

Утверждаю:

Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»



10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД

РАЦИОН ЯСЛИ (С 1.5 ДО 3 ЛЕТ)

## Примерное циклическое меню

Сезон: осень

День 1

Рацион: ясли

Неделя: 1

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|
|                     |                                                                       |              | Б                | Ж     | У      |                            |             |
| Завтрак 1           | Каша молочная жидкая манная                                           | 150          | 4,1              | 7,7   | 29,6   | 204,5                      | 199         |
|                     | Какао с молоком                                                       | 150          | 2,8              | 2,4   | 20,0   | 113,1                      | 416         |
|                     | Бутерброд с маслом                                                    | 25/5         | 2,04             | 4,42  | 10,94  | 110,2                      | 1           |
| Итого за<br>завтрак |                                                                       |              | 8,94             | 14,52 | 60,54  | 427,8                      |             |
| Завтрак 2           | Кисель                                                                | 100          | 0,05             | 0     | 14,5   | 58,4                       |             |
| Обед                | Салат из белокочанной<br>капусты с кукурузой                          | 30           | 0,59             | 2,12  | 2,6    | 32                         | 445         |
|                     | Суп из овощей с горошком<br>зеленым на курином бульоне<br>со сметаной | 150          | 1,05             | 2,96  | 8,55   | 64,95                      | 99          |
|                     | Суфле куриное                                                         | 50           | 8,75             | 11,75 | 1,75   | 147,5                      | 285         |
|                     | Гарнир из крупы (гречка)                                              | 110          | 3,35             | 4,0   | 18,5   | 122,1                      |             |
|                     | Соус томатный                                                         | 20           | 0,36             | 1,04  | 1,53   | 17,0                       | 373         |
|                     | Компот из с/фруктов                                                   | 150          | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                       | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                        | 25           | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                      |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                           | 30           | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                       |             |
|                     | Итого за обед                                                         |              | 18,16            | 22,55 | 73,83  | 558,8                      |             |
| Полдник             | Ватрушка с повидлом                                                   | 70           | 5,92             | 1,3   | 40,2   | 188,5                      | 437         |
| Итого за<br>полдник | Чай с сахаром                                                         | 170          | 0,08             | -     | 12,44  | 49,76                      | 411         |
|                     |                                                                       |              | 6,0              | 1,3   | 52,64  | 260,5                      |             |
|                     | Итого за день                                                         |              | 33,64            | 38,37 | 197,11 | 1289,3                     |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 2

Неделя: 1

| Прием пищи          | Наименование блюда                                               | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------|
|                     |                                                                  |               | Б                | Ж     | У      |                                      |             |
| Завтрак 1           | Запеканка из творога со<br>сметанным молоком                     | 120/15        | 19,6             | 8,1   | 32     | 280                                  | 251         |
|                     | Кофейный напиток                                                 | 150           | 2,68             | 2,01  | 21,15  | 113,8                                | 414         |
| Итого за<br>завтрак | Бутерброд с маслом                                               | 25/5          | 2,04             | 4,42  | 10,94  | 92,6                                 | 3           |
|                     |                                                                  |               | 24,32            | 14,53 | 64,09  | 486,4                                |             |
| Завтрак 2           | Отвар шиповника                                                  | 100           | 0,27             | 0,11  | 7,86   | 37,88                                |             |
| Обед                | Салат из свежих огурцов с<br>луком                               | 30            | 0,3              | 1,5   | 1,29   | 19,8                                 | 21          |
|                     | Суп картофельный с<br>бобовыми на курином бульоне<br>со сметаной | 150           | 3,0              | 3,2   | 14,3   | 98,2                                 | 87          |
|                     | Виточка куриная                                                  | 50            | 7,7              | 7,9   | 11,2   | 147                                  | 327         |
|                     | Картофель тушеный в молоке                                       | 110           | 2,64             | 4,95  | 17,38  | 124                                  | 337         |
|                     | Компот из фруктов                                                | 150           | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                                 | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                   | 25            | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                                |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                      | 30            | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                                 |             |
| Итого за обед       |                                                                  |               | 17,7             | 18,23 | 85,07  | 564,25                               |             |
| Полдник             | Гренка молочная                                                  | 50            | 4                | 4     | 16     | 112,7                                | 456         |
|                     | Молоко                                                           | 150           | 4,35             | 4,9   | 7,4    | 91,5                                 | 420         |
| Итого за<br>полдник |                                                                  |               | 8,35             | 8,9   | 23,4   | 204,2                                |             |
| Итого за день       |                                                                  |               | 50,64            | 41,77 | 180,42 | 1292,73                              |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 3

