

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №51  
О.Н.Новикова



## 10-ти дневное меню весна-лето

Список рационов: 1-3 года весна/лето, 3-7 сад весна/лето

### Неделя: 1. День 1

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето               |       |       |      |          |              | Витамин С | 3-7 сад весна/лето                |       |       |      |          |              | Витамин С |
|---------------------|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           | Блюдо                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           |
| завтрак             |           | Каша вязкая ячневая молочная      | 130   | 3     | 3    | 21       | 125          |           | Каша вязкая ячневая молочная      | 150   | 3     | 4    | 24       | 144          |           |
| завтрак             |           | Какао с молоком                   | 165   | 3     | 3    | 14       | 98           | 1         | Какао с молоком                   | 190   | 4     | 3    | 16       | 113          | 2         |
| завтрак             |           | Батон                             | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                             | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Масло порциями                    | 4     |       | 3    |          | 26           |           | Масло порциями                    | 4     |       | 3    |          | 26           |           |
| 2 завтрак           |           | Напиток из плодов шиповника       | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        | Напиток из плодов шиповника       | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                |           | Салат из белокочанной капусты     | 30    |       | 1    | 2        | 18           | 5         | Салат из белокочанной капусты     | 60    | 1     | 2    | 4        | 36           | 10        |
| обед                |           | Щи из свежей капусты с картофелем | 150   | 1     | 3    | 5        | 51           | 11        | Щи из свежей капусты с картофелем | 200   | 1     | 4    | 7        | 68           | 15        |
| обед                |           | Сметана                           | 5     |       | 1    |          | 8            |           | Сметана                           | 5     |       | 1    |          | 8            |           |
| обед                |           | Жаркое по-домашнему (ясли)        | 150   | 8     | 6    | 17       | 255          | 9         | Жаркое по-домашнему (сад)         | 200   | 15    | 11   | 29       | 454          | 16        |
| обед                |           | Компот из кураги                  | 165   |       |      | 23       | 94           |           | Компот из кураги                  | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                    | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                       | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           | Хлеб ржаной                       | 40    | 2     |      | 18       | 84           |           |
| Уплотненный полдник |           | Омлет натуральный с маслом        | 80    |       |      |          |              |           | Омлет натуральный с маслом        | 100   |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                   |       | 7     | 10   | 2        | 125          |           |                                   |       | 9     | 13   | 2        | 156          |           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                     | 165   |       |      |          |              |           | Чай с сахаром                     | 190   |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                   |       |       |      | 12       | 46           |           |                                   |       |       |      | 13       | 53           |           |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                    | 15    |       |      |          |              |           | Хлеб пшеничный                    | 15    |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                   |       | 1     |      | 7        | 35           |           |                                   |       | 1     |      | 7        | 35           |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                              | 3     |       |      |          |              |           | Соль                              |       | 3     |      |          |              |           |
| Итого               |           |                                   | 2 741 | 68    | 71   | 330      | 2 547        | 169       |                                   |       |       |      |          |              |           |

