

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №260»

 О.Н. Бегаева

Приказ от 18.07.2025 № 82осн



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей 2-3 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



О.Н. Бегаева  
расшифровка подписи

подпись

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------------|--------|--------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                                               |                | Б                      | Ж      | У      |                                      |                   |                     |
| День 1           |                                               |                |                        |        |        |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                                               |                |                        |        |        |                                      |                   |                     |
|                  | Каша ячневая                                  | 130            | 2,417                  | 2,95   | 19,673 | 115,169                              | 0                 | 261                 |
|                  | Бутерброды с маслом                           | 30             | 1,728                  | 5,197  | 9,505  | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Кофейный напиток с молоком сгущенным          | 150            | 2,105                  | 0,059  | 15,922 | 72,569                               | 0,28              | 415                 |
| Итого за завтрак |                                               | 310            | 6,251                  | 8,205  | 45,1   | 290,188                              | 0,28              |                     |
| Обед             |                                               |                |                        |        |        |                                      |                   |                     |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем             | 150            | 1,116                  | 3,426  | 6,146  | 57,758                               | 11,086            | 73                  |
|                  | Плов из говядины                              | 160            | 15,893                 | 16,901 | 24,101 | 330,018                              | 1,26              |                     |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 150            | 0,03                   | 0      | 11,488 | 45,278                               | 0,45              | 394                 |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 20             | 1,32                   | 0,24   | 6,68   | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                   | 0,16   | 9,84   | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Закуска из горошка зеленого консервированного | 30             | 0,884                  | 0,057  | 1,852  | 11,4                                 | 2,85              | 10                  |
| Итого за обед    |                                               | 530            | 20,763                 | 20,784 | 60,108 | 526,254                              | 15,646            |                     |
| Полдник          |                                               |                |                        |        |        |                                      |                   |                     |
|                  | Молоко кипяченое                              | 150            | 4,35                   | 3,75   | 7,2    | 81                                   | 1,95              | 419                 |
|                  | Яблоко                                        | 95             | 0,38                   | 0,38   | 9,31   | 44,65                                | 9,5               | 386                 |
|                  | Печенье Сахарное "Заря"                       | 50             | 2,125                  | 3      | 17     | 105                                  | 0                 |                     |
| Итого за полдник |                                               | 295            | 6,855                  | 7,13   | 33,51  | 230,65                               | 11,45             |                     |
| Ужин             |                                               |                |                        |        |        |                                      |                   |                     |
|                  | Яйцо                                          | 40             | 5,08                   | 4,6    | 0,28   | 62,8                                 | 0                 | 227                 |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                   | 0,16   | 9,84   | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром                                 | 150            | 0,04                   | 0,01   | 6,994  | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
|                  | Рагу из овощей                                | 160            | 2,883                  | 5,822  | 15,088 | 125,001                              | 8,344             | 148                 |
| Итого за ужин    |                                               | 370            | 9,523                  | 10,593 | 32,202 | 262,173                              | 8,364             |                     |
| Итого за 1 день. |                                               | 1505           | 43,391                 | 46,712 | 170,92 | 1309,265                             | 35,74             |                     |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  О.Н. Бегаева  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                                          |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 2           |                                          |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                                          |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Каша Дружба                              | 130            | 4,206               | 5,739  | 18,323  | 144,945                              | 1,121             | 266                 |
|                  | Бутерброды с маслом                      | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Сыр                                      | 8              | 1,856               | 2,36   | 0       | 29,12                                | 0,056             | 54-13               |
|                  | Какао с молоком                          | 150            | 3,154               | 2,6    | 12,604  | 86,42                                | 1,196             | 416                 |
| Итого за завтрак |                                          | 318            | 10,945              | 15,896 | 40,432  | 362,935                              | 2,373             |                     |
| Обед             |                                          |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Суп с вермишелью на к/б                  | 150            | 0,953               | 2,9    | 9,802   | 68,212                               | 0,567             | 163                 |
|                  | Картофельное пюре                        | 110            | 2,338               | 3,556  | 11,962  | 92,219                               | 3,742             | 434                 |
|                  | Суфле куриное                            | 50             | 7,98                | 7,168  | 2,681   | 116,089                              | 0,424             | 327                 |
|                  | Сок                                      | 150            | 0,75                | 0,15   | 15,15   | 69                                   | 3                 | 418                 |
|                  | Хлеб ржаной                              | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
| Итого за обед    |                                          | 500            | 14,862              | 14,174 | 56,115  | 427,32                               | 7,733             |                     |
| Полдник          |                                          |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Ряженка                                  | 150            | 4,5                 | 6      | 6,3     | 81                                   | 0,45              | 420                 |
|                  | Пряники сырцовые "Днепровские"           | 50             | 1,25                | 1,5    | 18,75   | 100                                  | 0                 |                     |
| Итого за полдник |                                          | 200            | 5,75                | 7,5    | 25,05   | 181                                  | 0,45              |                     |
| Ужин             |                                          |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Котлета рыбная с морковью (филе горбуши) | 50             | 9,271               | 4,692  | 2,754   | 90,256                               | 0,853             | 54-5р               |
|                  | Рис припущенный                          | 110            | 2,699               | 3,996  | 28,175  | 159,458                              | 0                 | 54-7г               |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром                            | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
| Итого за ужин    |                                          | 330            | 13,53               | 8,857  | 47,763  | 324,086                              | 0,873             |                     |
| Итого за 2 день. |                                          | 1348           | 45,086              | 46,427 | 169,361 | 1295,341                             | 11,429            |                     |