Неделя: 1

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------|
|                     |                                                                   |                | Б                | Ж     | У      |                                      |             |
| Завтрак 1           |                                                                   |                |                  |       |        |                                      |             |
|                     | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                           | 150            | 2,5              | 2,9   | 12,42  | 85,6                                 | 100         |
|                     | Какао с молоком                                                   | 150            | 2,8              | 2,4   | 20,0   | 113,1                                | 416         |
|                     | Бутерброд с маслом, сыром                                         | 15/5/6         | 2,6              | 6,05  | 6,7    | 81,6                                 | 1           |
| Итого за<br>завтрак |                                                                   |                | 7,9              | 11,35 | 39,12  | 280,3                                |             |
|                     |                                                                   |                |                  |       |        |                                      |             |
| Завтрак 2           | Кисель                                                            | 100            | 0,05             | 0     | 14,5   | 58,4                                 |             |
| Обед                |                                                                   |                |                  |       |        |                                      |             |
|                     | Салат из квашеной капусты                                         | 30             | 0,48             | 1,47  | 3,3    | 28,5                                 | 47          |
|                     |                                                                   |                |                  |       |        |                                      |             |
|                     | Борщ с капустой и<br>картофелем на курином<br>бульоне со сметаной | 150            | 1,0              | 2,9   | 9,1    | 67,3                                 | 63          |
|                     | Плов из птицы                                                     | 160            | 15,8             | 20,2  | 22,5   | 348,0                                | 321         |
|                     | Компот из с/фруктов                                               | 150            | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                                 | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 20             | 1,62             | 0,32  | 10,9   | 44,2                                 |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                       | 30             | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                                 |             |
| Итого за обед       |                                                                   |                | 20,94            | 25,25 | 75,8   | 608                                  |             |
|                     | Суфле из рыбы                                                     | 50             | 8,58             | 4,0   | 2,08   | 79,42                                | 283         |
|                     | Чай с сахаром                                                     | 170            | 0,08             | 0     | 12,44  | 49,76                                | 411         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 15             | 1,21             | 0,19  | 6,64   | 33,15                                |             |
| Итого за<br>полдник |                                                                   |                | 9,87             | 4,19  | 21,16  | 162,33                               |             |
|                     |                                                                   |                |                  |       |        |                                      |             |
| Итого за день       |                                                                   |                | 38,76            | 40,79 | 150,58 | 1109,03                              |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 4

Неделя: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------|
|                  |                                                            |                | Б                | Ж     | У      |                                      |             |
| Завтрак 1        | Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)            | 150            | 4,3              | 2,7   | 32,0   | 170,0                                | 182         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                 | 150            | 2,68             | 2,01  | 21,15  | 113,8                                | 414         |
|                  | Бутерброд с маслом                                         | 25/5           | 3,4              | 16,2  | 11,06  | 113,04                               | 3           |
| Итого за завтрак |                                                            |                | 10,38            | 20,91 | 64,21  | 396,84                               |             |
| Завтрак 2        | Отвар шиповника                                            | 100            | 0,27             | 0,11  | 7,86   | 37,88                                |             |
| Обед             | Салат из свеклы отварной                                   | 30             | 0,48             | 1,8   | 3,3    | 31,2                                 | 24          |
|                  | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной | 150            | 2,2              | 2,4   | 10,1   | 71,8                                 | 91          |
|                  | Жаркое по домашнему с курицей                              | 160            | 15,5             | 7,13  | 19,2   | 203,8                                | 373         |
|                  | Компот из с/фруктов                                        | 150            | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                                 | 394         |
|                  | Хлеб пшеничный                                             | 25             | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                                |             |
| Итого за обед    | Хлеб ржаной                                                | 30             | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                                 |             |
|                  | Лапшевник с творогом                                       | 130            | 22,24            | 12,01 | 73,5   | 482,05                               |             |
|                  | Кисель (соус)                                              | 20             | 11,35            | 9,89  | 26,61  | 241,38                               | 226         |
| Итого за полдник | Чай с сахаром                                              | 170            | 0,08             | 0     | 2,25   | 9,53                                 | 517         |
|                  |                                                            |                | 11,51            | 9,89  | 41,30  | 49,76                                | 411         |
| Итого за день    |                                                            |                | 44,67            | 42,81 | 189,11 | 1221,76                              |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 5

