | 1.88                                       | 1.65                                        | 13.31                                        | 73.49            | 200    | 2.5                                         | 2.2                                        | 17.74                                      | 97.98            |
| 1.7                          | Сыр (порциями)                                    | 15     | 3.9                                        | 3.97                                        | 0                                            | 52.5             | 25     | 6.5                                         | 6.63                                       | 0                                          | 87.5             |
| 2.54<br>2.60                 | Суп молочный с крупой<br>(рис)                    | 150    | 3.57                                       | 3.81                                        | 12.24                                        | 98.12            | 200    | 4.76                                        | 5.08                                       | 16.32                                      | 130.82           |
|                              | Итого                                             |        | 10.91<br>30.81%                            | 13.24<br>40%                                | 34.95<br>24.89%                              | 303.35<br>30.03% |        | 16.12<br>35.14%                             | 21.42<br>45.07%                            | 48.19<br>24.37%                            | 451.7<br>31.24%  |

| (обед)               |                                                                    |       |                                |                                  |                                  |                  |       |                                  |                                  |                                   |                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|-------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                      | Хлеб ржаной                                                        | 40    | 2.64                           | 0.48                             | 13.68                            | 72.4             | 60    | 3.96                             | 0.72                             | 20.52                             | 108.6            |
|                      | Сок                                                                | 150   | 0.6                            | 0.08                             | 23.55                            | 96               | 180   | 0.72                             | 0.09                             | 28.26                             | 115.2            |
| 9.7                  | Котлеты (биточки) рыбные<br>паровые (хек), масло<br>сливочное      | 50/5  | 6.61                           | 5.03                             | 4.5                              | 90.84            |       |                                  |                                  |                                   |                  |
| 12.7<br>12.11        | Картофельное пюре                                                  | 100   | 1.91                           | 3.03                             | 13.18                            | 85.39            | 150   | 2.88                             | 4.59                             | 19.79                             | 128.69           |
| 2.2<br>2.4           | Борщ с капустой и<br>картофелем (в2), сметана<br>Вит.С             | 150/3 | 1.04                           | 1.77                             | 6.83                             | 50.22            | 200/4 | 1.4                              | 3.82                             | 9.12                              | 80.44            |
| 1.46<br>1.54         | Салат "Витаминный" (с<br>маслом растительным)                      | 40    | 0.3                            | 3.24                             | 1.62                             | 37.33            | 50    | 0.38                             | 4.05                             | 2.02                              | 46.66            |
| 9.10                 | Котлеты (биточки) рыбные<br>(хек)                                  |       |                                |                                  |                                  |                  | 50    | 5.97                             | 3.82                             | 7.47                              | 89.97            |
|                      | Итого                                                              |       | 13.09<br>36.99%                | 13.63<br>41.18%                  | 63.39<br>45.15%                  | 432.29<br>42.79% |       | 15.31<br>33.38%                  | 17.09<br>35.97%                  | 87.17<br>44.08%                   | 569.55<br>39.39% |
| (полдник)            |                                                                    |       |                                |                                  |                                  |                  |       |                                  |                                  |                                   |                  |
| 12.12<br>12.18       | Капуста тушеная                                                    | 100   | 2.14                           | 3.02                             | 9.62                             | 78.31            | 120   | 2.54                             | 3.66                             | 11.36                             | 93.37            |
| 10.3                 | Биточки из говядины<br>паровые (в1) (говядина<br>лопаточная часть) | 50    | 7.35                           | 3.03                             | 4.51                             | 76.07            |       |                                  |                                  |                                   |                  |
| 14.8<br>14.10        | Компот из плодов сушеных<br>(изюм)                                 | 150   | 0.39                           | 0                                | 18.62                            | 74.1             | 200   | 0.52                             | 0                                | 24.82                             | 98.8             |
|                      | Хлеб пшеничный                                                     | 20    | 1.52                           | 0.18                             | 9.34                             | 46.2             | 20    | 1.52                             | 0.18                             | 9.34                              | 46.2             |
| 10.21                | Котлеты, биточки, шницели<br>(говядина лопаточная часть)           |       |                                |                                  |                                  |                  | 60    | 9.26                             | 4.57                             | 2.15                              | 118.66           |
| К                    | Фрукт                                                              |       |                                |                                  |                                  |                  | 150   | 0.6                              | 0.6                              | 14.7                              | 67.5             |
|                      | Итого                                                              |       | 11.4<br>32.2%                  | 6.23<br>18.83%                   | 42.09<br>29.97%                  | 274.68<br>27.19% |       | 14.44<br>31.48%                  | 9.01<br>18.96%                   | 62.38<br>31.54%                   | 424.53<br>29.36% |
| <b>Итого за день</b> |                                                                    |       | 35.4<br>100%<br>(141.6<br>kcal | 33.09<br>100%<br>(297.81<br>kcal | 140.42<br>100%<br>(561.7<br>kcal | 1010.32<br>100%  |       | 45.87<br>100%<br>(183.48<br>kcal | 47.51<br>100%<br>(427.62<br>kcal | 197.74<br>100%<br>(790.94<br>kcal | 1445.78<br>100%  |