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегаева

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепу-<br>ры |
|------------------|-----------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                  |                             |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                    |
| День 3           |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
| Завтрак          |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Бутерброды с маслом         | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                  |
|                  | Кофейный напиток с молоком  | 150            | 2,179               | 1,877  | 8,803   | 60,661                               | 0,975             | 54-23гн            |
|                  | Запеканка из творога        | 130            | 22,242              | 15,35  | 18,975  | 309,727                              | 0,309             | 251                |
| Итого за завтрак |                             | 310            | 26,149              | 22,424 | 37,282  | 472,838                              | 1,284             |                    |
| Обед             |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Рассольник ленинградский    | 150            | 2,415               | 4,253  | 12,247  | 89,55                                | 4,638             | 82                 |
|                  | Капуста тушеная             | 110            | 2,243               | 4,06   | 8,122   | 77,479                               | 18,033            | 143                |
|                  | Биточки                     | 50             | 7,251               | 7,351  | 4,858   | 112,933                              | 0,152             | 299                |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
|                  | Компот из смеси сухофруктов | 150            | 0,03                | 0      | 11,488  | 45,278                               | 0,45              | 394                |
| Итого за обед    |                             | 500            | 14,779              | 16,064 | 53,236  | 407,04                               | 23,273            |                    |
| Полдник          |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Молоко кипяченое            | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 81                                   | 1,95              | 419                |
|                  | Яблоко                      | 95             | 0,38                | 0,38   | 9,31    | 44,65                                | 9,5               | 386                |
|                  | Печенье Сахарное "Заря"     | 50             | 2,125               | 3      | 17      | 105                                  | 0                 |                    |
| Итого за полдник |                             | 295            | 6,855               | 7,13   | 33,51   | 230,65                               | 11,45             |                    |
| Ужин             |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Картофель в молоке          | 160            | 0                   | 0      | 0       | 0                                    | 0                 | 126                |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
|                  | Варенец                     | 150            | 4,35                | 3,75   | 6,15    | 75                                   | 1,2               |                    |
| Итого за ужин    |                             | 330            | 5,87                | 3,91   | 15,99   | 122                                  | 1,2               |                    |
| Итого за 3 день. |                             | 1435           | 53,654              | 49,528 | 140,018 | 1232,528                             | 37,207            |                    |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                           |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 4           |                           |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                           |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Сыр                       | 8              | 1,856               | 2,36   | 0       | 29,12                                | 0,056             | 54-13               |
|                  | Какао с молоком           | 150            | 3,154               | 2,6    | 12,604  | 86,42                                | 1,196             | 416                 |
|                  | Хлеб пшеничный            | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Макароны отварные         | 130            | 4,941               | 3,812  | 30,53   | 163,64                               | 0                 | 218                 |
| Итого за завтрак |                           | 308            | 11,471              | 8,932  | 52,974  | 326,18                               | 1,252             |                     |
| Обед             |                           |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Борщ с фасолью            | 150            | 3,51                | 4,32   | 8,281   | 84,87                                | 3,949             | 134                 |
|                  | Гарнир гречневый          | 110            | 4,784               | 4,062  | 21,593  | 141,148                              | 0                 | 330                 |
|                  | Печень по-строгановски    | 50             | 9,268               | 4,298  | 4,785   | 96,497                               | 9,423             |                     |