Неделя: 1

| Прием пищи               | Наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|
|                          |                                                                               |              | Б                | Ж     | У      |                            |             |
| Завтрак 1                | Каша молочная вязкая ячневая                                                  | 150          | 6,4              | 10,0  | 47,0   | 304,4                      | 182         |
|                          | Какао с молоком                                                               | 150          | 2,8              | 2,4   | 20,0   | 113,1                      | 416         |
|                          | Бутерброд с маслом                                                            | 25/5         | 2,04             | 4,42  | 10,94  | 92,6                       | 3           |
| Итого за<br>завтрак      |                                                                               |              | 11,24            | 16,82 | 77,94  | 527,7                      |             |
| Завтрак 2                | Сок пакетированный                                                            | 100          | 0,54             | 0     | 10,1   | 42,2                       |             |
| Обед                     | Салат из репчатого лука с<br>зеленым горошком                                 | 30           | 0,61             | 1,97  | 1,5    | 29,9                       | 52          |
|                          | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями на<br>курином бульоне со сметаной | 150          | 1,59             | 1,66  | 14,5   | 79,5                       | 88          |
|                          | Голубцы ленивые                                                               | 160          | 13,5             | 12,6  | 10,2   | 208,9                      | 315         |
| Итого за обед<br>Полдник | Соус томатный                                                                 | 20           | 0,36             | 1,04  | 1,53   | 17,0                       | 373         |
|                          | Компот из с/фруктов                                                           | 150          | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                       | 394         |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                | 25           | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                      |             |
|                          | Хлеб ржаной                                                                   | 30           | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                       |             |
|                          | Кондитерские изделия                                                          | 40           | 20,12            | 17,95 | 68,63  | 510,55                     |             |
| Итого за<br>полдник      |                                                                               |              | 3,14             | 2,63  | 21,94  | 138,29                     | 263         |
|                          | Чай с сахаром                                                                 | 170          | 0,08             | 0     | 12,44  | 49,76                      | 411         |
|                          |                                                                               |              | 3,22             | 2,63  | 34,38  | 188,05                     |             |
| Итого за день            |                                                                               |              | 35,12            | 37,4  | 191,05 | 1268,5                     |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 6

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                         |                                                                            |              | Б                | Ж            | У            |                            |             |
| <b>Завтрак 1</b>        | Каша молочная вязкая рисовая                                               | 150          | 5,3              | 9,8          | 48,0         | 304,0                      | 182         |
|                         | Чай с сахаром                                                              | 150          | 0,07             | 0            | 10,9         | 42,0                       | 411         |
|                         | Бутерброд с маслом                                                         | 25/5         | 2,04             | 4,42         | 10,94        | 110,2                      | 1           |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                                                    |              | <b>7,41</b>      | <b>14,22</b> | <b>69,84</b> | <b>456,2</b>               |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Кисель                                                                     | 100          | 0,05             | 0            | 145          | 58,4                       |             |
| <b>Обед</b>             | Икра кабачковая                                                            | 30           | 0,42             | 1,44         | 2,55         | 24,9                       | 445         |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной | 150          | 0,96             | 2,95         | 6,9          | 58,0                       | 73          |
|                         | Птица отварная                                                             | 50           | 7,7              | 7,9          | 11,2         | 147                        | 299         |
|                         | Макаронные отварные                                                        | 110          | 3,96             | 4,62         | 26,84        | 165,0                      | 199         |
| <b>Итого за обед</b>    | Соус томатный                                                              | 20           | 0,36             | 1,04         | 1,53         | 17,0                       | 373         |
|                         | Компот из с/фруктов                                                        | 150          | 0,06             | 0            | 16,4         | 65,7                       | 394         |
|                         | Хлеб пшеничный                                                             | 25           | 2,02             | 0,32         | 10,9         | 55,25                      |             |
|                         | Хлеб ржаной                                                                | 30           | 1,98             | 0,36         | 13,6         | 54,3                       |             |
| <b>Полдник</b>          | Рогалик с сахаром                                                          | 70           | 17,46            | 18,63        | 89,92        | 587,15                     | 424         |
|                         | Молоко                                                                     | 160          | 5,25             | 9,24         | 43,63        | 274,4                      |             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                            |              | 38,16            | 51,06        | 209,6        | 97,6                       | 420         |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                            |              | 63,08            | 83,91        | 383,86       | 1457                       | 31          |
|                         |                                                                            |              |                  |              |              | 2558,75                    |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 7