### Неделя: 1. День 2

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                                                               |       |       |      |          |              | Витамин С | 3-7 сад весна/лето                                                                |       |       |      |          |              | Витамин С |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                                                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           | Блюдо                                                                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком                                                        | 165   | 3     | 2    | 12       | 77           | 1         | Кофейный напиток с молоком                                                        | 190   | 3     | 3    | 13       | 89           | 1         |
| завтрак             |           | Батон                                                                             | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                                                                             | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Сыр порциями                                                                      | 7     | 2     | 2    |          | 25           |           | Сыр порциями                                                                      | 7     | 2     | 2    |          | 25           |           |
| завтрак             |           | Каша манная жидкая молочная                                                       | 130   | 2     | 3    | 17       | 104          |           | Каша манная жидкая молочная                                                       | 150   | 2     | 4    | 20       | 120          |           |
| 2 завтрак           |           | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                 | 100   | 1     |      | 10       | 43           | 2         | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                 | 100   | 1     |      | 10       | 43           | 2         |
| обед                |           | Пюре картофельное                                                                 | 120   | 2     | 4    | 16       | 110          | 15        | Пюре картофельное                                                                 | 150   | 3     | 5    | 20       | 138          | 18        |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                                                    | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           | Хлеб пшеничный                                                                    | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                                                       | 20    | 1     |      | 9        | 42           |           | Хлеб ржаной                                                                       | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                                                         | 165   |       |      | 23       | 94           |           | Компот из сушеных фруктов                                                         | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Котлеты, биточки, шницели рыбные                                                  | 60    | 6     | 3    | 21       | 85           |           | Котлеты, биточки, шницели рыбные                                                  | 70    | 7     | 4    | 25       | 100          |           |
| обед                |           | Пуштышдь (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне | 150   | 3     | 2    | 7        | 60           | 7         | Пуштышдь (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне | 200   | 4     | 3    | 9        | 80           | 9         |
| обед                |           | Салат из свеклы отварной                                                          | 30    |       | 2    | 3        | 28           | 3         | Салат из свеклы отварной                                                          | 60    | 1     | 4    | 5        | 56           | 6         |
| Уплотненный полдник |           | Пудинг из творога с рисом                                                         | 80    |       |      |          |              |           | Пудинг из творога с рисом                                                         | 100   |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                                                                   |       | 12    | 8    | 15       | 179          |           |                                                                                   |       | 15    | 10   | 19       | 224          |           |
| Уплотненный полдник |           | Молоко сгущеное                                                                   | 20    |       |      |          |              |           | Молоко сгущеное                                                                   | 25    |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                                                                   |       | 2     |      | 11       | 52           |           |                                                                                   |       | 2     |      | 14       | 65           |           |
| Уплотненный полдник |           | Молоко кипяченое                                                                  | 165   | 5     | 4    | 8        | 94           | 2         | Молоко кипяченое                                                                  | 190   | 6     | 5    | 10       | 108          | 3         |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                                                    | 10    |       |      |          |              |           | Хлеб пшеничный                                                                    | 15    |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                                                                   |       | 1     |      | 5        | 24           |           |                                                                                   |       | 1     |      | 7        | 35           |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                                                              | 3     |       |      |          |              |           | Соль                                                                              |       | 3     |      |          |              |           |
| Итого               |           |                                                                                   | 2 817 | 96    | 70   | 403      | 2 531        | 69        |                                                                                   |       |       |      |          |              |           |

## Неделя: 1. День 3

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                  |       |       |      |          |              | Витамин С | 3-7 год весна/лето                    |       |       |      |          |              | Витамин С |
|---------------------|-----------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|---------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           | Блюдо                                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           |
| завтрак             |           | Каша пшеничная жидкая молочная       | 130   | 3     | 4    | 20       | 125          |           | Каша пшеничная жидкая молочная        | 150   | 2     | 4    | 20       | 120          |           |
| завтрак             |           | Чай с молоком или сливками           | 165   | 3     | 3    | 12       | 85           |           | Чай с молоком или сливками            | 190   | 3     | 3    | 14       | 98           |           |
| завтрак             |           | Батон                                | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                                 | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Масло порциями                       | 5     |       | 4    |          | 33           |           | Масло порциями                        | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| 2 завтрак           |           | Напиток из плодов шиповника          | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        | Напиток из плодов шиповника           | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                |           | Суп картофельный с Геркулесом        | 150   |       |      |          |              |           | Суп картофельный с Геркулесом         | 200   |       |      |          |              |           |
| обед                |           | Котлеты биточки, шницели из говядины | 60    | 1     | 2    | 8        | 55           | 5         | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70    | 2     | 2    | 11       | 74           | 7         |
| обед                |           | Пюре гороховое с маслом              | 105   | 8     | 7    | 6        | 119          | 1         | Пюре гороховое с маслом               | 120   | 10    | 8    | 7        | 139          | 1         |
| обед                |           | Компот из изюма                      | 165   | 10    | 5    | 25       | 179          |           | Компот из изюма                       | 190   | 11    | 5    | 28       | 204          |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                          | 20    |       |      | 23       | 94           |           | Хлеб ржаной                           | 30    |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                       | 30    | 1     |      | 9        | 42           |           | Хлеб ржаной                           | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| Уплотненный полдник |           | Рагу из овощей                       | 150   | 30    | 2    | 15       | 71           |           | Хлеб пшеничный                        | 40    | 3     |      | 20       | 94           |           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                        | 165   |       | 3    | 6        | 130          | 21        | Рагу из овощей                        | 180   |       | 4    | 7        | 18           | 156       |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                       | 10    |       |      | 12       | 46           |           | Чай с сахаром                         | 190   |       |      |          |              | 26        |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                 | 3     |       |      | 5        | 24           |           | Хлеб пшеничный                        | 15    |       |      | 13       | 53           |           |
| Итого               |           |                                      | 2 793 | 73    | 64   | 370      | 2 380        | 161       | Соль                                  | 3     |       |      | 7        | 35           |           |

