



| Прием пищи                 | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                            |                                                    |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                |             |
| <b>Неделя 1<br/>день 2</b> |                                                    |             |                  |             |              |                |             |
| Завтрак                    | Масло сливочное порционно                          | 10          | 0.1              | 8.1         | 0.1          | 72.6           | №22         |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30          | 2.2              | 0.2         | 14.6         | 70.8           |             |
|                            | Каша молочная манная жидкая                        | 180         | 4.6              | 2.6         | 20.5         | 124.2          | №31         |
|                            | Какао с молоком                                    | 200         | 5.3              | 4.3         | 22.9         | 151.8          | №100        |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>420</b>  | <b>12.2</b>      | <b>15.2</b> | <b>58.1</b>  | <b>419.4</b>   |             |
| Второй завтрак             | Кисломолочный напиток                              | 100         | 2.6              | 2.4         | 10.5         | 76.6           |             |
| Обед:                      | Фрикадельки из птицы (наполнитель к первому блюду) | 30          | 6.5              | 1.7         | 0.2          | 41.8           | №35         |
|                            | Суп картофельный                                   | 170         | 1.7              | 1.9         | 13.2         | 76.9           | №9          |
|                            | Тефтели рыбные под овощным соусом                  | 80          | 13.4             | 6           | 10.8         | 150.6          | №261        |
|                            | Картофельное пюре                                  | 130         | 3                | 4.4         | 17           | 120.2          | №78         |
|                            | Компот из кураги, изюма и чернослива с витамином С | 200         | 0.7              |             | 19.2         | 80.8           | №91         |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 30          | 1.9              | 0.3         | 13           | 59.9           |             |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>640</b>  | <b>27.2</b>      | <b>14.3</b> | <b>73.4</b>  | <b>530.2</b>   |             |
| Полдник:                   | Пудинг из творога запеченный                       | 150         | 22.6             | 15.4        | 26.1         | 335.5          | №54         |
|                            | Чай с сахаром                                      | 200         | 0.1              |             | 8.6          | 34.9           | №96         |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30          | 2.2              | 8.1         | 14.6         | 70.8           |             |
|                            | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>380</b>  | <b>24.9</b>      | <b>6.4</b>  | <b>49.3</b>  | <b>441.2</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |                                                    | <b>1540</b> | <b>66.9</b>      | <b>38.3</b> | <b>191.3</b> | <b>1467.4</b>  |             |
|                            |                                                    |             |                  |             |              |                |             |
|                            |                                                    |             |                  |             |              |                |             |

| Прием пищи                 | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| <b>Неделя 1<br/>день 3</b> |                    |           |                  |      |          |                |             |

|                       |                                                 |             |             |             |             |               |     |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| Завтрак               | Масло сливочное порционно                       | 10          | 0.1         | 8.1         | 0.1         | 72.6          | №22 |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2.2         | 8.1         | 14.6        | 70.8          |     |
|                       | Вермишель отварная в молоке                     | 200         | 4.3         | 7.7         | 12          | 135.6         | №58 |
|                       | Кофейный напиток на молоке                      | 200         | 4.7         | 3.7         | 19.4        | 130.3         | №98 |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>440</b>  | <b>11.3</b> | <b>27.6</b> | <b>46.1</b> | <b>409.3</b>  |     |
| Второй завтрак        | Фрукт                                           | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 47            |     |
| Обед:                 | Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 180/15/5    | 4.5         | 5.1         | 12.3        | 114.7         | №8  |
|                       | Котлета рубленая из птицы                       | 80          | 12.6        | 6.2         | 2.7         | 117.7         | №97 |
|                       | Капуста тушеная                                 | 150         | 3.6         | 6           | 15.4        | 132.1         | №82 |
|                       | Напиток из кураги с витамином с                 | 200         | 0.8         |             | 17.4        | 73.3          | №91 |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 35          | 2.2         | 0.4         | 15.1        | 69.9          |     |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                           | <b>665</b>  | <b>23.7</b> | <b>17.7</b> | <b>62.9</b> | <b>507.7</b>  |     |
| Полдник:              | Омлет натуральный                               | 180         | 18.2        | 23.6        | 3.5         | 298.9         | №43 |
|                       | Чай с сахаром                                   | 200         | 0.1         |             | 8.6         | 34.9          | №96 |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 35          | 2.6         | 0.2         | 17.1        | 80.4          |     |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>415</b>  | <b>20.9</b> | <b>6.4</b>  | <b>29.2</b> | <b>414.2</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                 | <b>1620</b> | <b>56.3</b> | <b>52.1</b> | <b>148</b>  | <b>1378.2</b> |     |
|                       |                                                 |             |             |             |             |               |     |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
|                 |                                                           |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |             |
| <b>Неделя 1</b> |                                                           |            |                  |             |             |                |             |
| <b>день 4</b>   |                                                           |            |                  |             |             |                |             |
| Завтрак         | Масло сливочное порционно                                 | 10         | 0.1              | 8.1         | 0.1         | 72.6           | №22         |
|                 | Сыр порционно                                             | 20         | 4.7              | 5.1         | 0.1         | 64.9           | №2          |
|                 | Каша молочная из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая        | 180        | 4.9              | 3.5         | 19          | 128.3          | №34         |
|                 | Какао с молоком                                           | 200        | 5.3              | 4.3         | 22.9        | 151.8          | №100        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                               | 35         | 2.6              | 0.2         | 17.1        | 80.4           |             |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                                  | <b>445</b> | <b>17.6</b>      | <b>21.2</b> | <b>59.2</b> | <b>498</b>     |             |
| Второй завтрак  | Сок яблочный                                              | 100        | 0.5              | 0.1         | 9.8         | 44.6           |             |
| Обед:           | Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной | 180/15/5   | 4                | 4.9         | 6.5         | 89.1           | №7          |

