

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ детский сад № 132

Ю.Л. Козлова

Приказ от 01.09.2025 г. № 74-22



МЕНЮ

для детей до 3 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		150	4,20	6,10	17,89	143,86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.		150	2,88	3,01	11,99	87,55
			9,38	18,23	45,38	384,81
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ		150	1,08	3,61	4,30	54,37
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		60	11,83	5,83	4,64	130,51
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,26	4,16	19,23	131,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,32	17,07	82,67
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	11,62	46,44
			19,84	13,92	56,86	445,08
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	2,29	0,88	15,70	80,05
			6,64	4,63	21,70	159,55
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		120	6,52	8,78	29,13	222,28
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,59	1,62	3,98	32,72
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
			7,15	10,40	40,93	286,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,50	47,18	171,95	1 305,96

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	150		4,76	6,36	21,33	162,26
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			9,92	14,37	48,78	365,81
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150		1,58	1,77	11,10	66,55
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		10,39	11,57	26,89	253,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,67	0,32	17,07	82,67
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
			14,64	13,66	74,44	480,50
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,81	4,31	15,97	130,33
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60		8,20	3,43	5,95	87,30
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,20	3,59	12,76	92,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			11,94	7,60	36,81	263,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,80	39,94	183,08	1 270,46

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	150		4,94	6,99	19,75	162,39
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,97	18,90	48,13	404,10
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150		1,45	3,70	8,03	71,42
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	125		9,66	14,95	19,08	249,67
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,35	1,55	1,93	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,67	0,32	17,07	82,67
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			14,13	20,52	57,73	473,42
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,28	131,90
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120		14,41	12,86	17,71	246,77
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,59	1,62	3,98	32,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			15,04	14,48	29,51	310,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,48	58,23	158,73	1 350,43

КОМПОТ

КЕФИР

БУЛКА

ПУДИНГ

СОУС МОЛОЧНЫЙ

ЧАЙ С САХАРОМ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ.	150		4,47	6,04	20,32	154,21
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,83	15,46	151,28
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			11,95	16,88	47,77	393,04
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150		2,68	3,40	15,09	101,64
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,50	3,54	10,51	85,37
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		8,25	18,58	7,27	229,46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,61	0,32	17,01	82,61
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
			16,04	25,84	69,26	576,58
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	4,66	6,84	87,30
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,68	5,22	16,81	138,13
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60		4,54	1,66	3,85	48,73
РИС ОТВАРНОЙ	100		2,45	3,95	25,67	147,96
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			8,53	6,19	47,62	280,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,69	54,13	188,54	1 418,36

МОЛОКО

ГРЕНКА ИЗ

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ

РИС ОТВАРНОЙ

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	150		4,55	5,98	21,46	157,93
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,58	17,89	49,84	399,64
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП-ХАРЧО	150		1,54	2,67	11,95	78,09
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		9,90	15,50	5,02	199,32
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110		1,93	1,58	9,96	62,66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,61	0,32	17,01	82,61
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			15,98	20,07	55,56	469,12
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ВАТРУШКА (ПИРОЖОК) С ПОВИДЛОМ	60		4,39	4,36	38,54	210,45
			8,74	8,11	44,54	289,95
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150		1,99	9,00	12,27	139,08
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			3,53	9,58	30,37	222,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,32	55,65	187,39	1 411,71

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		4,97	6,42	18,73	153,25
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			10,00	18,33	47,11	394,96
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150		1,14	3,64	5,24	58,70
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/25		11,77	8,43	5,18	143,13
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100		2,44	2,84	15,48	97,32
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			18,00	15,26	54,48	427,17
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ВАФЛИ	30		1,11	3,40	11,39	79,90
			5,46	7,15	17,39	159,40
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120		20,61	14,87	21,85	307,46
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			20,65	14,87	29,67	338,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,60	55,61	155,73	1 350,51

КЕФИР

ВАФЛИ

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА
СГУЩЕННЫМ

ЧАЙ С САХАРОМ

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150		4,76	6,04	20,80	157,29
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,79	17,95	49,18	399,00
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	150		1,84	1,82	14,56	82,16
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60		8,73	8,32	1,70	116,89
РИС ОТВАРНОЙ	100		2,45	3,95	25,67	147,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,67	0,32	17,07	82,67
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
			15,69	14,41	78,38	507,18
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,28	131,90
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60		10,83	9,58	6,22	154,55
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,20	3,59	12,76	92,60
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			14,57	13,75	37,08	331,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,39	50,44	188,00	1 399,15