## Неделя: 1. День 4

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                      |       |       |      |          |              | Витамин С | 3-7 год весна/лето                       |       |       |      |          |              | Витамин С |
|---------------------|-----------|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                    | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           | Блюдо                                    | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |           |
| завтрак             |           | Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная  | 130   | 2     | 4    | 16       | 108          |           | Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная  | 150   | 3     | 5    | 18       | 125          |           |
| завтрак             |           | Кофейный напиток с молоком               | 165   | 3     | 2    | 12       | 77           | 1         | Кофейный напиток с молоком               | 190   | 3     | 3    | 13       | 89           | 1         |
| завтрак             |           | Батон                                    | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                                    | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Сыр порциями                             | 7     | 2     | 2    |          | 25           |           | Сыр порциями                             | 10    | 2     | 3    |          | 36           |           |
| 2 завтрак           |           | Йогурт                                   | 100   | 3     | 4    | 12       | 93           |           | Йогурт                                   | 100   | 3     | 4    | 12       | 93           |           |
| обед                |           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150   |       |      |          |              |           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200   |       |      |          |              |           |
| обед                |           | Салат из квашеной капусты с луком        | 30    | 2     | 2    | 10       | 63           | 5         | Салат из квашеной капусты с луком        | 60    | 2     | 2    | 14       | 84           | 7         |
| обед                |           | Плов из птицы (ясли)                     | 150   | 1     | 2    | 3        | 26           | 6         | Плов из птицы (сад)                      | 200   | 1     | 3    | 5        | 51           | 12        |
| обед                |           | Компот из кураги                         | 165   | 15    | 14   | 25       | 285          |           | Компот из кураги                         | 190   | 20    | 19   | 34       | 387          | 1         |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                           | 20    |       |      | 23       | 94           |           | Хлеб пшеничный                           | 30    |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                              | 30    | 2     |      | 10       | 47           |           | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| Уплотненный полдник |           | Каша вязкая гречневая                    | 150   | 30    | 1    | 13       | 63           |           | Хлеб ржаной                              | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| Уплотненный полдник |           | Молоко кипяченое                         | 165   |       |      |          |              |           | Каша вязкая гречневая                    | 180   |       |      |          |              |           |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                           | 10    | 5     | 5    | 21       | 146          |           | Молоко кипяченое                         | 190   | 6     | 6    | 25       | 176          |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                     | 3     |       |      | 5        | 24           | 2         | Хлеб пшеничный                           | 15    |       |      | 10       | 108          | 3         |
| Итого               |           |                                          | 2 873 | 96    | 89   | 375      | 2 689        | 38        | Соль                                     | 3     |       |      | 7        | 35           |           |