|                  |                                                           |       |                 |                 |                 |                  |       |                 |                 |                  |                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                  |                                                           |       | 14.02%)         | 29.48%)         | 55.6%)          |                  |       | 12.69%)         | 29.58%)         | 54.71%)          |                  |
| <b>Пятница</b>   |                                                           |       |                 |                 |                 |                  |       |                 |                 |                  |                  |
| <b>(завтрак)</b> |                                                           |       |                 |                 |                 |                  |       |                 |                 |                  |                  |
| 4.2              | Каша вязкая молочная манная                               | 150   | 5.9             | 5.63            | 27.83           | 187.55           | 180   | 7.07            | 6.71            | 33.34            | 224.42           |
|                  | Хлеб пшеничный                                            | 30    | 2.28            | 0.27            | 14.01           | 69.3             | 30    | 2.28            | 0.27            | 14.01            | 69.3             |
|                  | Масло сливочное                                           | 4     | 0.03            | 2.9             | 0.05            | 26.44            | 10    | 0.08            | 7.24            | 0.12             | 66.1             |
| 15.2             | Чай с сахаром (в1), сахар                                 | 150   | 0.04            | 0.01            | 9.99            | 37.9             |       |                 |                 |                  |                  |
| 15.3             | Чай с сахаром (в2), сахар                                 |       |                 |                 |                 |                  | 200   | 0.04            | 0.02            | 10               | 37.9             |
|                  | Итого                                                     |       | 8.25<br>17.28%  | 8.81<br>19.83%  | 51.88<br>28.95% | 321.19<br>24.4%  |       | 9.47<br>16.95%  | 14.24<br>24.28% | 57.47<br>25.6%   | 397.72<br>24.03% |
| <b>(обед)</b>    |                                                           |       |                 |                 |                 |                  |       |                 |                 |                  |                  |
|                  | Хлеб ржаной                                               | 40    | 2.64            | 0.48            | 13.68           | 72.4             | 60    | 3.96            | 0.72            | 20.52            | 108.6            |
| 14.4             | Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С                    | 150   | 0.11            | 0.11            | 16.13           | 63.31            | 200   | 0.14            | 0.14            | 21.5             | 84.42            |
| 1.27<br>1.28     | Салат "Агенчык" (с кукурузой консервированной)            | 40    | 0.62            | 2.87            | 3.33            | 41.69            | 50    | 0.75            | 4.58            | 4.05             | 60.52            |
| 12.6<br>12.10    | Картофель отварной                                        | 100   | 1.79            | 2.75            | 14.69           | 88.04            | 130   | 2.33            | 3.6             | 19.1             | 114.75           |
|                  | Хлеб пшеничный                                            | 20    | 1.52            | 0.18            | 9.34            | 46.2             | 20    | 1.52            | 0.18            | 9.34             | 46.2             |
| 2.21<br>2.25     | Суп картофельный (в2)                                     | 150   | 1.35            | 1.56            | 10.79           | 61.46            | 200   | 1.8             | 2.08            | 14.38            | 81.94            |
| 10.7<br>10.27    | Зразы рубленые (говядина лопаточная часть), соус молочный | 50/40 | 8.37            | 9.77            | 11.24           | 167.07           | 60/50 | 9.16            | 10.77           | 12.69            | 188.1            |
|                  | Итого                                                     |       | 16.39<br>34.34% | 17.72<br>39.89% | 79.23<br>44.21% | 540.29<br>41.04% |       | 19.65<br>35.18% | 22.08<br>37.63% | 101.63<br>45.28% | 684.66<br>41.37% |
| <b>(полдник)</b> |                                                           |       |                 |                 |                 |                  |       |                 |                 |                  |                  |
| К                | Фрукт                                                     | 150   | 1.2             | 0.3             | 12.3            | 60               | 180   | 1.44            | 0.36            | 14.76            | 72               |
| 15.9             | Молоко кипяченое                                          | 150   | 3.97            | 3.48            | 6.74            | 74.05            |       |                 |                 |                  |                  |
| 8.7              | Сырники, запеченные со сметаной                           | 130   | 17.91           | 14.11           | 29.06           | 320.8            |       |                 |                 |                  |                  |
| 15.8             | Какао с молоком                                           |       |                 |                 |                 |                  | 200   | 3.38            | 2.82            | 23.24            | 128.7            |