КЕФИР

БУЛКА

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	150		3,90	5,98	21,97	158,05
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			9,08	18,11	49,46	399,00
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		8,25	18,58	7,27	229,46
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150		1,25	3,68	6,72	65,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100		2,44	2,84	15,48	97,32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,72	0,32	16,96	81,60
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			14,66	25,42	58,05	520,12
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30		1,10	1,43	10,83	60,67
			5,45	5,18	16,83	140,17
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120		15,94	11,39	13,59	223,61
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,59	1,62	3,98	32,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			16,57	13,01	25,39	287,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,25	61,72	156,81	1 377,14

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		4,33	6,15	21,63	159,88
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,36	18,06	50,01	401,59
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,14	4,56	8,79	84,99
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150		12,03	11,22	8,01	182,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,60	0,26	17,00	82,00
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	12,37	49,45
			16,77	16,04	46,17	398,85
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	4,66	6,84	87,30
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,72	5,24	17,12	139,70
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150		3,57	10,17	25,84	209,72
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			5,11	10,75	43,94	293,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,45	50,09	164,32	1 263,78

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	150		4,55	5,98	21,46	157,93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,83	15,46	151,28
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			12,03	16,82	48,91	396,76
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150		1,50	3,70	8,66	74,16
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60		8,20	3,43	5,95	87,30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	100		2,26	3,69	12,78	93,73
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,72	0,32	17,12	82,72
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			14,68	11,14	56,13	384,35
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60		4,42	3,59	38,55	203,85
			8,77	7,34	44,55	283,35
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,58	12,08	15,14	180,95
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			4,12	12,66	33,24	264,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,09	47,96	189,91	1 359,33

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150		4,20	6,10	17,89	143,86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,23	18,01	46,27	385,57
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП-УХА СО СМЕТАНОЙ	150		4,72	3,93	7,40	84,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60		6,26	16,17	7,32	199,91
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		5,69	4,61	25,84	167,65
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			19,32	25,06	69,14	579,58
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,81	4,31	15,97	130,33
Ужин						
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130		14,29	10,06	44,52	324,18
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			14,33	10,06	52,34	355,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,18	57,44	190,80	1 481,18

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		4,97	6,42	18,73	153,25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,83	15,46	151,28
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			12,45	17,26	46,18	392,08
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150		1,45	3,69	9,08	75,37
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		17,66	16,59	16,92	288,04
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
КАКАО С МОЛОКОМ			21,76	20,63	62,34	522,49
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,28	131,90
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	125		12,61	9,38	117,19	605,13
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			14,15	9,96	135,29	688,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,70	52,18	267,17	1 765,52

КЕФИР

БУЛКА

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	150		4,94	6,99	19,75	162,39
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,97	18,90	48,13	404,10
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ	150/10		4,52	3,33	19,07	124,62
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/30		10,36	7,11	3,55	131,78
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,20	3,59	12,76	92,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			19,73	14,38	63,96	477,02
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
СУШКИ	30		1,64	0,20	10,32	49,65
			5,99	3,95	16,32	129,15
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130		13,32	10,94	12,14	203,47
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,59	1,62	3,98	32,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			13,95	12,56	23,94	267,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,13	49,79	159,43	1 307,98

КЕФИР

СУШКИ

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

СОУС МОЛОЧНЫЙ

ЧАЙ С САХАРОМ

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150		4,76	6,04	20,80	157,29
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.	150		2,88	3,01	11,99	87,55
			9,94	18,17	48,29	398,24
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150		1,26	3,72	8,47	72,58
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		8,25	18,57	7,27	229,42
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,36	4,02	10,31	88,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
			14,52	26,66	62,39	549,27
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	4,66	6,84	87,30
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,68	5,22	16,81	138,13
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60		6,08	3,15	1,93	60,59
РИС ОТВАРНОЙ	100		2,29	5,12	23,97	151,19
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			9,91	8,85	44,00	295,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,54	58,90	178,57	1 411,34

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

РЫБА ТУШЕННАЯ

РИС ОТВАРНОЙ

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	150		4,76	6,31	21,28	161,70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,73	2,79	12,88	88,31
			9,79	18,22	49,66	403,41
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,52	2,23	10,62	68,66
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	150		10,29	11,06	11,51	188,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	150		0,00	0,00	11,62	46,44
			14,46	13,64	50,71	384,77
Полдник						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,85	3,95	28,61	165,01
			8,20	7,70	34,61	244,51
Ужин						
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	150		4,22	10,10	13,30	162,14
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
			5,76	10,68	31,40	245,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,70	50,24	173,46	1 308,75

КОМПЛЮМЕНТ

КЕФИР

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

САЛАТ "ЗИМНИЙ"

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