|                  | Кисель из варенья         | 150            | 0,072               | 0      | 28,728  | 114,426                              | 0,075             | 517                 |
|                  | Хлеб ржаной               | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный            | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
| Итого за обед    |                           | 500            | 20,474              | 13,08  | 79,907  | 518,741                              | 13,447            |                     |
| Полдник          |                           |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Снежок                    | 150            | 4,05                | 3,75   | 16,2    | 118,5                                | 1,35              |                     |
|                  | Вафли "Яшкинская белочка" | 50             | 1,5                 | 7      | 15,25   | 130                                  | 0                 |                     |
| Итого за полдник |                           | 200            | 5,55                | 10,75  | 31,45   | 248,5                                | 1,35              |                     |
| Ужин             |                           |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Капуста тушеная с мясом   | 160            | 12,841              | 15,405 | 15,344  | 253,091                              | 68,516            | 54-10м              |
|                  | Хлеб пшеничный            | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром             | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
| Итого за ужин    |                           | 330            | 14,401              | 15,576 | 32,178  | 327,463                              | 68,536            |                     |
| Итого за 4 день. |                           | 1338           | 51,896              | 48,338 | 196,508 | 1420,884                             | 84,585            |                     |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  О.Н. Бегаева  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|-----------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                             |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 5           |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Каша манная молочная жидкая | 130            | 4,045               | 4,835  | 20,105  | 139,312                              | 0,896             | 268                 |
|                  | Бутерброды с маслом         | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Кофейный напиток с молоком  | 150            | 2,179               | 1,877  | 8,803   | 60,661                               | 0,975             | 54-23гн             |
| Итого за завтрак |                             | 310            | 7,953               | 11,909 | 38,413  | 302,423                              | 1,871             |                     |
| Обед             |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Суп из овощей               | 150            | 2,381               | 2,904  | 6,809   | 63,175                               | 13,036            | 54-17с              |
|                  | Фрикадельки из говядины     | 50             | 7,278               | 6,908  | 3,71    | 106,02                               | 0                 | 54-14м              |
|                  | Компот из кураги            | 150            | 0,78                | 0,045  | 15,884  | 66,728                               | 0,6               | 394                 |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Картофельное пюре           | 110            | 2,338               | 3,556  | 11,962  | 92,219                               | 3,742             | 434                 |
|                  | Овощи натуральные (огурцы)  | 30             | 0,24                | 0,03   | 0,75    | 4,2                                  | 3                 | 112                 |
| Итого за обед    |                             | 530            | 15,857              | 13,842 | 55,635  | 414,142                              | 20,378            |                     |
| Полдник          |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Яблоко                      | 95             | 0,38                | 0,38   | 9,31    | 44,65                                | 9,5               | 386                 |
|                  | Молоко кипяченое            | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 81                                   | 1,95              | 419                 |
|                  | Печенье Сахарное "Заря"     | 50             | 2,125               | 3      | 17      | 105                                  | 0                 |                     |
| Итого за полдник |                             | 295            | 6,855               | 7,13   | 33,51   | 230,65                               | 11,45             |                     |
| Ужин             |                             |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Рыба, тушеная с овощами     | 160            | 12,485              | 7,827  | 4,1     | 137,736                              | 2,947             | 261                 |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром               | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
| Итого за ужин    |                             | 330            | 14,045              | 7,997  | 20,934  | 212,108                              | 2,967             |                     |
