

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»  
Симферопольского района Республики Крым  
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703; ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001  
• ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540  
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school\_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Родниковская школа-гимназия»  
Директора Ю.Ю. Тафийчук



## Примерное перспективное меню диеты Осенне- зимнего периода

При составлении использовался сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПИН 2.3/2.4.3590 «санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»



# **Меню диета Ясли/ Сад осенней – зимний период**

| Приём пищи | Наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества         |                        |                          | Ккал                     | Витамины С   | № рецепта |
|------------|-----------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|-----------|
|            |                                         |                | Б                        | Ж                      | У                        |                          |              |           |
| 1          | 2                                       | 3              | 4                        | 5                      | 6                        | 7                        | 8            | 9         |
| Завтрак 1  | Макаронные изделия отварные (без масла) | 150/180        | 5,385<br>5,924           | 5,39<br>5,932          | 16,298<br>17,928         | 135,27<br>148,8          | 0,91         |           |
|            | Батон                                   | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12           | 9,06<br>12,94            | 86,49<br>123,56          | 0,11         |           |
|            | Чай с лимоном                           | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02           | 7,1<br>10,2              | 29<br>41                 | 2,83         |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>328/400</b> | <b>8,395<br/>10,244</b>  | <b>9,68<br/>12,072</b> | <b>32,458<br/>41,068</b> | <b>250,76<br/>313,36</b> | <b>3,85</b>  |           |
|            |                                         |                |                          |                        |                          |                          |              |           |
| Завтрак 2  | Фрукты свежие                           | 100            | 0,75                     | -                      | 10,5                     | 48                       | 5            |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>100</b>     | <b>0,75</b>              | <b>-</b>               | <b>10,5</b>              | <b>48</b>                | <b>5</b>     |           |
|            | Суп картофельный с пшеном на кур.бул.   | 150/180        | 3,327<br>4,392           | 3,19<br>4,216          | 9,89<br>13,06            | 81,67<br>107,8           | 4,65         |           |
|            | Рис отварной                            | 100/120        | 163<br>2,043             | 2,56<br>3,201          | 10,90<br>13,626          | 73,2<br>91,5             | 12,10        |           |
|            | Рыба припущенная с овощами              | 60/80          | 10,45<br>14,03           | 1,42<br>1,90           | 0,16<br>0,25             | 55<br>74                 | 0,2          |           |
|            | Салат из свеклы                         | 40/50          | 0,20<br>0,25             | -                      | 0,70<br>0,75             | 4,20<br>4,3              | 3            |           |
|            | Хлеб ржаной                             | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48           | 10,42<br>13,35           | 54,1<br>69,6             | -            |           |
|            | Хлеб пшеничный                          | 20/ 30         | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4             | 14,4<br>19,2             | 70,5<br>94               | -            |           |
|            | Кисель фруктовый                        | 150/180        | 0,14<br>0,16             | 0,06<br>0,07           | 20,33<br>24,4            | 82,42<br>98,90           | 22,18        |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>540/670</b> | <b>18,552<br/>26,665</b> | <b>7,89<br/>10,267</b> | <b>66,8<br/>84,616</b>   | <b>421,09<br/>540,03</b> | <b>41,93</b> |           |
|            |                                         |                |                          |                        |                          |                          |              |           |
|            |                                         |                |                          |                        |                          |                          |              |           |
| Обедник    | Яблоко запеченное                       | 100/100        | 1,80<br>2,16             | 4,05<br>4,86           | 10,56<br>12,67           | 85,9<br>103              | 10,3         |           |
|            | Кондитерское изделие                    | 40/40          | 5,08                     | 4,6                    | 0,28                     | 63                       |              |           |
|            | Чай с сахаром                           | 180/200        | 3,67<br>4,2              | 3,19<br>3,63           | 18,83<br>20,67           | 107<br>119               |              |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>320/340</b> | <b>9,17<br/>7,30</b>     | <b>4,14<br/>4,61</b>   | <b>51,24<br/>54,10</b>   | <b>270<br/>288</b>       | <b>6,45</b>  | -         |
|            |                                         |                | <b>43,16<br/>53,95</b>   | <b>27,56<br/>34,89</b> | <b>190,54<br/>253,58</b> | <b>676,21<br/>858,83</b> | <b>52,68</b> | -         |