## Неделя: 1. День 5

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                          |       |       |      |          |              | 3-7 лет весна/лето |                                              |       |       |      |          |              |           |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|--------------------|----------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                        | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С          | Блюдо                                        | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак             |           | Чай с молоком или сливками                   | 165   | 3     | 3    | 12       | 85           |                    | Чай с молоком или сливками                   | 190   | 3     | 3    | 14       | 98           |           |
| завтрак             |           | Батон                                        | 20    | 2     |      | 10       | 47           |                    | Батон                                        | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Масло порциями                               | 5     |       | 4    |          | 33           |                    | Масло порциями                               | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак             |           | Каша пшеничная жидкая молочная               | 130   | 4     | 4    | 22       | 133          |                    | Каша пшеничная жидкая молочная               | 150   | 4     | 4    | 25       | 154          |           |
| 2 завтрак           |           | Напиток из вишни                             | 100   |       |      | 11       | 46           | 1                  | Напиток из вишни                             | 100   |       |      | 11       | 46           | 1         |
| обед                |           | Рассольник ленинградский                     | 150   | 1     | 3    | 10       | 72           | 5                  | Рассольник ленинградский                     | 200   | 2     | 4    | 13       | 97           | 6         |
| обед                |           | Сметана                                      | 5     |       | 1    |          | 8            |                    | Сметана                                      | 7     |       | 1    |          | 11           |           |
| обед                |           | Рыба, припущенная с овощами                  | 60    | 4     |      | 2        | 27           | 1                  | Рыба, припущенная с овощами                  | 70    | 5     |      | 2        | 32           | 1         |
| обед                |           | Пюре картофельное                            | 120   | 2     | 4    | 16       | 110          | 15                 | Пюре картофельное                            | 150   | 3     | 5    | 20       | 138          | 18        |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                    | 165   |       |      | 23       | 94           |                    | Компот из сушеных фруктов                    | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                  | 20    | 1     |      | 9        | 42           |                    | Хлеб ржаной                                  | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2     |      | 15       | 71           |                    | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                |           | Кабачковая икра (промышленного производства) | 30    |       | 1    | 2        | 23           | 3                  | Кабачковая икра (промышленного производства) | 60    | 1     | 3    | 5        | 47           | 6         |
| Уплотненный полдник |           | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)            | 60    |       | 3    |          |              |                    | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)            | 75    |       | 4    |          |              |           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                                | 165   |       |      |          |              |                    | Чай с сахаром                                | 190   |       |      |          |              |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                         | 3     |       |      |          |              |                    | Соль                                         | 3     |       |      |          |              |           |
| Итого               |           |                                              | 2 708 | 51    | 51   | 386      | 2 240        | 57                 |                                              |       |       |      |          |              |           |

