

И.о. заведующего МБДОУ д/с №25

Приказ №15 от 09.04.2026г.



муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №25 городского округа Вичуга

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет / от 3 до 7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы       |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>      |                                             |              |                  |              |                |                         |             |
| <b><u>День 1</u></b> |                                             |              |                  |              |                |                         |             |
| завтрак              | Каша манная молочная с маслом сливочным     | 150/200      | 4,89/5,96        | 7,52/8,21    | 22,8/27,1      | 183,9/208,9             | 6           |
|                      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным           | 40/5<br>50/5 | 3,11<br>3,88     | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4          | 47          |
|                      | Чай сладкий                                 | 150/200      | -                | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9               | 55          |
|                      | Сок                                         | 95/100       | 0,47/0,5         | -            | 8,64/9,1       | 36,1/38                 | 58          |
| 2 завтрак            |                                             |              | 11,33/13,2       | 16,04/17,03  | 66,84/76,6     | 477,6/530,7             |             |
| итого за завтрак     |                                             |              |                  |              |                |                         |             |
| обед                 | Суп гороховый с курицей / говядиной тушеной | 150/200      | 9,82/12,1        | 6,23/7,24    | 18,45/22,41    | 165,7/198,64            | 13          |
|                      | Гуляш из мяса (курицы)                      | 60/100       | 10,84/12,96      | 7,72/8,66    | 18,35/20,27    | 182,8/214,34            | 14          |
|                      | Макароны отварные с маслом сливочным        | 70/130       | 11,68/13,78      | 14,57/18,36  | 5,31/6,98      | 200,02/274,43           | 45          |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 40/50        | 4,16             | 2,43         | 3,64           | 151,98/194,47           | 44          |
|                      | Компот из сухофруктов                       | 150/180      | 2,64/3,3         | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5               | 66          |
|                      |                                             |              | 0,3/0,3          | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9               | 59          |
|                      |                                             |              | 28,6/33,34       | 23,71/28,63  | 57,18/66,23    | 664,0/832,94            |             |
| итого за обед        |                                             |              |                  |              |                |                         |             |
| полдник              | Булка домашняя                              | 40/50        | 5,08/6,28        | 6,47/6,66    | 32,99/39,95    | 213,65/249,65           | 53          |
|                      | Кофейный напиток на молоке                  | 150/180      | 2,86/2,86        | 3,2/3,2      | 15,46/15,46    | 114,4/114,4             | 57          |
|                      |                                             |              | 5,08/6,28        | 6,47/6,66    | 42,89/49,85    | 251,55/287,55           |             |
| итого за полдник     |                                             |              |                  |              |                |                         |             |

|                              |                                                                               |                  |                    |                    |                      |                       |    |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|----|
| уплотненный полдник          | Овощи тушеные                                                                 | 120/140          | 3,16/3,84          | 2,14/3,17          | 8,73/10,85           | 84,16/109,85          | 60 |
| итого за уплотненный полдник |                                                                               |                  | 3,16/3,84          | 2,14/3,17          | 8,73/10,85           | 84,16/109,85          |    |
| Итого за день:               |                                                                               |                  | 48,17/56,66        | 48,36/55,49        | 175,64/203,53        | 1477,31/1761          |    |
| <b>День 2</b>                |                                                                               |                  |                    |                    |                      |                       |    |
| завтрак                      | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным / творожная запеканка с киселем | 150/200          | 5,03/6,14          | 8,56/9,51          | 19,24/22,7           | 179,3/202,5           | 10 |