нь 2

| № п/п | Наименование<br>блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |                 |                 | Ккал             | Витами<br>н С | № ре<br>цеп<br>та |
|-------|------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|-------------------|
|       |                                          |                | Б                | Ж               | У               |                  |               |                   |
|       | 2                                        | 3              | 4                | 5               | 6               | 7                | 8             | 9                 |
| ак 1  | Каша вязкая гречневая                    | 150/180        | 5,23<br>5,75     | 4,74<br>5,21    | 17,13<br>18,838 | 132<br>145,2     | 0,91          |                   |
|       | Батон                                    | 28<br>40       | 2,94<br>4,20     | 4,28<br>6,12    | 9,06<br>12,94   | 86,49<br>123,56  | 0,11          |                   |
|       | Чай с лимоном                            | 150/180        | 0,07<br>0,12     | 0,01<br>0,02    | 7,1<br>10,2     | 29<br>41         | 2,83          |                   |
|       | Всего                                    | 328/400        | 8,97<br>10,24    | 9,62<br>12,07   | 32,3<br>41,07   | 226,73<br>313,56 | 3,85          |                   |
|       |                                          |                |                  |                 |                 |                  |               |                   |
| ак 2  | Сок                                      | 100/100        | 0,6              | -               | 9,8             | 61,5             | 3,60          |                   |
|       | Всего                                    | 100/100        | 0,6              | -               | 9,8             | 61,5             | 3,60          |                   |
|       | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/180        | 4,02<br>5,308    | 3,139<br>4,142  | 9,359<br>12,354 | 81,82<br>108     | 8,96          |                   |
|       | Мясо тушёное с овощами в соусе           | 140/160        | 12,96<br>17,37   | 10,64<br>13,25  | 8,83<br>12,02   | 182,4<br>236,8   | 5,2           |                   |
|       | Хлеб ржаной                              | 20/30          | 2,05<br>2,63     | 0,36<br>0,48    | 10,42<br>13,35  | 54,1<br>69,6     |               |                   |
|       | Хлеб пшеничный                           | 20/30          | 2,385<br>3,18    | 0,3<br>0,4      | 14,4<br>19,2    | 70,5<br>94       |               |                   |
|       | Компот из фруктов (сухофруктов)          | 150/200        | 0,12<br>0,144    | 0,12<br>0,144   | 18,09<br>21,7   | 73,94<br>898,73  | 1,72          |                   |
|       | Всего                                    | 490/640        | 19,215<br>23,928 | 13,43<br>16,578 | 60,65<br>79,57  | 441,75<br>571,83 | 13,68         |                   |
|       | Картофель отварной                       | 85/110         | 1,292            | 0,783           | 1,19            | 122,85           | 1,043         |                   |
|       | Чай с сахаром                            | 180/200        | 5,48<br>6,12     | 4,88<br>5,44    | 9,07<br>10,11   | 102<br>113       |               |                   |
|       | Хлеб пшеничный                           | 20             | 2,385            | 0,3             | 14,4            | 70,5             |               |                   |
|       | Икра кабачковая                          | 30/40          | 0,48             | 1,89            | 3,08            | 30,1             | 3             |                   |
|       | Всего                                    | 315/370        | 9,15<br>10,27    | 7,85<br>8,41    | 149,99          | 325,45<br>336,45 | 4,043         | -                 |
| ИТОГО |                                          |                | 47,678           | 36,878          | 125,232         | 1 028,2          | 23,837        | -                 |
| ИТОГО |                                          |                | 58,069           | 45,688          | 157,844         | 1 311,71         |               |                   |