## Неделя: 2. День 1

| Прием пищи          |  | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                                                 |       |       |      |          |              | 3-7 лет весна/лето |                                                                     |       |       |      |          |              |           |
|---------------------|--|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |  |           | Блюдо                                                               | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С          | Блюдо                                                               | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак             |  |           | Каша рисовая жидкая молочная                                        | 130   | 2     | 3    | 22       | 123          |                    | Каша рисовая жидкая молочная                                        | 150   | 2     | 4    | 25       | 142          |           |
| завтрак             |  |           | Какао с молоком                                                     | 165   | 3     | 3    | 14       | 98           | 1                  | Какао с молоком                                                     | 190   | 4     | 3    | 16       | 113          | 2         |
| завтрак             |  |           | Батон                                                               | 20    | 2     |      | 10       | 47           |                    | Батон                                                               | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |  |           | Масло порциями                                                      | 5     |       | 4    |          | 33           |                    | Масло порциями                                                      | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| 2 завтрак           |  |           | Напиток из плодов шиповника                                         | 100   |       |      | 9        | 41           | 50                 | Напиток из плодов шиповника                                         | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                |  |           | Салат из квашеной капусты с луком                                   | 30    |       |      |          | 26           |                    | Салат из квашеной капусты с луком                                   | 60    | 1     | 3    | 5        | 51           | 12        |
| обед                |  |           | Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) | 150   |       |      |          |              |                    | Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) | 200   |       |      |          |              |           |
| обед                |  |           | Гуляш из отварного мяса (ясли)                                      | 60    | 3     | 3    | 17       | 89           | 3                  | Гуляш из отварного мяса (сад)                                       | 70    | 4     | 4    | 22       | 119          | 5         |
| обед                |  |           | Каша вязкая гречневая                                               | 120   | 8     | 6    | 2        | 95           |                    | Каша вязкая гречневая                                               | 150   | 9     | 7    | 2        | 110          |           |
| обед                |  |           | Компот из изюма                                                     | 165   | 4     | 4    | 17       | 117          |                    | Компот из изюма                                                     | 190   | 5     | 5    | 21       | 146          |           |
| обед                |  |           | Хлеб ржаной                                                         | 20    | 23    |      | 9        | 94           |                    | Хлеб ржаной                                                         | 30    | 1     |      | 26       | 108          |           |
| обед                |  |           | Хлеб пшеничный                                                      | 20    | 1     |      | 9        | 42           |                    | Хлеб пшеничный                                                      | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| Уплотненный полдник |  |           | Макароны, запеченные с сыром и маслом                               | 30    | 2     |      | 15       | 71           |                    | Макароны, запеченные с сыром и маслом                               | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| Уплотненный полдник |  |           | Чай с сахаром                                                       | 150   | 7     | 4    | 19       | 179          |                    | Чай с сахаром                                                       | 180   | 9     | 4    | 23       | 215          |           |
| Уплотненный полдник |  |           | Печенье                                                             | 165   |       |      | 12       | 46           |                    | Печенье                                                             | 190   |       |      | 13       | 53           |           |
| Уплотненный полдник |  |           | Соль                                                                | 20    | 1     | 3    | 14       | 90           |                    | Соль                                                                | 20    | 1     | 3    | 14       | 90           |           |
| Итого               |  |           |                                                                     | 2 931 | 74    | 69   | 405      | 2 617        | 129                |                                                                     |       |       |      |          |              |           |

Неделя: 2. День 2

| Прием пищи              | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                            |              |           |           |            |              |           | 3-7 год весна/лето                             |       |       |      |          |              |           |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|--------------|-----------|------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                         |           | Блюдо                                          | Выход        | Белки     | Жиры      | Углеводы   | Калорийность | Витамин С | Блюдо                                          | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                 |           | Кофейный напиток с молоком                     | 165          | 3         | 2         | 12         | 77           | 1         | Кофейный напиток с молоком                     | 190   | 3     | 3    | 13       | 89           | 1         |
| завтрак                 |           | Батон                                          | 20           | 2         |           | 10         | 47           |           | Батон                                          | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак                 |           | Сыр порциями                                   | 7            | 2         | 2         |            | 25           |           | Сыр порциями                                   | 10    | 2     | 3    |          | 36           |           |
| завтрак                 |           | Каша вязкая молочная Дружба                    | 130          |           |           |            |              |           | Каша вязкая молочная Дружба                    | 150   |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 4         | 5         | 18         | 131          | 1         |                                                |       | 5     | 6    | 21       | 151          | 1         |
| 2 завтрак               |           | Напиток из черной смородины                    | 100          |           |           | 11         | 45           | 9         | Напиток из черной смородины                    | 100   |       |      | 11       | 45           | 9         |
| обед                    |           | Пюре картофельное                              | 120          | 2         | 4         | 16         | 110          | 15        | Пюре картофельное                              | 150   | 3     | 5    | 20       | 138          | 18        |
| обед                    |           | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2         |           | 15         | 71           |           | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                    |           | Хлеб ржаной                                    | 20           | 1         |           | 9          | 42           |           | Хлеб ржаной                                    | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| обед                    |           | Компот из сушеных фруктов                      | 165          |           |           | 23         | 94           |           | Компот из сушеных фруктов                      | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                    |           | Рыба, припущенная с овощами                    | 60           |           |           |            |              |           | Рыба, припущенная с овощами                    | 70    |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 4         |           | 2          | 27           | 1         |                                                |       | 5     |      | 2        | 32           | 1         |
| обед                    |           | Сметана                                        | 5            |           | 1         |            | 8            |           | Сметана                                        | 7     |       | 1    |          | 11           |           |
| обед                    |           | Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне | 150          |           |           |            |              |           | Щи по - Уральски (с крупой) на курином бульоне | 200   |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 2         | 3         | 5          | 54           | 7         |                                                |       | 2     | 4    | 7        | 71           | 10        |
| обед                    |           | Салат из свеклы отварной                       | 30           |           | 2         | 3          | 28           | 3         | Салат из свеклы отварной                       | 60    | 1     | 4    | 5        | 56           | 6         |
| Уплотнен<br>ый полдник  |           | Запеканка из творога                           | 80           |           |           |            |              |           | Запеканка из творога                           | 100   |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 14        | 10        | 11         | 186          |           |                                                |       | 18    | 12   | 13       | 232          |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Печенье                                        | 20           |           |           |            |              |           | Печенье                                        | 20    |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 1         | 3         | 14         | 90           |           |                                                |       | 1     | 3    | 14       | 90           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Молоко кипяченое                               | 165          |           |           |            |              |           | Молоко кипяченое                               | 190   |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 5         | 4         | 8          | 94           | 2         |                                                |       | 6     | 5    | 10       | 108          | 3         |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Молоко гущеное                                 | 20           |           |           |            |              |           | Молоко гущеное                                 | 25    |       |      |          |              |           |
|                         |           |                                                |              | 2         |           | 11         | 52           |           |                                                |       | 2     |      | 14       | 65           |           |
| Уплотненн<br>ый полдник |           | Соль                                           | 3            |           |           |            |              |           | Соль                                           | 3     |       |      |          |              |           |
| <b>Итого</b>            |           |                                                | <b>2 845</b> | <b>97</b> | <b>82</b> | <b>367</b> | <b>2 618</b> | <b>88</b> |                                                |       |       |      |          |              |           |