|                              |                                                                               | 120/20<br>140/25 | 14,66/16,95        | 31,3/37,22         | 22,21/28,1           | 471,78/561,98         | 20 |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным                                             | 45/5<br>60/5     | 3,49<br>4,65       | 5,47<br>5,92       | 22,44<br>29,92       | 156,3<br>195,6        | 47 |
|                              | Какао на молоке                                                               | 150/180          | 3,28/3,28          | 3,5/3,5            | 14,8/14,8            | 128,3/128,3           | 56 |
| 2 завтрак                    | Сок                                                                           | 95/100           | 0,47/0,5           | -                  | 8,64/9,1             | 36,1/38               | 58 |
| итого за завтрак             |                                                                               |                  | 8,99/11,29         | 14,03/15,43        | 60,22/71,62          | 409,6/474,0           |    |
| обед                         | Борщ с курицей                                                                | 150/200          | 5,12/6,64          | 5,91/6,87          | 10,33/12,69          | 87,03/110,38          | 12 |
|                              | Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)                                         | 150/200          | 14,22/17,15        | 18,72/22,92        | 28,18/37,3           | 337,95/421,8          | 43 |
|                              | Хлеб ржаной                                                                   | 40/50            | 2,64/3,3           | 0,48/0,6           | 13,68/17,1           | 72,4/90,5             | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                                                         | 150/180          | 0,3/0,3            | -                  | 16,1/16,1            | 73,9/73,9             | 59 |
| итого за обед                |                                                                               |                  | 22,98/27,39        | 25,11/30,39        | 68,29/83,19          | 571,28/696,58         |    |
| полдник                      | Кондитерское изделие (печенье)                                                | 25/30            | 1,95/2,34          | 2,02/2,43          | 19,1/22,98           | 103,5/124,2           |    |
|                              | Чай сладкий с молоком                                                         | 150/200          | 0,98/1,12          | 1,12/1,28          | 11,55/11,78          | 58,2/61,1             | 61 |
| итого за полдник             |                                                                               |                  | 5,23/5,62          | 5,52/5,93          | 33,9/37,78           | 231,8/252,5           |    |
| уплотненный полдник          | Хлеб пшеничный                                                                | 40/50            | 3,08/3,85          | 1,2/1,5            | 19,9/24,9            | 104,8/131             | 69 |
|                              | Яйцо отварное /                                                               | 1 шт.            | 0,127/0,127        | 0,115/0,115        | 0,007/0,007          | 1,57/1,57             | 41 |
|                              | /Каша кукурузная молочная                                                     | 150/150          | 4,53/4,53          | 7,52/7,52          | 24,2/24,2            | 186,3/186,3           | 5  |
| итого за уплотненный полдник |                                                                               |                  | 3,207/3,977 / 4,53 | 1,315/1,615 / 7,52 | 19,907/24,907 / 24,2 | 106,37/132,57 / 186,3 |    |
| Итого за день:               |                                                                               |                  | 40,41/48,28        | 45,9/53,37         | 182,32/217,49        | 1319,05/1555,65       |    |
| <b>День 3</b>                |                                                                               |                  |                    |                    |                      |                       |    |
| завтрак                      | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным                                     | 150/200          | 4,68/5,61          | 7,66/8,48          | 23,03/26,74          | 186,1/207,6           | 9  |

|                              |                                                      |                    |                         |                         |                           |                               |          |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------|
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным                    | 40/5<br>50/5       | 3,11<br>3,88            | 5,32<br>5,62            | 19,94<br>24,94            | 143,2<br>169,4                | 47       |