|          |                                           |             |             |             |              |               |      |
|----------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
|          | Горошек зеленый отварной                  | 40          | 1.2         | 0.1         | 2.5          | 15.5          |      |
|          | Суфле рыбное (паровое)                    | 80          | 13.2        | 10.6        | 2.9          | 159.9         | №79  |
|          | Картофель отварной                        | 80          | 1.5         | 0.3         | 12.2         | 57.9          | №77  |
|          | Напиток из плодов шиповника с витамином с | 200         | 0.7         | 0.3         | 14.8         | 76.7          | №113 |
|          | Хлеб ржаной                               | 30          | 1.9         | 0.3         | 13           | 59.9          |      |
|          | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>630</b>  | <b>21</b>   | <b>15.9</b> | <b>39.7</b>  | <b>459</b>    |      |
| Полдник: | Булочка российская                        | 100         | 7.2         | 8.2         | 59.6         | 341.6         | №464 |
|          | Чай с сахаром и лимоном                   | 180         | 0           | 0           | 9.8          | 39.7          | №96  |
|          |                                           |             |             |             |              |               |      |
|          | <b>Итого за полдник:</b>                  | <b>280</b>  | <b>7.2</b>  | <b>6.4</b>  | <b>69.4</b>  | <b>381.3</b>  |      |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     | <b>1455</b> | <b>46.3</b> | <b>43.6</b> | <b>178.1</b> | <b>1382.9</b> |      |
|          |                                           |             |             |             |              |               |      |

| Прием пищи      | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
|                 |                                           |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |             |
| <b>Неделя 1</b> |                                           |            |                  |             |             |                |             |
| <b>день 5</b>   |                                           |            |                  |             |             |                |             |
| Завтрак         | Масло сливочное порционнo                 | 10         | 0.1              | 8.1         | 0.1         | 72.6           | №22         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 30         | 2.2              | 0.2         | 14.6        | 68.9           |             |
|                 | Каша молочная жидкая "Дружба"             | 200        | 6.2              | 3.2         | 33.9        | 190            | №38         |
|                 | Кофейный напиток на молоке                | 200        | 4.7              | 3.7         | 19.4        | 130.3          | №98         |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>440</b> | <b>13.2</b>      | <b>15.2</b> | <b>68</b>   | <b>461.8</b>   |             |
| Второй завтрак  | Кисломолочный напиток                     | 100        | 2.6              | 2.4         | 10.5        | 76.6           |             |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом, со сметаной     | 200        | 2.9              | 4.9         | 14.4        | 113.3          | №14         |
|                 | Котлета "Мозаика"                         | 60         | 12               | 15.4        | 11.1        | 232.5          | №83         |
|                 | Соус красный основной                     | 40         | 0.3              | 0.7         | 2.6         | 18.4           | №84         |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая                | 90         | 5                | 3.9         | 22.9        | 146.9          | №74         |
|                 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200        | 0.3              | 0           | 10.7        | 44.9           | №91         |
|                 | Хлеб ржаной                               | 35         | 2.2              | 0.4         | 15.1        | 69.9           |             |
|                 | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>625</b> | <b>17.7</b>      | <b>21.4</b> | <b>53.9</b> | <b>625.9</b>   |             |
| Полдник:        | Голубцы ленивые с говядиной               | 150        | 10.1             | 11.1        | 6.2         | 168            | №306        |