Неделя: 2. День 3

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                   |       |       |      |          |              |           | 3-7 год весна/лето                    |       |       |      |          |              |           |
|---------------------|-----------|---------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|---------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С | Блюдо                                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак             |           | Каша манная жидкая молочная           | 130   | 2     | 3    | 17       | 104          |           | Каша манная жидкая молочная           | 150   | 2     | 4    | 20       | 120          |           |
| завтрак             |           | Чай с молоком или сливками            | 165   | 3     | 3    | 12       | 85           |           | Чай с молоком или сливками            | 190   | 3     | 3    | 14       | 98           |           |
| завтрак             |           | Батон                                 | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                                 | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Масло порциями                        | 5     |       | 4    |          | 33           |           | Масло порциями                        | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| 2 завтрак           |           | Соки овощные, фруктовые и ягодные     | 100   | 1     |      | 10       | 43           | 2         | Соки овощные, фруктовые и ягодные     | 100   | 1     |      | 10       | 43           | 2         |
| обед                |           | Рассольник ленинградский              | 150   | 1     | 3    | 10       | 72           | 5         | Рассольник ленинградский              | 200   | 2     | 4    | 13       | 97           | 6         |
| обед                |           | Сметана                               | 5     |       | 1    |          | 8            |           | Сметана                               | 7     |       | 1    |          | 11           |           |
| обед                |           | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 60    |       |      |          |              |           | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70    |       |      |          |              |           |
| обед                |           | Пюре гороховое с маслом               | 105   | 10    | 5    | 25       | 179          | 1         | Пюре гороховое с маслом               | 105   | 10    | 8    | 7        | 139          | 1         |
| обед                |           | Компот из кураги                      | 165   |       |      | 23       | 94           |           | Компот из кураги                      | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                        | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                |           | Хлеб ржаной                           | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           | Хлеб ржаной                           | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| Уплотненный полдник |           | Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)    | 60    |       |      |          |              |           | Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)    | 75    |       |      |          |              |           |
|                     |           |                                       |       | 8     |      | 5        | 25           | 173       |                                       |       | 10    |      | 6        | 31           | 216       |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                         | 165   |       |      |          |              |           | Чай с сахаром                         | 190   |       |      |          |              |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                  | 3     |       |      |          | 12           | 46        | Соль                                  | 3     |       |      |          | 13           | 53        |
| Итого               |           |                                       | 2 558 | 81    | 66   | 375      | 2 415        | 17        |                                       |       |       |      |          |              |           |