|                              | Кофейный напиток на молоке                           | 150/180            | 2,86/2,86               | 3,2/3,2                 | 15,46/15,46               | 114,4/114,4                   | 57       |
| 2 завтрак                    | Фрукты (яблоко)<br>/ Напиток из кураги               | 100/120<br>100/100 | 0,4/0,48<br>0,52/0,52   | 0,4/0,48<br>0,03/0,03   | 9,8/11,76<br>15,0/15,0    | 45/54<br>61,1/61,1            |          |
| итого за завтрак             |                                                      |                    | 11,05/12,83             | 16,58/17,78             | 68,23/78,9                | 488,7/545,4                   |          |
| обед                         | Овощной суп с курицей                                | 150/200            | 5,18/6,69               | 5,91/6,86               | 8,26/10,81                | 82,43/131,45                  | 24       |
|                              | Котлета рыбная                                       | 50/70              | 19,47/22,9              | 5,77/5,97               | 6,54/9,16                 | 155,5/182,3                   | 39       |
|                              | Пюре картофельное с маслом сливочным / суфле из рыбы | 100/120<br>150/180 | 3,47/4,7<br>26,17/31,98 | 5,6/7,36<br>12,88/14,64 | 23,94/27,9<br>15,12/18,89 | 159,8/192,83<br>288,65/344,17 | 40<br>25 |
|                              | Хлеб ржаной                                          | 40/50              | 2,64/3,3                | 0,48/0,6                | 13,68/17,1                | 72,4/90,5                     | 66       |
|                              | Компот из сухофруктов                                | 150/180            | 0,3/0,3                 | -                       | 16,1/16,1                 | 73,9/73,9                     | 59       |
| итого за обед                |                                                      |                    | 31,06/37,35             | 17,76/20,79             | 68,52/81,07               | 544,03/670,98                 |          |
| полдник                      | Пирог с яйцом / ватрушка с творогом                  | 60/70              | 8,12/9,33               | 11,66/13,63             | 33,14/40,11               | 274,62/327,7                  | 52<br>50 |
|                              | Чай сладкий                                          | 150/200            | -                       | -                       | 9,9/9,9                   | 37,9/37,9                     | 55       |
| итого за полдник             |                                                      |                    | 8,12/9,33               | 11,66/13,63             | 43,04/50,01               | 312,5/365,6                   |          |
| уплотненный полдник          | Каша перловая молочная с маслом сливочным            | 150/150            | 4,69/4,69               | 7,54/7,54               | 22,54/22,54               | 183,1/183,1                   | 8        |
| итого за уплотненный полдник |                                                      | 150/150            | 4,69/4,69               | 7,54/7,54               | 22,54/22,54               | 183,1/183,1                   |          |
| Итого за день:               |                                                      |                    | 54,92/64                | 53,54/59,74             | 202,3/232,5               | 1528,3/1765                   |          |
| <b>День 4</b>                |                                                      |                    |                         |                         |                           |                               |          |
| завтрак                      | Лапша молочная с маслом сливочным                    | 150/180            | 4,4/5,5                 | 3,39/4,1                | 19,46/23,82               | 130,15/155,5                  | 23       |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным                    | 40/5<br>50/5       | 3,11<br>3,88            | 5,32<br>5,62            | 19,94<br>24,94            | 143,2<br>169,4                | 47       |
|                              | Какао на молоке                                      | 150/180            | 3,28/3,28               | 3,5/3,5                 | 14,8/14,8                 | 128,3/128,3                   | 56       |
| 2 завтрак                    | Сок                                                  | 95/100             | 0,47/0,5                | -                       | 8,64/9,1                  | 36,1/38                       | 58       |
| итого за завтрак             |                                                      |                    | 11,26/13,16             | 12,21/13,22             | 62,84/72,66               | 437,75/491,2                  |          |
| обед                         | Салат овощной (из свеклы)                            | 30/40              | 0,6/0,75                | 3,03/3,04               | 4,0/5,0                   | 43,77/47,97                   | 42       |
|                              | / Салат из кукурузы                                  | 25/30              | 0,5/0,6                 | -                       | 2,75/3,3                  | 55,0/66,0                     | 68       |