|                      |                                     |  |                                            |                                             |                                             |                  |       |                                            |                                         |                                              |                 |
|----------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|
| 8.2                  | Сырники из творога, масло сливочное |  |                                            |                                             |                                             |                  | 130/5 | 21.92                                      | 19.17                                   | 27.35                                        | 372             |
|                      | Итого                               |  | 23.09<br>48.37%                            | 17.89<br>40.27%                             | 48.09<br>26.84%                             | 454.86<br>34.55% |       | 26.74<br>47.86%                            | 22.35<br>38.09%                         | 65.35<br>29.11%                              | 572.7<br>34.6%  |
| <b>Итого за день</b> |                                     |  | 47.73<br>100%<br>(190.92<br>kcal<br>14.5%) | 44.41<br>100%<br>(399.66<br>kcal<br>30.36%) | 179.2<br>100%<br>(716.78<br>kcal<br>54.45%) | 1316.33<br>100%  |       | 55.87<br>100%<br>(223.46<br>kcal<br>13.5%) | 58.67<br>100%<br>(528<br>kcal<br>31.9%) | 224.45<br>100%<br>(897.78<br>kcal<br>54.24%) | 1655.09<br>100% |

Инженер отдела по организации питания

Т.Н.Ковальчук

Меню составлено на основании «Сборника технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста», Минск 2016, с учетом натуральных норм питания и физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (БЖУ).

Для организации сбалансированного питания воспитанников от 1-3 лет, в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования» (приложение 9), соблюдения общей калорийности суточного рациона, выполнения денежных норм питания в примерное меню добавлена колбаса отварная с превышением нормы (200%). Данная корректировка согласована с Мозырским зональным центром.

Гигиеническая оценка от

№

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Группа питания: ясли 10,5ч чистая

3-х разовое питание

### ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

| № пп | Наименование продукта           | Норма на 1 ребенка<br>в граммах | Выполнение норм |       |
|------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------|
|      |                                 |                                 | факт, г         | %     |
| 1.   | Хлеб пшеничный                  | 40                              | 54.8            | 137   |
| 2.   | Хлеб ржаной                     | 40                              | 40              | 100   |
| 3.   | Мука пшеничная                  | 10                              | 8.1             | 81    |
| 4.   | Крахмал картофельный            | 1.5                             | 1.4             | 93.3  |
| 5.   | Макаронные изделия              | 7                               | 7.4             | 105.7 |
| 6.   | Крупы                           | 25                              | 23.1            | 92.4  |
| 7.   | Бобовые                         | 2                               | 2.4             | 120   |
| 8.   | Картофель                       | 90                              | 99              | 110   |
| 9.   | Овощи                           | 120                             | 132             | 110   |
| 10.  | Томат-пюре                      | 0.5                             | 0.5             | 100   |
| 11.  | Фрукты                          | 110                             | 112.7           | 102.5 |
| 12.  | Сухофрукты                      | 7                               | 6.6             | 94.3  |
| 13.  | Соки                            | 60                              | 64.5            | 107.5 |
| 14.  | Мясо                            | 24                              | 26.4            | 110   |
| 15.  | Птица                           | 10                              | 11              | 110   |
| 16.  | Колбасные изделия               | 5                               | 10              | 200   |
| 17.  | Молоко и кисломолочные продукты | 280                             | 265.9           | 95    |
| 18.  | Масло сливочное                 | 13                              | 14.3            | 110   |
| 19.  | Творог                          | 40                              | 36              | 90    |
| 20.  | Сметана                         | 9                               | 9.2             | 102.2 |
| 21.  | Сыр                             | 5                               | 5.3             | 106   |
| 22.  | Яйцо                            | 14                              | 14.3            | 102.1 |
| 23.  | Рыба                            | 10                              | 11              | 110   |
| 24.  | Масло растительное              | 9                               | 9.3             | 103.3 |
| 25.  | Сахар                           | 35                              | 32.1            | 91.7  |
| 26.  | Кондитерские изделия            | 10                              | 10.8            | 108   |
| 27.  | Дрожжи                          | 0.2                             | 0               | 0     |
| 28.  | Чай                             | 0.1                             | 0.14            | 140   |
| 29.  | Кофейный напиток                | 1.2                             | 1.4             | 116.7 |
| 30.  | Какао-порошок                   | 0.6                             | 0.6             | 100   |
| 31.  | Соль                            | 3.5                             | 3.5             | 100   |
| 32.  | Лимонная кислота                | 0.1                             | 0.1             | 100   |
| 33.  | Аскорбиновая кислота            | 0.045                           | 0.045           | 100   |

### ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

| № пп | Наименование          | Норма на 1 ребенка | Выполнение норм |        |
|------|-----------------------|--------------------|-----------------|--------|
|      |                       |                    | факт            | %      |
| 1.   | Белки                 | 36-56              | 40.71           | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 36-56              | 40.71           | 100    |
| 2.   | Жиры                  | 40-53              | 40.65           | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 40-53              | 40.65           | 100    |
| 3.   | Углеводы              | 175-210            | 165.15          | 94.37  |
|      | в т.ч. суточная норма | 175-210            | 165.15          | 94.37  |
| 4.   | Калорийность          | 1200-1500          | 1205.72         | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 1200-1500          | 1205.72         | 100    |
| 5.   | Стоимость, руб.       | 3.59               | 3.88            | 108.08 |

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Группа питания: сад 10,5ч чистая

3-х разовое питание

### ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

| № пп | Наименование продукта           | Норма на 1 ребенка<br>в граммах | Выполнение норм |       |
|------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------|
|      |                                 |                                 | факт, г         | %     |
| 1.   | Хлеб пшеничный                  | 60                              | 73.5            | 122.5 |
| 2.   | Хлеб ржаной                     | 60                              | 60              | 100   |
| 3.   | Мука пшеничная                  | 10                              | 8.3             | 83    |
| 4.   | Крахмал картофельный            | 2                               | 1.8             | 90    |
| 5.   | Макаронные изделия              | 9                               | 9.6             | 106.7 |
| 6.   | Крупы                           | 26                              | 26.2            | 100.8 |
| 7.   | Бобовые                         | 3                               | 3.2             | 106.7 |
| 8.   | Картофель                       | 140                             | 142.3           | 101.6 |
| 9.   | Овощи                           | 150                             | 163.2           | 108.8 |
| 10.  | Томат-пюре                      | 0.5                             | 0.5             | 100   |
| 11.  | Фрукты                          | 150                             | 150.9           | 100.6 |
| 12.  | Сухофрукты                      | 10                              | 9               | 90    |
| 13.  | Соки                            | 80                              | 78              | 97.5  |
| 14.  | Мясо                            | 42                              | 38.4            | 91.4  |
| 15.  | Птица                           | 12                              | 12.4            | 103.3 |
| 16.  | Колбасные изделия               | 10                              | 10              | 100   |
| 17.  | Молоко и кисломолочные продукты | 320                             | 338.1           | 105.7 |
| 18.  | Масло сливочное                 | 18                              | 17.1            | 95    |
| 19.  | Творог                          | 45                              | 41.6            | 92.4  |
| 20.  | Сметана                         | 12                              | 12              | 100   |
| 21.  | Сыр                             | 7                               | 7.3             | 104.3 |
| 22.  | Яйцо                            | 20                              | 19.4            | 97    |
| 23.  | Рыба                            | 10                              | 11              | 110   |
| 24.  | Масло растительное              | 12                              | 13.2            | 110   |
| 25.  | Сахар                           | 40                              | 43.8            | 109.5 |
| 26.  | Кондитерские изделия            | 15                              | 14.4            | 96    |
| 27.  | Дрожжи                          | 0.2                             | 0               | 0     |
| 28.  | Чай                             | 0.2                             | 0.14            | 70    |
| 29.  | Кофейный напиток                | 2.4                             | 2.4             | 100   |
| 30.  | Какао-порошок                   | 1.6                             | 1.6             | 100   |
| 31.  | Соль                            | 4.5                             | 4.5             | 100   |
| 32.  | Лимонная кислота                | 0.2                             | 0.2             | 100   |
| 33.  | Аскорбиновая кислота            | 0.05                            | 0.05            | 100   |

### ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

| № пп | Наименование          | Норма на 1 ребенка | Выполнение норм |        |
|------|-----------------------|--------------------|-----------------|--------|
|      |                       |                    | факт            | %      |
| 1.   | Белки                 | 49-75              | 52.29           | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 49-75              | 52.29           | 100    |
| 2.   | Жиры                  | 50-71              | 52.49           | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 50-71              | 52.49           | 100    |
| 3.   | Углеводы              | 203-280            | 216.57          | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 203-280            | 216.57          | 100    |
| 4.   | Калорийность          | 1500-2000          | 1560.71         | 100    |
|      | в т.ч. суточная норма | 1500-2000          | 1560.71         | 100    |
| 5.   | Стоимость, руб.       | 4.71               | 4.86            | 103.18 |