## Неделя: 2. День 4

| Прием пищи             | Вид блюда | 1-3 года весна/лето              |       |       |      |          |              |           | 3-7 лет весна/лето               |       |       |      |          |              |           |
|------------------------|-----------|----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|----------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                        |           | Блюдо                            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С | Блюдо                            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак                |           | Кофейный напиток с молоком       | 165   | 3     | 2    | 12       | 77           | 1         | Кофейный напиток с молоком       | 190   | 3     | 3    | 13       | 89           | 1         |
| завтрак                |           | Батон                            | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Батон                            | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак                |           | Сыр порциями                     | 7     | 2     | 2    |          | 25           |           | Сыр порциями                     | 7     | 2     | 2    |          | 25           |           |
| завтрак                |           | Каша пшенинная жидкая молочная   | 130   | 3     | 4    | 20       | 125          |           | Каша пшенинная жидкая молочная   | 150   | 3     | 4    | 23       | 144          |           |
| 2 завтрак              |           | Напиток из вишни                 | 100   |       |      | 11       | 46           | 1         | Напиток из вишни                 | 100   |       |      | 11       | 46           | 1         |
| обед                   |           | Птица в соусе с томатом          | 60    | 6     | 8    | 2        | 91           | 1         | Птица в соусе с томатом          | 70    | 7     | 9    | 3        | 106          | 1         |
| обед                   |           | Хлеб ржаной                      | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           | Хлеб ржаной                      | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| обед                   |           | Хлеб пшеничный                   | 20    | 2     |      | 10       | 47           |           | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                   |           | Компот из изюма                  | 165   |       |      | 23       | 94           |           | Компот из изюма                  | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                   |           | Макаронные изделия отварные      | 120   |       |      |          |              |           | Макаронные изделия отварные      | 150   |       |      |          |              |           |
|                        |           |                                  |       | 4     | 4    | 21       | 134          |           |                                  |       | 6     | 5    | 26       | 168          |           |
| обед                   |           | Сметана                          | 5     |       | 1    |          | 8            |           | Сметана                          | 7     |       | 1    |          | 11           |           |
| обед                   |           | Борщ с капустой и картофелем     | 150   | 1     | 3    | 8        | 62           | 6         | Борщ с капустой и картофелем     | 200   | 1     | 4    | 10       | 82           | 8         |
| обед                   |           | Салат из соленых огурцов с луком | 30    |       | 2    | 1        | 17           | 2         | Салат из соленых огурцов с луком | 60    |       | 3    | 1        | 34           | 4         |
| Уплотнен<br>ый полдник |           | Рагу из овощей                   | 150   |       |      |          |              |           | Рагу из овощей                   | 180   |       |      |          |              |           |
|                        |           |                                  |       | 3     | 6    | 15       | 130          | 21        |                                  |       | 4     | 7    | 18       | 156          | 26        |
| Уплотнен<br>ый полдник |           | Чай с лимоном                    | 165   |       |      |          |              |           | Чай с лимоном                    | 190   |       |      |          |              |           |
|                        |           |                                  |       |       |      | 12       | 46           |           |                                  |       |       |      | 13       | 53           |           |
| Уплотнен<br>ый полдник |           | Хлеб пшеничный                   | 10    |       |      |          |              |           | Хлеб пшеничный                   | 15    |       |      |          |              |           |
|                        |           |                                  |       | 1     |      | 5        | 24           |           |                                  |       | 1     |      | 7        | 35           |           |
| Уплотнен<br>ый полдник |           | Соль                             | 3     |       |      |          |              |           | Соль                             | 3     |       |      |          |              |           |
| Итого                  |           |                                  | 2 932 | 60    | 70   | 357      | 2 298        | 73        |                                  |       |       |      |          |              |           |