|                              | Суп крестьянский с курицей                           | 150/200            | 5,3/6,89                | 6,3/7,16                | 18,69/23,22               | 150,57/183,67                 | 22       |

|                              |                                       |              |              |              |                |                |    |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----|
|                              | Биточки из мяса (курицы)              | 55/75        | 17,59/21,51  | 16,78/20,57  | 5,65/7,55      | 244,47/301,76  | 38 |
|                              | Греча отварная с маслом сливочным     | 100/110      | 5,09/6,37    | 7,56/9,45    | 24,92/31,15    | 190,72/238,4   | 35 |
|                              | Хлеб ржаной                           | 40/50        | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5      | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                 | 150/180      | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9      | 59 |
| итого за обед                |                                       |              | 31,52/39,12  | 34,15/40,82  | 83,04/100,12   | 832,26/936,2   |    |
| полдник                      | Хлеб пшеничный                        | 40/50        | 3,8/3,85     | 1,2/1,5      | 19,92/24,9     | 104,8/131,0    | 46 |
|                              | Сыр (повидло)                         | 25/30        | 6,17/7,41    | 6,07/7,29    | -              | 79,5/95,4      |    |
|                              | Чай сладкий                           | 150/200      | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9      | 55 |
| итого за полдник             |                                       |              | 9,97/11,26   | 7,27/8,79    | 29,82/34,8     | 222,2/264,3    |    |
| уплотненный полдник          | Гороховое пюре с маслом сливочным     | 130/150      | 9,68/11,83   | 5,72/6,08    | 25,9/30,24     | 196,15/232,2   | 36 |
| итого за уплотненный полдник |                                       |              | 9,68/11,83   | 5,72/6,08    | 25,9/30,24     | 196,15/232,2   |    |
| Итого за день:               |                                       |              | 62,43/75,37  | 59,35/68,91  | 201,6/237,82   | 1688,36/1923,9 |    |
| <b>День 5</b>                |                                       |              |              |              |                |                |    |
| завтрак                      | Омлет на молоке с маслом сливочным    | 130/150      | 8,93/9,49    | 13,02/13,66  | 5,0/5,93       | 178,9/186,9    | 37 |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным     | 40/5<br>50/5 | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4 | 47 |
|                              | Кофейный напиток на молоке            | 150/180      | 2,86/2,86    | 3,2/3,2      | 15,46/15,46    | 114,4/114,4    | 57 |
| 2 завтрак                    | Напиток шиповника                     | 100/150      | 0,34/0,34    | -            | 12,05/12,05    | 48,9/48,9      | 62 |
| итого за завтрак             |                                       |              | 15,24/16,57  | 21,54/22,48  | 52,45/58,38    | 485,4/519,6    |    |
| обед                         | Суп картофельный с рыбными консервами | 150/200      | 6,24/8,2     | 5,65/6,46    | 18,72/25,78    | 169,25/218,94  | 16 |
|                              | Овощное рагу с мясом (курицей)        | 150/180      | 12,36/14,97  | 17,31/19,57  | 16,17/20,42    | 279,68/323,65  | 34 |
|                              | Хлеб ржаной                           | 40/50        | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5      | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                 | 150/180      | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9      | 59 |
| итого за обед                |                                       |              | 19,73/24,35  | 23,74/27,11  | 57,8/69,29     | 543,05/637,72  |    |
| полдник                      | Пирог с повидло (курагой)             | 50/60        | 5,08/6,28    | 6,47/6,66    | 37,94/46,55    | 297,65/361,65  | 51 |
|                              | Чай сладкий                           | 150/200      | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9      | 55 |
| итого за полдник             |                                       |              | 7,94/9,14    | 9,67/9,86    | 53,4/62,01     | 412,05/476,05  |    |
| уплотненный полдник          | Каша пшеничная                        | 150/150      | 5,13/5,13    | 7,58/7,58    | 22,0/22,0      | 181,5/181,5    | 3  |

|                              |                                             |                  |              |              |                |                 |    |
|------------------------------|---------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----|
|                              | молочная с маслом сливочным                 |                  |              |              |                |                 |    |
| итого за уплотненный полдник |                                             |                  | 5,13/5,13    | 7,58/7,58    | 22,0/22,0      | 181,5/181,5     |    |