|                       |                             |             |             |             |              |               |     |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
|                       | Чай с сахаром               | 150         | 0.1         | 0           | 5.7          | 23.1          | №96 |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный | 35          | 2.6         | 0.2         | 17.1         | 80.4          |     |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>    | <b>335</b>  | <b>12.8</b> | <b>6.4</b>  | <b>29</b>    | <b>271.5</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                             | <b>1500</b> | <b>46.3</b> | <b>45.4</b> | <b>161.4</b> | <b>1435.8</b> |     |
|                       |                             |             |             |             |              |               |     |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                       |                                                       |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                |             |
| <b>Неделя 2</b>       |                                                       |             |                  |             |              |                |             |
| <b>день 6</b>         |                                                       |             |                  |             |              |                |             |
| Завтрак               | Масло сливочное порционно                             | 5           | 0.1              | 4           | 0.1          | 36.3           | №22         |
|                       | Печенье сахарное                                      | 15          | 1.1              | 1.5         | 10.9         | 60.7           |             |
|                       | Каша молочная пшеничная                               | 200         | 5.2              | 2.9         | 21.1         | 132            | №35         |
|                       | Какао с молоком                                       | 200         | 5.3              | 4.3         | 22.9         | 151.8          | №100        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>420</b>  | <b>11.7</b>      | <b>12.7</b> | <b>55</b>    | <b>380.8</b>   |             |
| Второй завтрак        | Кисломолочный напиток                                 | 100         | 2.6              | 2.4         | 10.5         | 76.6           |             |
| Обед:                 | Борщ с капустой, с картофелем, с говядиной и сметаной | 200         | 4.9              | 5.8         | 12.9         | 126.1          | №6          |
|                       | "Ёжики" мясные с молочным соусом                      | 100/50      | 13.9             | 17.3        | 14.6         | 273.7          | №64,ТТК     |
|                       | Кисель ягодный с витамином с                          | 200         | 0.1              | 0           | 22.6         | 88.1           | №92         |
|                       | Хлеб ржаной                                           | 35          | 2.2              | 0.4         | 15.1         | 69.9           |             |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>585</b>  | <b>21.1</b>      | <b>23.5</b> | <b>65.2</b>  | <b>557.8</b>   |             |
| Полдник:              | Булочка домашняя                                      | 100         | 6.6              | 12.4        | 55.8         | 360            | №467        |
|                       | Чай с сахаром                                         | 200         | 0.1              | 0           | 5.7          | 23.1           | №96         |
|                       |                                                       |             |                  |             |              |                |             |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>300</b>  | <b>6.7</b>       | <b>6.4</b>  | <b>61.5</b>  | <b>383.1</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                       | <b>1405</b> | <b>42.1</b>      | <b>45</b>   | <b>192.2</b> | <b>1398.3</b>  |             |
|                       |                                                       |             |                  |             |              |                |             |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |

|                            |                                                                                                  |             |             |             |              |               |      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| <b>Неделя 2<br/>день 7</b> |                                                                                                  |             |             |             |              |               |      |
| Завтрак                    | Масло сливочное порционно                                                                        | 10          | 0.1         | 8.1         | 0.1          | 72.6          | №22  |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный                                                                      | 30          | 2.2         | 0.2         | 14.6         | 68.9          |      |
|                            | Запеканка из творога                                                                             | 130         | 23.2        | 14.5        | 21.4         | 313.3         | №46  |
|                            | Кофейный напиток на молоке                                                                       | 200         | 4.7         | 3.7         | 19.4         | 130.3         | №98  |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                         | <b>370</b>  | <b>30.2</b> | <b>26.5</b> | <b>55.5</b>  | <b>585.1</b>  |      |
| Второй завтрак             | Сок яблочный                                                                                     | 100         | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43            |      |
| Обед:                      | Суп картофельный с горохом<br>лученым, с говядиной и сметаной, с<br>грёнками из пшеничного хлеба | 200         | 8.7         | 5.3         | 24.9         | 183           | №12  |
|                            | тефтели мясные                                                                                   | 40/40       | 4.5         | 6           | 9.4          | 107.2         | №63  |
|                            | Макаронные изделия отварные                                                                      | 130         | 4.8         | 4.3         | 30.3         | 178.3         | №287 |
|                            | Компот из смеси сухофруктов с<br>витамином С                                                     | 200         | 0.5         | 0.1         | 14.1         | 59.5          | №91  |
|                            | Хлеб ржаной                                                                                      | 30          | 1.9         | 0.3         | 13           | 59.9          |      |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                                                                            | <b>640</b>  | <b>15.9</b> | <b>10</b>   | <b>82.3</b>  | <b>586</b>    |      |
| Полдник:                   | Жаркое по-домашнему                                                                              | 150         | 10.7        | 15.2        | 16.5         | 248.9         | №57  |
|                            | Чай с сахаром                                                                                    | 200         | 0.1         | 0           | 5.7          | 23.1          | №96  |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный                                                                      | 30          | 2.2         | 8.1         | 14.6         | 70.8          |      |
|                            | <b>Итого за полдник:</b>                                                                         | <b>380</b>  | <b>13</b>   | <b>6.4</b>  | <b>36.8</b>  | <b>342.8</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |                                                                                                  | <b>1490</b> | <b>59.6</b> | <b>43</b>   | <b>184.7</b> | <b>1556.9</b> |      |
|                            |                                                                                                  |             |             |             |              |               |      |