Неделя: 2

| Прием пищи          | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------|
|                     |                                                            |                | Б                | Ж     | У      |                                      |             |
| Завтрак 1           | Каша молочная вязкая<br>тшеничная                          | 150            | 5,8              | 7,7   | 38,9   | 249,0                                | 182         |
|                     | Какао с молоком                                            | 150            | 2,8              | 2,4   | 20,0   | 113,1                                | 416         |
|                     | Бутерброд с маслом, сыром                                  | 25/5/6         | 3,4              | 26,3  | 69,96  | 475,14                               | 3           |
| Итого за<br>завтрак |                                                            |                | 10,4             | 13,26 | 57,28  | 475,1                                |             |
| Завтрак 2           | Отвар шиповника                                            | 100            | 0,27             | 0,11  | 7,86   | 37,88                                |             |
| Обед                | Свекла отварная                                            | 30             | 0,48             | 1,8   | 3,3    | 31,2                                 | 47          |
|                     | Рассольник ленинградский на<br>курином бульоне со сметаной | 150            | 1,2              | 3,6   | 12,3   | 81,7                                 | 82          |
|                     | Компота рубленая из птицы                                  | 50             | 8,1              | 12,1  | 7,8    | 173,0                                | 327         |
|                     | Картофель тушеный с<br>овощами                             | 110            | 2,42             | 8,36  | 20,9   | 168,0                                | 312         |
|                     | Компот из с/фруктов                                        | 150            | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                                 | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                             | 25             | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                                |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                | 30             | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                                 |             |
| Итого за обед       |                                                            |                | 16,26            | 26,54 | 85,2   | 629,15                               |             |
| Полдник             | Пудинг из творога с рисом                                  | 130            | 21,6             | 14,0  | 22,8   | 303,0                                | 456         |
|                     | Джем                                                       | 15             | 0,3              | 0     | 0,6    | 8,85                                 |             |
|                     | Чай с сахаром                                              | 170            | 0,08             | 0     | 12,44  | 49,76                                | 411         |
| Итого за<br>полдник |                                                            |                | 22,08            | 14,0  | 36,04  | 364,56                               |             |
| Итого за день       |                                                            |                | 49,01            | 66,95 | 199,06 | 1506,73                              |             |

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

День 8

Неделя: 2

Сезон: осень

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                     |                                                                   |              | Б                | Ж             | У            |                            |             |
| Завтрак 1           | Каша молочная вязкая<br>геркулесовая                              | 150          | 6,7              | 11,9          | 45,3         | 315,8                      | 182         |
|                     | Кофейный напиток с<br>молоком                                     | 150          | 2,68             | 2,01          | 21,15        | 113,8                      | 414         |
|                     | Бутерброд с маслом                                                | 15/5         | 2,6<br>11,98     | 6,05<br>19,96 | 6,7<br>73,15 | 81,6<br>511,2              | 1           |
| Завтрак 2           | Кисель                                                            | 100          | 0,05             | 0             | 14,5         | 58,4                       |             |
| Обед                | Салат из репчатого лука                                           | 30           | 0,4              | 1,8           | 3            | 27,6                       | 52          |
|                     | Борщ с капустой и<br>картофелем на курином<br>бульоне со сметаной | 150          | 4,0              | 2,9           | 9,1          | 67,3                       | 63          |
|                     | Кнели из кур с рисом                                              | 50           | 7,1              | 10,7          | 3,6          | 140,0                      | 301         |
|                     | Картофель тушеный с<br>овощами                                    | 110          | 2,42             | 8,36          | 20,9         | 168                        | 312         |
|                     | Компот из фруктов                                                 | 150          | 0,06             | 0             | 16,4         | 65,7                       | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 20           | 1,62             | 0,32          | 10,9         | 44,2                       |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                       | 30           | 1,98             | 0,36          | 13,6         | 54,3                       |             |
| Итого за обед       |                                                                   |              | 14,58            | 24,44         | 77,5         | 567,1                      |             |
| Полдник             | Рыба запеченная в молочн. соусе                                   | 70           | 5,18             | 5,32          | 7,0          | 96,6                       | 265         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 15           | 1,21             | 0,19          | 6,54         | 33,15                      |             |
|                     | Чай с сахаром                                                     | 170          | 0,08             | 0             | 12,44        | 49,76                      | 411         |
| Итого за<br>полдник |                                                                   |              | 6,47             | 5,51          | 25,98        | 179,51                     |             |
| Итого за день       |                                                                   |              | 33,08            | 49,91         | 191,13       | 1316,21                    |             |