| Итого за день:               |                                             |                  | 48,04/55,19  | 62,53/67,03  | 185,65/211,68  | 1622/1814,8     |    |
| <b>Неделя 2</b>              |                                             |                  |              |              |                |                 |    |
| <b>День 6</b>                |                                             |                  |              |              |                |                 |    |
| завтрак                      | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150/200          | 5,35/6,54    | 7,98/8,78    | 21,66/25,6     | 185,3/210,0     | 4  |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным           | 40/5<br>50/5     | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4  | 47 |
|                              | Чай сладкий                                 | 150/200          | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9       | 55 |
| 2 завтрак                    | Сок                                         | 95/100           | 0,47/0,5     | -            | 8,64/9,1       | 36,1/38         | 58 |
| итого за завтрак             |                                             |                  | 11,79/13,78  | 16,5/17,6    | 65,7/75,1      | 479/531,8       |    |
| обед                         | Лапша с курицей                             | 150/200          | 4,43/6,05    | 5,95/6,94    | 11,23/15,67    | 117,07/149,67   | 21 |
|                              | Плов с мясом (курицей)                      | 150/180          | 12,09/14,78  | 9,6/11,55    | 30,1/38,25     | 258,23/319,08   | 30 |
|                              | Хлеб ржаной                                 | 40/50            | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5       | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                       | 150/180          | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9       | 59 |
| итого за обед                |                                             |                  | 19,46/24,43  | 16,03/19,09  | 71,11/87,12    | 521,6/633,15    |    |
| полдник                      | Булка с маком                               | 40/50            | 5,08/6,28    | 6,47/6,66    | 32,99/39,95    | 213,65/249,65   | 53 |
|                              | Кофейный напиток на молоке                  | 150/180          | 2,86/2,86    | 3,2/3,2      | 15,46/15,46    | 114,4/114,4     | 57 |
| итого за полдник             |                                             |                  | 5,08/6,28    | 6,47/6,66    | 42,89/49,85    | 251,55/287,55   |    |
| уплотненный полдник          | Картофель тушеный с овощами                 | 120/140          | 2,99/3,56    | 3,55/5,64    | 25,85/29,77    | 144,7/164,45    | 7  |
| итого за уплотненный полдник |                                             |                  | 2,99/3,56    | 3,55/5,64    | 25,85/29,77    | 144,7/164,45    |    |
| Итого за день:               |                                             |                  | 39,32/48,05  | 42,55/48,99  | 205,55/241,84  | 1396,85/1616,95 |    |
| <b>День 7</b>                |                                             |                  |              |              |                |                 |    |
| завтрак                      | Творожная запеканка со сгущенным молоком    | 120/20<br>140/25 | 14,66/16,95  | 31,3/37,22   | 22,21/28,1     | 471,78/561,98   | 31 |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным           | 40/5<br>50/5     | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4  | 47 |
|                              | Чай сладкий                                 | 150/200          | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9       | 55 |

|                              |                                              |                  |              |              |                |                  |    |
|------------------------------|----------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------|----|
| 2 завтрак                    | Сок                                          | 95/100           | 0,47/0,5     | -            | 8,64/9,1       | 36,1/38          | 58 |
| итого за завтрак             |                                              |                  | 18,24/21,33  | 36,62/42,84  | 60,69/72,04    | 688,98/807,28    |    |
| обед                         | Суп молочный картофельный                    | 150/200          | 5,56/6,35    | 9,85/10,54   | 22,38/25,22    | 198,29/218,57    | 19 |
|                              | Суфле из курицы                              | 150/180          | 20,95/23,18  | 28,84/32,29  | 15,75/19,59    | 409,55/465,17    | 32 |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 40/50            | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5        | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                        | 150/180          | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9        | 59 |
| итого за обед                |                                              |                  | 29,45/33,13  | 39,17/43,43  | 67,91/78,01    | 754,14/848,14    |    |