## Неделя: 2. День 5

| Прием пищи          | Вид блюда | 1-3 года весна/лето                              |         |       |      |          |              | 3-7 лет весна/лето |                                                  |       |       |      |          |              |           |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------|---------|-------|------|----------|--------------|--------------------|--------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
|                     |           | Блюдо                                            | Выход   | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С          | Блюдо                                            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамин С |
| завтрак             |           | Чай с молоком или сливками                       | 165     | 3     | 3    | 12       | 85           |                    | Чай с молоком или сливками                       | 190   | 3     | 3    | 14       | 98           |           |
| завтрак             |           | Батон                                            | 20      | 2     |      | 10       | 47           |                    | Батон                                            | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| завтрак             |           | Масло порциями                                   | 5       |       | 4    |          | 33           |                    | Масло порциями                                   | 5     |       | 4    |          | 33           |           |
| завтрак             |           | Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная          | 130     | 2     | 4    | 16       | 108          |                    | Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная          | 150   | 3     | 5    | 18       | 125          |           |
| 2 завтрак           |           | Напиток из плодов шиповника                      | 100     |       |      | 9        | 41           | 50                 | Напиток из плодов шиповника                      | 100   |       |      | 9        | 41           | 50        |
| обед                |           | Пюре картофельное                                | 120     | 2     | 4    | 16       | 110          | 15                 | Пюре картофельное                                | 150   | 3     | 5    | 20       | 138          | 18        |
| обед                |           | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1     |      | 13       | 63           |                    | Хлеб ржаной                                      | 30    | 1     |      | 13       | 63           |           |
| обед                |           | Хлеб пшеничный                                   | 20      | 2     |      | 10       | 47           |                    | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2     |      | 15       | 71           |           |
| обед                |           | Компот из сушеных фруктов                        | 165     |       |      | 23       | 94           |                    | Компот из сушеных фруктов                        | 190   |       |      | 26       | 108          |           |
| обед                |           | Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо) | 60      | 10    | 3    | 2        | 75           |                    | Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо) | 70    | 11    | 4    | 2        | 88           |           |
| обед                |           | Сметана                                          | 5       |       | 1    |          | 8            |                    | Сметана                                          | 7     |       | 1    |          | 11           |           |
| обед                |           | Щи из свежей капусты с картофелем                | 150     | 1     | 3    | 5        | 51           | 11                 | Щи из свежей капусты с картофелем                | 200   | 1     | 4    | 7        | 68           | 15        |
| обед                |           | Салат из квашеной капусты с луком                | 30      | 1     | 2    | 3        | 26           | 6                  | Салат из соевых огурцов с луком                  | 60    |       | 3    | 1        | 34           | 4         |
| Уплотненный полдник |           | Суп молочный с макаронными изделиями             | 150     | 4     | 4    | 14       | 109          | 1                  | Суп молочный с макаронными изделиями             | 180   | 5     | 5    | 17       | 131          | 1         |
| Уплотненный полдник |           | Хлеб пшеничный                                   | 10      | 1     |      | 5        | 24           |                    | Хлеб пшеничный                                   | 15    | 1     |      | 7        | 35           |           |
| Уплотненный полдник |           | Чай с сахаром                                    | 165     |       |      | 12       | 46           |                    | Чай с сахаром                                    | 190   |       |      | 13       | 53           |           |
| Уплотненный полдник |           | Печенье                                          | 20      | 1     | 3    | 14       | 90           |                    | Печенье                                          | 20    | 1     | 3    | 14       | 90           |           |
| Уплотненный полдник |           | Соль                                             | 3       |       |      |          |              |                    | Соль                                             | 3     |       |      |          |              |           |
| Итого               |           |                                                  | 2 970   | 63    | 68   | 355      | 2 315        | 171                |                                                  |       |       |      |          |              |           |
| Итого всего         |           |                                                  | 28 168  | 759   | 700  | 3 723    | 24 650       | 972                |                                                  |       |       |      |          |              |           |
| Среднее             |           |                                                  | 2 816,8 | 75,9  | 70   | 372,3    | 2 465        | 97,2               |                                                  |       |       |      |          |              |           |