День 3

| Приём пищи | Наименование блюда                           | Выход блюда    | Пищевые вещества         |                          |                          | Ккал                       | Витамины С    | № рецепта |
|------------|----------------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------|-----------|
|            |                                              |                | Б                        | Ж                        | У                        |                            |               |           |
| 1          | 2                                            | 3              | 4                        | 5                        | 6                        | 7                          | 8             | 9         |
| Завтрак 1  | Каша овсяная вязкая                          | 150/180        | 5,33<br>5,92             | 5,33<br>5,93             | 16,14<br>17,93           | 111,24<br>149              | 0,91          |           |
|            | Батон                                        | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94            | 86,49<br>123,56            | 0,11          |           |
|            | Чай с лимоном                                | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1<br>10,20             | 29<br>41                   | 2,83          |           |
|            | <b>Всего</b>                                 | <b>328/400</b> | <b>8,24<br/>10,07</b>    | <b>9,03<br/>11,35</b>    | <b>33,29<br/>41,978</b>  | <b>247,49<br/>309,76</b>   | <b>3,85</b>   |           |
| Обед 2     | Фрукты свежие                                | 100            | 0,75                     | -                        | 10,5                     | 48                         | 5             |           |
|            | <b>Всего</b>                                 | <b>100</b>     | <b>0,75</b>              | <b>-</b>                 | <b>10,5</b>              | <b>48</b>                  | <b>5</b>      |           |
| Ужин 3     | Суп картофельный с вермишелью на кур.бульоне | 150/180        | 3,327<br>4,392           | 3,19<br>4,216            | 9,89<br>13,06            | 81,67<br>107,8             | 4,65          |           |
|            | Плов рисовый из отвар.говядины               | 120/150        | 16<br>20,40              | 14,78<br>19,10           | 26,76<br>32,50           | 304<br>396                 | 0,85          |           |
|            | Помидор консервирован.                       | 40/50          | 0,57<br>0,713            | 2,436<br>3,045           | 3,344<br>4,18            | 37,56<br>46,95             | 5,722         |           |
|            | Хлеб ржаной                                  | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35           | 54,1<br>69,6               | -             |           |
|            | Хлеб пшеничный                               | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2             | 70,5<br>94                 | -             |           |
|            | Компот шиповника                             | 150/180        | 0,12<br>0,144            | 0,12<br>0,144            | 18,09<br>21,7            | 73,94<br>88,73             | 1,72          |           |
|            | <b>Всего</b>                                 | <b>500/620</b> | <b>24,335<br/>29,545</b> | <b>21,236<br/>25,573</b> | <b>79,165<br/>96,656</b> | <b>603,46<br/>737,08</b>   | <b>13,422</b> |           |
|            | Яблоко запечённое                            | 120/140        | 14,032<br>17,54          | 9,648<br>12,06           | 13,728<br>17,16          | 198,4<br>248               | 0,24          |           |
|            | Чай с сахаром                                | 180/200        | 5,48<br>6,12             | 4,88<br>5,44             | 9,07<br>10,11            | 102<br>113                 |               |           |
|            | <b>Всего</b>                                 | <b>300/340</b> | <b>18,893<br/>23,301</b> | <b>13,828<br/>17,04</b>  | <b>22,482<br/>27,404</b> | <b>298,22<br/>364,82</b>   | <b>2,707</b>  |           |
|            | <b>Итого</b>                                 |                | <b>42,81<br/>50,49</b>   | <b>38,11<br/>45,33</b>   | <b>149,99<br/>144,79</b> | <b>1237,90<br/>1444,79</b> | <b>24,915</b> |           |