| полдник                      | Кондитерское изделие (вафли)                 | 25/30            | 0,88/1,05    | 6,75/8,1     | 16,75/20,01    | 132,5/159,0      |    |
|                              | Кисель                                       | 150/200          | -            | -            | 28,3/32,9      | 105,1/121,9      | 20 |
| итого за полдник             |                                              |                  | 0,88/1,05    | 6,75/8,1     | 45,05/53,0     | 237,6/280,9      |    |
| уплотненный полдник          | Каша манная молочная со сливочным маслом     | 150/150          | 4,89/4,89    | 7,52/7,52    | 65,1/65,1      | 183,9/183,9      | 6  |
| итого за уплотненный полдник |                                              |                  | 4,89/4,89    | 7,52/7,52    | 65,1/65,1      | 183,9/183,9      |    |
| Итого за день:               |                                              |                  | 53,46/60,4   | 90,06/101,89 | 238,75/268,15  | 1864,62/2120,22  |    |
| <b>День 8</b>                |                                              |                  |              |              |                |                  |    |
| завтрак                      | Макароны отварные с кабачковой икрой (сыром) | 100/25<br>110/30 | 4,16<br>5,35 | 4,18<br>4,74 | 29,63<br>36,3  | 151,98<br>212,48 | 33 |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным            | 40/5<br>50/5     | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4   | 47 |
|                              | Кофейный напиток на молоке                   | 150/180          | 2,86/2,86    | 3,2/3,2      | 15,46/15,46    | 114,4/114,4      | 57 |
| 2 завтрак                    | Сок                                          | 95/100           | 0,47/0,5     | -            | 8,64/9,1       | 36,1/38          | 58 |
| итого за завтрак             |                                              |                  | 10,6/12,59   | 12,7/13,56   | 65,03/85,8     | 445,68/534,28    |    |
| обед                         | Салат овощной (кукуруза)                     | 25/30            | 0,5/0,6      | -            | 2,75/3,3       | 55,0/66,0        | 61 |
|                              | Суп картофельный с курицей                   | 150/200          | 4,83/6,31    | 6,15/7,16    | 18,27/22,65    | 146,82/178,67    | 18 |
|                              | Рыба по-польски под омлетом                  | 150/180          | 27,42/33,92  | 15,29/17,7   | 7,41/11,73     | 282,47/351,97    | 29 |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 40/50            | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5        | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                        | 150/180          | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9        | 59 |
| итого за обед                |                                              |                  | 35,69/43,83  | 21,92/25,46  | 58,21/70,88    | 630,59/761,04    |    |

|                              |                                              |              |              |              |                |                 |    |
|------------------------------|----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----|
| полдник                      | Ватрушка с творогом (повидло)                | 60/70        | 9,78/11,38   | 13,77/14,86  | 39,28/46,38    | 329,95/377,75   | 50 |
|                              | Чай сладкий                                  | 150/200      | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9       | 55 |
| итого за полдник             |                                              |              | 9,78/11,38   | 13,77/14,86  | 49,18/56,28    | 367,85/415,65   |    |
| уплотненный полдник          | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным  | 150/150      | 4,53/4,53    | 7,52/7,52    | 24,2/2,42      | 186,3/186,3     | 5  |
| итого за уплотненный полдник |                                              |              | 4,53/4,53    | 7,52/7,52    | 24,2/2,42      | 186,3/186,3     |    |
| Итого за день:               |                                              |              | 60,6/72,33   | 55,91/61,4   | 196,62/215,2   | 1630,42/1897,27 |    |
| <b>День 9</b>                |                                              |              |              |              |                |                 |    |
| завтрак                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным   | 150/200      | 5,13/6,26    | 7,98/8,78    | 22,54/26,8     | 187,9/213,3     | 2  |
|                              | Хлеб пшеничный с маслом сливочным            | 40/5<br>50/5 | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4  | 47 |
|                              | Какао на молоке                              | 150/180      | 3,28/3,28    | 3,5/3,5      | 14,8/14,8      | 128,3/128,3     | 56 |
| 2 завтрак                    | Напиток из кураги                            | 100/100      | 0,52/0,52    | 0,03/0,03    | 15,0/15,0      | 61,1/61,1       | 63 |
| итого за завтрак             |                                              |              | 12,04/13,94  | 16,83/17,93  | 71,96/81,54    | 520,5/572,1     |    |