| Прием пищи                 | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|
|                            |                                |              | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |                |
| <b>Неделя 2<br/>день 8</b> |                                |              |                  |             |             |                |                |
| Завтрак                    | Масло сливочное порционно      | 10           | 0.1              | 8.1         | 0.1         | 72.6           | №22            |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный    | 30           | 2.2              | 0.2         | 14.6        | 68.9           |                |
|                            | Каша молочная гречневая вязкая | 160          | 7                | 7.3         | 27.7        | 205            | №40            |
|                            | Какао с молоком                | 200          | 5.3              | 4.3         | 22.9        | 151.8          | №100           |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>400</b>   | <b>14.6</b>      | <b>19.9</b> | <b>65.3</b> | <b>498.3</b>   |                |
| Второй завтрак             | Кисломолочный напиток          | 100          | 2.6              | 2.4         | 10.5        | 76.6           |                |
| Обед:                      | Суп молочный рисовый           | 200          | 4.8              | 5.1         | 16.5        | 132.1          | №23            |

|                       |                                                    |             |             |             |              |               |      |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
|                       | Котлеты рыбные любительские                        | 80          | 10.3        | 4.1         | 5.2          | 100.2         | №72  |
|                       | Картофельное пюре                                  | 130         | 2.9         | 4           | 10.1         | 110.5         | №78  |
|                       | Компот из кураги, изюма и чернослива с витамином с | 200         | 0.7         |             | 15.7         | 66.6          | №91  |
|                       | Хлеб ржаной                                        | 30          | 1.9         | 0.3         | 13           | 59.9          |      |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>790</b>  | <b>17.7</b> | <b>9.5</b>  | <b>50.4</b>  | <b>469.3</b>  |      |
| Полдник:              | Пудинг пшеничный                                   | 130         | 7.3         | 11.1        | 40           | 289.4         | №54  |
|                       | Соус абрикосовый                                   | 40          | 0.1         | 0           | 12.8         | 51.5          | №354 |
|                       | Чай черный байховый                                | 200         | 0.1         | 0.1         | 0.1          | 1.4           | №96  |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                        | 35          | 2.6         | 0.2         | 17.1         | 80.4          |      |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>205</b>  | <b>10</b>   | <b>6.4</b>  | <b>70</b>    | <b>422.7</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                    | <b>1495</b> | <b>44.9</b> | <b>38.2</b> | <b>196.2</b> | <b>1466.9</b> |      |
|                       |                                                    |             |             |             |              |               |      |