ь 4

ём  
ци

|      | Наименование<br>блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества         |                          |                            | Ккал                       | Витами<br>н С | №<br>реце<br>пта |
|------|-------------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|------------------|
|      |                                           |                | Б                        | Ж                        | У                          |                            |               |                  |
|      | 2                                         | 3              | 4                        | 5                        | 6                          | 7                          | 8             | 9                |
| ак 1 | Каша вязкая<br>(Артек)                    | 150/180        | 5,43<br>5,97             | 4,98<br>5,478            | 15,529<br>17,082           | 120,18<br>132,2            | 0,91          |                  |
|      | Батон                                     | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94              | 86,49<br>123,56            | 0,11          |                  |
|      | Чай с лимоном                             | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1<br>10,20               | 29<br>41                   | 2,83          |                  |
|      | <b>Всего</b>                              | <b>328/400</b> | <b>8,44<br/>10,29</b>    | <b>9,27<br/>11,618</b>   | <b>31,689<br/>40,222</b>   | <b>235,67<br/>296,76</b>   | <b>3,85</b>   |                  |
| ак 2 | Сок                                       | 100            | 4,35                     | 3,75                     | 6,30                       | 76                         | 0,45          |                  |
|      | Конд.изделие                              | 15/30          | 2,70<br>5,4              | 2,10<br>4,2              | 33,75<br>67,5              | 90<br>180                  |               |                  |
|      | <b>Всего</b>                              | <b>115/130</b> | <b>7,05<br/>9,75</b>     | <b>5,85<br/>7,95</b>     | <b>40,05<br/>73,8</b>      | <b>166<br/>256</b>         | <b>0,45</b>   |                  |
| ед   | Борщ со свежей<br>капустой на<br>мяс.бул. | 150/180        | 5,995<br>7,914           | 4,406<br>5,816           | 8,32<br>10,984             | 96,96<br>128               | 12,492        |                  |
|      | Жаркое по-<br>домашнему с<br>говядиной    | 140/160        | 17,13<br>22,84           | 4,39<br>5,85             | 15,24<br>20,32             | 168,82<br>225,1            | 12            |                  |
|      | Салат из соленных<br>огурцов с луком      | 40/50          | 0,20<br>0,30             | -                        | 0,95<br>1,05               | 6,0<br>6,30                | 3             |                  |
|      | Хлеб ржаной                               | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35             | 54,1<br>69,6               |               |                  |
|      | Хлеб пшеничный                            | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2               | 70,5<br>94                 |               |                  |
|      | Компот из<br>шиповника                    | 150/200        | 0,333<br>0,4             | 0,015<br>0,018           | 21,036<br>25,24            | 85,6<br>102,72             | 0,36          |                  |
|      | <b>Всего</b>                              | <b>530/670</b> | <b>24,963<br/>30,424</b> | <b>18,011<br/>21,494</b> | <b>78,865<br/>96,584</b>   | <b>579,16<br/>704,62</b>   | <b>16,262</b> |                  |
|      | Кондитерское<br>изделие                   | 100            | 4,22                     | 9,36                     | 25,31                      | 124                        | 10            |                  |
| ак   | Чай с сахаром                             | 180/200        | 3,67<br>4,2              | 3,19<br>3,63             | 18,83<br>20,67             | 107<br>119                 |               |                  |
|      | <b>Всего</b>                              | <b>280/300</b> | <b>7,89<br/>8,42</b>     | <b>12,55<br/>12,99</b>   | <b>44,14<br/>45,98</b>     | <b>231<br/>243</b>         | <b>10</b>     | -                |
|      |                                           |                | <b>41,893<br/>49,734</b> | <b>39,831<br/>46,102</b> | <b>164,494<br/>192,586</b> | <b>1107,33<br/>1305,88</b> | <b>33,712</b> | -                |