| обед                         | Щи из свежей капусты с курицей               | 150/200      | 4,98/6,62    | 5,98/6,97    | 11,54/15,0     | 119,7/148,95    | 17 |
|                              | Тефтели из мяса (курицы) с подливой          | 60/70        | 16,63/18,94  | 23,55/30,61  | 10,96/15,4     | 322,72/415,24   | 27 |
|                              | Рис отварной с маслом сливочным              | 100/110      | 2,82/3,53    | 2,74/4,62    | 28,53/35,74    | 153,2/203,4     | 28 |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 40/50        | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5       | 66 |
|                              | Компот из сухофруктов                        | 150/180      | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9       | 59 |
| итого за обед                |                                              |              | 27,37/32,69  | 32,75/42,8   | 80,81/99,34    | 741,92/932,0    |    |
| полдник                      | Кондитерское изделие (печенье)               | 25/30        | 1,95/2,34    | 2,02/2,43    | 19,1/22,98     | 103,5/124,2     |    |
|                              | Чай сладкий с молоком                        | 150/200      | 0,98/1,12    | 1,12/1,28    | 11,55/11,78    | 58,2/61,1       | 61 |
| итого за полдник             |                                              |              | 2,93/3,46    | 3,14/3,71    | 30,65/34,76    | 161,7/185,3     |    |
| уплотненный полдник          | Каша гречневая рассыпчатая с сахарным песком | 100/110      | 5,04/6,3     | 1,32/1,65    | 29,34/35,55    | 152,9/186,4     | 1  |
| итого за уплотненный полдник |                                              |              | 4,16/5,35    | 4,18/4,74    | 29,63/36,3     | 151,98/212,48   |    |

|                                    |                                          |              |              |              |                |                 |    |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----|
| Итого за день:                     |                                          |              | 46,5/55,44   | 56,9/69,18   | 213,05/251,94  | 1576,1/1901,88  |    |
| <b>День 10</b>                     |                                          |              |              |              |                |                 |    |
| завтрак                            | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/200      | 4,69/5,71    | 7,54/8,23    | 22,4/26,6      | 183,3/207,5     | 67 |
|                                    | Хлеб пшеничный с маслом сливочным        | 40/5<br>50/5 | 3,11<br>3,88 | 5,32<br>5,62 | 19,94<br>24,94 | 143,2<br>169,4  | 47 |
|                                    | Какао на молоке                          | 150/180      | 3,28/3,28    | 3,5/3,5      | 14,8/14,8      | 128,3/128,3     | 56 |
| 2 завтрак                          | Напиток из шиповника                     | 100/150      | 0,34/0,34    | -            | 12,05/12,05    | 48,9/48,9       | 62 |
| итого за завтрак                   |                                          |              | 11,42/13,21  | 16,36/17,35  | 69,19/78,39    | 503,7/554,1     |    |
| обед                               | Рассольник с курицей                     | 150/200      | 5,09/6,37    | 6,16/7,13    | 20,54/23,41    | 158,27/182,47   | 15 |
|                                    | Ленивые голубцы с курицей (мясом)        | 150/180      | 15,54/18,17  | 19,31/22,77  | 13,35/15,76    | 284,2/341,3     | 26 |
|                                    | Хлеб ржаной                              | 40/50        | 2,64/3,3     | 0,48/0,6     | 13,68/17,1     | 72,4/90,5       | 66 |
|                                    | Компот из сухофруктов                    | 150/180      | 0,3/0,3      | -            | 16,1/16,1      | 73,9/73,9       | 59 |
| итого за обед                      |                                          |              | 23,57/28,14  | 25,95/30,5   | 63,67/72,37    | 588,77/688,17   |    |
| полдник                            | Гренка на молоке                         | 40/50        | 3,94/4,72    | 7,49/9,35    | 25,86/30,86    | 189,34/229,72   | 49 |
|                                    | Чай сладкий                              | 150/200      | -            | -            | 9,9/9,9        | 37,9/37,9       | 55 |
| итого за полдник                   |                                          |              | 3,94/4,72    | 7,49/9,35    | 35,76/40,76    | 227,24/267,62   |    |
| уплотненный полдник                | Макароны с овощами                       | 115/125      | 4,94/5,62    | 2,43/3,65    | 28,9/35,95     | 156,48/201,97   | 64 |
| итого за уплотненный полдник       |                                          |              | 4,94/5,62    | 2,43/3,65    | 28,9/35,95     | 156,48/201,97   |    |
| Итого за день:                     |                                          |              | 44,31/52,24  | 52,27/60,9   | 197,12/227     | 1474,39/1709,66 |    |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                          |              | 49,8/58,8    | 56,7/64,7    | 200/251        | 1450/1806       |    |