| Прием пищи      | Наименование блюда              | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
|                 |                                 |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |             |
| <b>Неделя 2</b> |                                 |            |                  |             |             |                |             |
| <b>день 9</b>   |                                 |            |                  |             |             |                |             |
| Завтрак         | Масло сливочное порционно       | 10         | 0.1              | 8.1         | 0.1         | 72.6           | №22         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный     | 30         | 2.2              | 0.2         | 14.6        | 68.9           |             |
|                 | Каша молочная рисовая жидкая    | 150        | 3.6              | 2.1         | 20.7        | 117            | №33         |
|                 | Кофейный напиток на молоке      | 200        | 4.7              | 3.7         | 19.4        | 130.3          | №99         |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>390</b> | <b>10.6</b>      | <b>14.1</b> | <b>54.8</b> | <b>388.8</b>   |             |
| Второй завтрак  | Фрукт                           | 100        | 0.4              | 0.4         | 9.8         | 47             |             |
| Обед:           | Гренки из пшеничного хлеба      | 30         | 3.6              | 0.3         | 23.4        | 110.3          | №31         |
|                 | Бульон из кур                   | 200        | 12.2             | 2.6         | 0.5         | 74.9           | №355        |
|                 | Шницель натуральный рубленый    | 60         | 11.9             | 13.8        | 4.9         | 193.2          | №271        |
|                 | Капуста тушеная                 | 150        | 3.5              | 4.2         | 15.1        | 114.2          | №82         |
|                 | Напиток из кураги с витамином с | 200        | 1                | 0.1         | 14.8        | 64.4           | №110        |
|                 | Хлеб ржаной                     | 30         | 1.9              | 0.3         | 13          | 59.9           |             |
|                 | <b>Итого за обед:</b>           | <b>790</b> | <b>18.7</b>      | <b>3.3</b>  | <b>51.7</b> | <b>616.9</b>   |             |
| Полдник:        | Коржики молочные                | 90         | 6.1              | 11.3        | 59.5        | 364.3          | №483        |
|                 | Чай с сахаром и лимоном         | 200        | 0                | 0           | 9.8         | 39.7           | №96         |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>        | <b>290</b> | <b>6.1</b>       | <b>6.4</b>  | <b>69.3</b> | <b>404</b>     |             |

|                       |             |             |             |              |               |  |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1570</b> | <b>35.8</b> | <b>24.2</b> | <b>185.6</b> | <b>1456.7</b> |  |
|                       |             |             |             |              |               |  |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                             |                                           |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                |             |
| <b>Неделя 2<br/>день 10</b> |                                           |             |                  |             |              |                |             |
| Завтрак                     | Масло сливочное порционнo                 | 10          | 0.1              | 8.1         | 0.1          | 72.6           | №22         |
|                             | Сыр порционнo                             | 20          | 4.7              | 5.1         | 0.1          | 64.9           | №2          |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный               | 30          | 2.2              | 0.2         | 14.6         | 68.9           |             |
|                             | Вермишель отварная в молоке               | 180         | 3.9              | 3.3         | 10.8         | 89.2           | №58         |
|                             | Какао с молоком                           | 200         | 5.3              | 4.3         | 22.9         | 151.8          | №100        |
|                             | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>440</b>  | <b>16.2</b>      | <b>21</b>   | <b>48.5</b>  | <b>447.4</b>   |             |
| Второй завтрак              | Сок яблочный                              | 100         | 0.5              | 0.1         | 10.1         | 43             |             |
| Обед:                       | Суп картофельный с рыбой                  | 200         | 4.9              | 3.2         | 14.5         | 106.6          | №9,№18      |
|                             | Биточки из курицы припущенные             | 80          | 13               | 4.3         | 8            | 122            | №98         |
|                             | Соус красный основной                     | 40          | 0.3              | 1.4         | 2.6          | 25.2           | №83         |
|                             | Рис отварной                              | 130         | 3.1              | 3.7         | 25.2         | 169            |             |
|                             | Напиток из плодов шиповника с витамином С | 200         | 0.7              | 0.3         | 14.3         | 74.5           | №113        |
|                             | Хлеб ржаной                               | 30          | 1.9              | 0.3         | 13           | 59.9           |             |
|                             | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>680</b>  | <b>23.9</b>      | <b>13.2</b> | <b>77.6</b>  | <b>557.2</b>   |             |
| Полдник:                    | Горошек зеленый отварной                  | 40          | 1.2              | 0.6         | 2.5          | 19.9           |             |
|                             | Омлет натуральный                         | 150         | 15.1             | 18.1        | 2.9          | 248            | №43         |
|                             | Чай с сахаром                             | 200         | 0.1              |             | 5.7          | 23.1           | №96         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный               | 35          | 2.6              | 0.2         | 17.1         | 80.4           |             |
|                             | <b>Итого за полдник:</b>                  | <b>190</b>  | <b>16.3</b>      | <b>6.4</b>  | <b>5.4</b>   | <b>371.4</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       |                                           | <b>1410</b> | <b>56.9</b>      | <b>40.7</b> | <b>141.6</b> | <b>1419</b>    |             |
|                             |                                           |             |                  |             |              |                |             |

Разработано с помощью методических рекомендаций "Питание детей в образовательных организациях" /Иерусалимцева О.В., Яланузян И.Ю - Ярославль, ГАУ ДПО ЯО ИРО,2010;2021