ль 5

|        | Наименование<br>блюда                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества         |                          |                            | Ккал                       | Витами<br>н С | №<br>реце<br>пта |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|------------------|
|        |                                                                  |                | Б                        | Ж                        | У                          |                            |               |                  |
|        | 2                                                                | 3              | 4                        | 5                        | 6                          | 7                          | 8             | 9                |
| трак 1 | Каша вязкая (рис)                                                | 150/180        | 5,23<br>5,75             | 4,74<br>5,21             | 17,13<br>18,838            | 132<br>145,2               | 0,91          |                  |
|        | Батон                                                            | 28<br>40       | 2,94<br>4,2              | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94              | 86,49<br>123,56            | 0,11          |                  |
|        | Чай с лимоном                                                    | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1<br>10,20               | 29<br>41                   | 2,83          |                  |
|        | <b>Всего</b>                                                     | <b>328/400</b> | <b>8,24<br/>10,07</b>    | <b>9,03<br/>11,35</b>    | <b>33,29<br/>41,978</b>    | <b>247,49<br/>309,76</b>   | <b>3,85</b>   |                  |
| трак 2 | Фрукты свежие                                                    | 100            | 0,75                     | -                        | 10,5                       | 48                         | 5             |                  |
|        | <b>Всего</b>                                                     | <b>100</b>     | <b>0,75</b>              | <b>-</b>                 | <b>10,5</b>                | <b>48</b>                  | <b>5</b>      |                  |
| д      | Рассольник<br>«Ленинградский» с<br>рисовой крупой на<br>мяс.бул. | 150/180        | 1,210<br>1,598           | 3,096<br>4,088           | 10,259<br>13,542           | 73,78<br>97,4              | 6,03          |                  |
|        | Макароны отварные<br>(без масла)                                 | 100/120        | 3,78<br>5,68             | 3<br>4,36                | 18,16<br>27,25             | 114<br>171                 | -             |                  |
|        | Котлета куриная                                                  | 60/80          | 11,22<br>15,07           | 2,36<br>3,38             | 9,33<br>12,60              | 103<br>141                 | 0,12          |                  |
|        | Винегрет овощной                                                 | 40/50          | 0,57<br>0,713            | 2,436<br>3,045           | 3,344<br>4,18              | 37,56<br>46,95             | 5,722         |                  |
|        | Хлеб ржаной                                                      | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35             | 54,1<br>69,6               | -             |                  |
|        | Хлеб пшеничный                                                   | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2               | 70,5<br>94                 | -             |                  |
|        | Компот из<br>сухофруктов                                         | 150/180        | 0,333<br>0,4             | 0,015<br>0,018           | 21,036<br>25,24            | 85,60<br>102,72            | 0,36          |                  |
|        | <b>Всего</b>                                                     | <b>540/670</b> | <b>24,426<br/>32,243</b> | <b>9,977<br/>13,317</b>  | <b>79,342<br/>101,061</b>  | <b>414,66<br/>655,92</b>   | <b>10,77</b>  |                  |
|        | Салат<br>«Ленинградский»                                         | 100/150        | 7,52<br>9,73             | 13,46<br>17,42           | 1,51<br>1,95               | 157<br>203                 | 0,2           |                  |
|        | Чай с сахаром                                                    | 180/200        | 3,67<br>4,2              | 3,19<br>3,63             | 15,82<br>17,28             | 107<br>119                 | 1,6           |                  |
| ОТО    | Хлеб пшеничный                                                   | 20             | 2,385                    | 0,3                      | 14,4                       | 70,5                       | -             |                  |
|        | <b>Всего</b>                                                     | <b>300/370</b> | <b>13,575<br/>16,315</b> | <b>16,95<br/>21,35</b>   | <b>31,73<br/>33,63</b>     | <b>334,5<br/>392,5</b>     | <b>1,8</b>    | -                |
| ТОГО   |                                                                  |                | <b>46,991<br/>59,378</b> | <b>35,957<br/>46,017</b> | <b>154,862<br/>187,169</b> | <b>1044,65<br/>1406,18</b> | <b>21,42</b>  | -                |



нь 6

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества         |                          |                            | Ккал                       | Витами<br>н С | №<br>реце<br>пта |
|---------------|-----------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|------------------|
|               |                                         |                | Б                        | Ж                        | У                          |                            |               |                  |
| 1             | 2                                       | 3              | 4                        | 5                        | 6                          | 7                          | 8             | 9                |
| Завтрак 1     | Картофельное пюре                       | 150/180        | 5,33<br>5,92             | 5,33<br>5,93             | 16,14<br>17,93             | 111,24<br>149              | 0,91          |                  |
|               | Батон                                   | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94              | 86,49<br>123,56            | 0,11          |                  |
|               | Чай с лимоном                           | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1 10,20                  | 29<br>41                   | 2,83          |                  |
|               | <b>Всего</b>                            | <b>328/400</b> | <b>8,97<br/>10,24</b>    | <b>9,62<br/>12,07</b>    | <b>32,3<br/>41,07</b>      | <b>226,73<br/>313,56</b>   | <b>3,98</b>   |                  |
| Завтрак 2     | Сок                                     | 100            | 0,6                      | -                        | 9,8                        | 61,5                       | 3,6           |                  |
|               | <b>Всего</b>                            | <b>100</b>     | <b>0,6</b>               | <b>-</b>                 | <b>9,8</b>                 | <b>61,5</b>                | <b>3,6</b>    |                  |
| Обед          | Суп гороховый с картофелем на мяс. бул. | 150/180        | 1,308<br>1,744           | 1,71<br>2,274            | 8,58<br>11,43              | 54,9<br>73,2               | 6,6           |                  |
|               | Рис отварной                            | 100/120        | 1,63<br>2,043            | 2,56<br>3,201            | 10,90<br>13,626            | 73,2<br>91,5               | 12,10         |                  |
|               | Котлета рыбная «Любительская»           | 60/80          | 8,71<br>11,95            | 2,11<br>3,01             | 5,89<br>7,0                | 77<br>103                  | 0,36          |                  |
|               | Салат винегрет                          | 30/50          | 0,20<br>0,30             | -                        | 0,95 1,05                  | 6,0<br>6,30                | 3             |                  |
|               | Хлеб ржаной                             | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35             | 54,1<br>69,6               | -             |                  |
|               | Хлеб пшеничный                          | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2               | 70,5<br>94                 | -             |                  |
|               | Кисель фруктовый                        | 150/180        | 0,197<br>0,232           | 0,09<br>0,012            | 26,45<br>35,27             | 106,7<br>142,2             | 0,29          |                  |
|               | <b>Всего</b>                            | <b>530/670</b> | <b>19,135<br/>25,341</b> | <b>8,529<br/>11,303</b>  | <b>71,999<br/>90,66</b>    | <b>443,24<br/>569,23</b>   | <b>43,6</b>   |                  |
|               | Макароны отварные                       | 100/120        | 2,14<br>3,22             | 5,93<br>9,36             | 15,53<br>23,29             | 124<br>190                 | 10            |                  |
|               | Хлеб пшеничный                          | 20             | 2,385                    | 0,3                      | 14,4                       | 70,5                       |               |                  |
| Полдник       | Чай с сахаром                           | 180/200        | 2,85<br>3,12             | 2,41<br>3,0              | 14,36<br>15,94             | 94<br>98,9                 | 1,3           |                  |
|               | Фрукты свежие                           | 100            | 0,75                     | -                        | 10,5                       | 48                         | 5             |                  |
|               | <b>Всего</b>                            | <b>400/440</b> | <b>8,125<br/>9,475</b>   | <b>8,64<br/>12,66</b>    | <b>54,79<br/>64,13</b>     | <b>336,5<br/>407,4</b>     | <b>16,3</b>   |                  |
|               |                                         |                | <b>36,83<br/>45,656</b>  | <b>26,789<br/>36,033</b> | <b>168,889<br/>205,660</b> | <b>1067,97<br/>1351,69</b> | <b>67,48</b>  |                  |