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: осень

День 9

Неделя: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда                                               | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|-------------|
|                  |                                                                  |                | Б                | Ж     | У      |                                      |             |
| Завтрак 1        | Каша молочная вязкая из гречневой крупы                          | 150            | 6,2              | 8,4   | 37,7   | 252,2                                | 182         |
|                  | Какао с молоком                                                  | 150            | 2,8              | 2,4   | 20,0   | 113,1                                | 416         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром                                        | 25/5/6         | 3,4              | 16,2  | 11,06  | 113,04                               | 3           |
| Итого за завтрак |                                                                  |                | 12,4             | 27    | 68,76  | 478,34                               | 5           |
| Завтрак 2        | Отвар шиповника                                                  | 100            | 0,27             | 0,11  | 7,86   | 37,88                                |             |
| Обед             | Салат из квашеной капусты                                        | 30             | 0,48             | 1,47  | 3,3    | 28,5                                 | 47          |
|                  | Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне со сметаной | 150            | 1,4              | 1,68  | 14,6   | 79,3                                 | 63          |
|                  | Компота рыбная                                                   | 50             | 7,1              | 1,4   | 4,3    | 57,9                                 | 271         |
|                  | Картофельное пюре                                                | 110            | 2,64             | 4,95  | 17,38  | 124,3                                | 337         |
|                  | Компот из с/фруктов                                              | 150            | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                                 | 394         |
|                  | Хлеб пшеничный                                                   | 25             | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                                |             |
| Итого за обед    | Хлеб ржаной                                                      | 30             | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                                 |             |
|                  |                                                                  |                | 15,68            | 10,18 | 80,48  | 465,25                               |             |
|                  | Ватрушка с творогом                                              | 70             | 9,22             | 5,48  | 29,15  | 202,0                                | 226         |
| Итого за полдник | Чай с сахаром                                                    | 170            | 0,08             | -     | 12,44  | 49,76                                | 411         |
|                  |                                                                  |                | 9,3              | 5,48  | 41,59  | 251,76                               |             |
|                  |                                                                  |                | 37,65            | 42,77 | 198,69 | 1233,23                              |             |
| Итого за день    |                                                                  |                |                  |       |        |                                      |             |

## Рацион: ясли

## Примерное циклическое меню

Сезон: осень

День 10

Неделя: 2

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|
|                     |                                                                                        |              | Б                | Ж     | У      |                            |             |
| Завтрак 1           | Омлет натуральный                                                                      | 120          | 10,9             | 22,3  | 11,5   | 289,6                      | 229         |
|                     | Кофейный напиток с<br>молоком                                                          | 150          | 2,68             | 2,01  | 21,15  | 113,8                      | 414         |
|                     | Бутерброд с маслом                                                                     | 25/5         | 2,04             | 4,42  | 10,94  | 110,2                      | 3           |
| Итого за<br>завтрак |                                                                                        |              | 15,62            | 28,73 | 43,59  | 513,6                      |             |
| Завтрак 2           | Сок пакетированный                                                                     | 100          | 0,54             | 0     | 10,1   | 42,2                       |             |
| Обед                | Салат из моркови с сахаром                                                             | 30           | 0,39             | 0,03  | 4,38   | 19,5                       | 445         |
|                     | Суп картофельный с крупой<br>(рис) и томатной пастой на<br>курином бульоне со сметаной | 150          | 1,32             | 1,69  | 12,34  | 69,9                       | 86          |
|                     | Капуста тушеная с мясом<br>птицы                                                       | 160          | 3,2              | 5,76  | 16,96  | 132,8                      | 354         |
| Итого за обед       | Компот из с/фруктов                                                                    | 150          | 0,06             | 0     | 16,4   | 65,7                       | 394         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                         | 25           | 2,02             | 0,32  | 10,9   | 55,25                      |             |
|                     | Хлеб ржаной                                                                            | 30           | 1,98             | 0,36  | 13,6   | 54,3                       |             |
| Полдник             | Кондитерские изделия                                                                   | 40           | 8,97             | 8,4   | 74,58  | 397,45                     |             |
|                     | Чай с сахаром                                                                          | 170          | 3,14             | 2,63  | 21,94  | 138,29                     |             |
| Итого за<br>полдник |                                                                                        |              | 1,1              | 1,3   | 14,0   | 72,0                       | 420         |
| Итого за день       |                                                                                        |              | 4,24             | 3,93  | 35,94  | 210,3                      |             |
|                     |                                                                                        |              | 29,37            | 41,06 | 164,21 | 1163,55                    |             |