Пищевые вещества

Ккал







| Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |                  |                    | Ккал               | Вита<br>мин С | №<br>реп<br>пта |
|--------------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|-----------------|
|                                      |                | Б                | Ж                | У                  |                    |               |                 |
| 2                                    | 3              | 4                | 5                | 6                  | 7                  | 8             |                 |
| Каша вязкая<br>(пшённая )            | 150/180        | 5,27<br>5,798    | 4,98<br>5,478    | 16,88<br>18,572    | 133,45<br>146,8    | 0,91          |                 |
| Батон                                | 28<br>40       | 2,94<br>4,20     | 4,28<br>6,12     | 9,06<br>12,94      | 86,49<br>123,56    | 0,11          |                 |
| Чай с лимоном                        | 150/1800       | 0,07<br>0,12     | 0,01<br>0,02     | 7,1<br>10,20       | 29<br>41           | 2,83          |                 |
| Всего                                | 328/400        | 8,28<br>10,118   | 9,27<br>11,618   | 33,04<br>41,712    | 248,94<br>311,36   | 3,81          |                 |
| Фрукты свежие                        | 100            | 0,75             | -                | 10,5               | 48                 | 5             |                 |
| Всего                                | 100            | 0,75             | -                | 10,5               | 48                 | 5             |                 |
| Борщ на мяс.бул.                     | 150/180        | 5,995<br>7,914   | 4,406<br>5,816   | 8,32<br>10,984     | 96,96<br>128       | 12,49<br>2    |                 |
| Пюре<br>картофельное (без<br>масла). | 100/120        | 3,785            | 2,315            | 18,155             | 108,5              | -             |                 |
| Тефтели мясные с<br>рисом и соусом   | 60/80          | 3,9<br>5,2       | 4,4<br>5,9       | 6,5<br>8,7         | 81,4<br>108,5      | 2,76          |                 |
| Помидор<br>консервированный          | 40/50          | 0,57<br>0,713    | 2,436<br>3,045   | 3,344<br>4,18      | 37,56<br>46,95     | 5,722         |                 |
| Хлеб ржаной                          | 20/30          | 2,05<br>2,63     | 0,36<br>0,48     | 10,42<br>13,35     | 54,1<br>69,6       | -             |                 |
| Хлеб пшеничный                       | 20/30          | 2,385<br>3,18    | 0,3<br>0,4       | 14,4<br>19,2       | 70,5<br>94         | -             |                 |
| Компот из<br>сухофруктов             | 150/180        | 0,333<br>0,4     | 0,015<br>0,018   | 21,036<br>25,24    | 85,60<br>102,72    | 0,36          |                 |
| Всего                                | 540/670        | 18,648<br>23,409 | 11,796<br>14,929 | 79,781<br>96,679   | 503,06<br>617,62   | 18,612        |                 |
| Фрукты свежие                        | 100/100        | 2,14<br>3,22     | 5,93<br>9,36     | 15,53<br>23,29     | 124<br>190         | 10            |                 |
| Чай с сахаром                        | 180/200        | 2,85<br>3,12     | 2,41<br>3,0      | 14,36<br>15,94     | 94<br>98,9         | 1,3           |                 |
| Всего                                | 280/300        | 4,99<br>6,34     | 8,34<br>12,36    | 29,89<br>39,23     | 218<br>288,9       | 11,3          | -               |
|                                      |                | 32,668<br>40,617 | 29,406<br>38,907 | 153,211<br>188,121 | 1018,00<br>1265,88 | 38,72         | -               |



Лист 9

| Приём пищи | Наименование блюда       | Выход блюда    | Пищевые вещества         |                          |                            | Ккал                       | Витамин С     | № рецепта |
|------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-----------|
|            |                          |                | Б                        | Ж                        | У                          |                            |               |           |
| 1          | 2                        | 3              | 4                        | 5                        | 6                          | 7                          | 8             | 9         |
| Завтрак 1  | Каша вязкая (гречневая ) | 150/180        | 5,385<br>5,924           | 5,39<br>5,932            | 16,298<br>17,928           | 135,27<br>148,8            | 0,91          |           |
|            | Батон                    | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94              | 86,49<br>123,56            | 0,11          |           |
|            | Чай с лимоном            | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1<br>10,20               | 29<br>41                   | 2,83          |           |
|            | <b>Всего</b>             | <b>328/400</b> | <b>8,395<br/>10,244</b>  | <b>9,68<br/>12,072</b>   | <b>32,458<br/>41,068</b>   | <b>250,76<br/>313,36</b>   | <b>3,85</b>   |           |
| Завтрак 2  | Сок                      | 100            | 0,6                      | -                        | 9,8                        | 61,5                       | 3,6           |           |
|            | <b>Всего</b>             | <b>100</b>     | <b>0,6</b>               | <b>-</b>                 | <b>9,8</b>                 | <b>61,5</b>                | <b>3,6</b>    |           |
| Обед       | Суп с рыбный             | 150/180        | 5,210<br>6,878           | 5,09<br>6,724            | 8,686<br>11,466            | 101,36<br>133,8            | 7,29          |           |
|            | Каша вязкая (пшеничная)  | 100/120        | 3,78<br>5,68             | 3,0<br>4,36              | 18,16<br>27,25             | 114<br>171                 |               |           |
|            | Котлета мясная           | 60/80          | 16<br>20,40              | 14,78<br>19,10           | 26,76<br>32,50             | 304<br>396                 | 0,85          |           |
|            | Салат из свёклы          | 40/50          | 0,57<br>0,713            | 2,436<br>3,045           | 3,344<br>4,18              | 37,56<br>46,95             | 5,722         |           |
|            | Хлеб ржаной              | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35             | 54,1<br>69,6               | -             |           |
|            | Хлеб пшеничный           | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2               | 70,5<br>94                 | -             |           |
|            | Компот из шиповника      | 150/180        | 0,12<br>0,144            | 0,12<br>0,144            | 18,09<br>21,7              | 73,94<br>88,73             | 1,72          |           |
|            | <b>Всего</b>             | <b>520/630</b> | <b>24,335<br/>29,545</b> | <b>21,236<br/>25,573</b> | <b>79,165<br/>96,656</b>   | <b>603,46<br/>737,08</b>   | <b>13,422</b> |           |
|            | Кондитерское изделие     | 40/50          | 14,032<br>17,54          | 9,648<br>12,06           | 13,728<br>17,16            | 198,4<br>248               | 0,24          |           |
|            | Фрукты свежие            | 100/100        | 0,75                     | -                        | 10,5                       | 48                         | 5             |           |
|            | Чай с сахаром            | 180/200        | 3,67<br>4,2              | 3,19<br>3,63             | 15,82<br>17,28             | 107<br>119                 | 1,6           |           |
|            | <b>Всего</b>             | <b>320/350</b> | <b>6,89<br/>7,42</b>     | <b>12,55<br/>12,99</b>   | <b>40,11<br/>41,57</b>     | <b>232<br/>244</b>         | <b>10,6</b>   |           |
|            |                          |                | <b>40,22<br/>47,81</b>   | <b>43,466<br/>50,635</b> | <b>161,533<br/>189,094</b> | <b>1147,72<br/>1355,34</b> | <b>30,47</b>  |           |



10

|           | Наименование<br>блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества         |                        |                          | Ккал                     | Витамины<br>и С | Железо |
|-----------|------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------|
|           |                                          |                | Б                        | Ж                      | У                        |                          |                 |        |
| 1         | 2                                        | 3              | 4                        | 5                      | 6                        | 7                        | 8               | 9      |
| Завтрак 1 | Каша вязкая (рис)                        | 100            | 0,75                     | -                      | 10,5                     | 48                       | 5               |        |
|           | Батон                                    | 28<br>40       | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12           | 9,06<br>12,94            | 86,49<br>123,56          | 0,11            |        |
|           | Чай с лимоном                            | 150/180        | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02           | 7,1<br>10,20             | 29<br>41                 | 2,83            |        |
|           | <b>Всего</b>                             | <b>328/400</b> | <b>8,395<br/>10,244</b>  | <b>9,68<br/>12,072</b> | <b>32,458<br/>41,068</b> | <b>250,76<br/>313,36</b> | <b>3,85</b>     |        |
| Завтрак 2 | Сок                                      | 100            | 4,35                     | 3,75                   | 6,30                     | 76                       | 0,45            |        |
|           | Конд.изделие                             | 15/30          | 2,70<br>5,4              | 2,10<br>4,2            | 33,75<br>67,5            | 90<br>180                |                 |        |
|           | <b>Всего</b>                             | <b>115/130</b> | <b>7,05<br/>9,75</b>     | <b>5,85<br/>7,95</b>   | <b>40,05<br/>73,8</b>    | <b>166<br/>256</b>       | <b>0,45</b>     |        |
| Обед      | Суп<br>картофельный на<br>кур.бул.       | 150/180        | 1,704<br>1,874           | 2,056<br>2,262         | 12,098<br>13,308         | 73,64<br>81              | 8,25            |        |
|           | Капуста тушёная с<br>говядиной           | 150/200        | 3,13<br>3,96             | 5,56<br>7,42           | 14,38<br>18,98           | 120<br>158               | 33              |        |
|           | Хлеб ржаной                              | 20/30          | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48           | 10,42<br>13,35           | 54,1<br>69,6             | -               |        |
|           | Хлеб пшеничный                           | 20/30          | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4             | 14,4<br>19,2             | 70,5<br>94               | -               |        |
|           | Компот из<br>шиповника,(сухоф<br>руктов) | 150/180        | 0,333<br>0,4             | 0,015<br>0,018         | 21,036<br>25,24          | 85,6<br>102,72           | 0,36            |        |
|           | <b>Всего</b>                             | <b>490/620</b> | <b>9,602<br/>11,214</b>  | <b>8,291<br/>8,72</b>  | <b>72,334<br/>85,478</b> | <b>403,84<br/>467,32</b> | <b>13,61</b>    |        |
|           | Яблоко<br>запеченное                     | 85/110         | 15,14<br>18,16           | 10,76<br>12,91         | 42,33<br>50,79           | 255<br>306               | 0,19            |        |
| Полдник   | Чай с сахаром                            | 180/200        | 4,58<br>5,48             | 4,08<br>4,88           | 7,58<br>9,07             | 85<br>102                | 2,46            |        |
|           | Орешки сладкие                           | 100            | 0,75                     | -                      | 10,5                     | 48                       | 5               |        |
|           | <b>Всего</b>                             | <b>365/430</b> | <b>20,751<br/>24,671</b> | <b>14,94<br/>17,89</b> | <b>61,58<br/>71,53</b>   | <b>474,35<br/>470,82</b> | <b>7,66</b>     |        |
|           |                                          |                | <b>45,798</b>            | <b>38,761</b>          | <b>206,422</b>           | <b>1294,95</b>           | <b>25,567</b>   |        |