| Итого за 5 день. |                             | 1465           | 44,71               | 40,879 | 148,491 | 1159,323                             | 36,666            |                     |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  О.Н. Бегаева  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|----------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                                        |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 6           |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Бутерброды с маслом                    | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 130            | 5,183               | 6,119  | 22,4    | 163,461                              | 0                 | 243                 |
|                  | Какао с молоком сгущенным              | 150            | 2,809               | 1,014  | 18,927  | 105,783                              | 0,285             | 510                 |
|                  |                                        | 310            | 9,72                | 12,33  | 50,831  | 371,694                              | 0,285             |                     |
| Итого за завтрак |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Обед             |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Суп гороховый                          | 150            | 3,542               | 1,83   | 11,672  | 77,55                                | 6,975             | 54-25с              |
|                  | Гуляш из отварного мяса                | 50             | 5,356               | 4,715  | 0       | 70,452                               | 0                 | 293                 |
|                  | Макаронные отварные (с маслом)(гарнир) | 110            | 4,056               | 3,211  | 25,059  | 134,99                               | 0                 | 335                 |
|                  | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Сок                                    | 150            | 0,75                | 0,15   | 15,15   | 69                                   | 3                 | 418                 |
|                  |                                        | 500            | 16,543              | 10,306 | 68,401  | 433,793                              | 9,975             |                     |
| Итого за обед    |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Полдник          |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Молоко кипяченое                       | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 81                                   | 1,95              | 419                 |
|                  | Яблоко                                 | 95             | 0,38                | 0,38   | 9,31    | 44,65                                | 9,5               | 386                 |
|                  | Печенье Сахарное "Заря"                | 50             | 2,125               | 3      | 17      | 105                                  | 0                 |                     |
|                  |                                        | 295            | 6,855               | 7,13   | 33,51   | 230,65                               | 11,45             |                     |
| Итого за полдник |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Ужин             |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Рагу из овощей                         | 160            | 2,883               | 5,822  | 15,088  | 125,001                              | 8,344             | 148                 |
|                  | Яйцо                                   | 40             | 5,08                | 4,6    | 0,28    | 62,8                                 | 0                 | 227                 |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром                          | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
|                  |                                        | 370            | 9,523               | 10,593 | 32,202  | 262,173                              | 8,364             |                     |
| Итого за ужин    |                                        |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Итого за 6 день. |                                        | 1475           | 42,641              | 40,359 | 184,945 | 1298,31                              | 30,074            |                     |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий

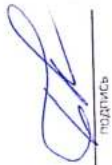
  
О.Н.Бегаяева  
подпись

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                                     |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 7           |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Бутерброды с маслом                 | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Сыр                                 | 8              | 1,856               | 2,36   | 0       | 29,12                                | 0,056             | 54-13               |
|                  | Каша жидкая молочная пшеничная      | 130            | 4,17                | 4,639  | 19,4    | 136,143                              | 0,852             | 54-25к              |
|                  | Кофейный напиток с молоком          | 150            | 2,179               | 1,877  | 8,803   | 60,661                               | 0,975             | 54-23гн             |
|                  |                                     | 318            | 9,933               | 14,073 | 37,708  | 328,374                              | 1,883             |                     |
| Итого за завтрак |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Обед             |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Суп картофельный с клецками         | 150            | 1,41                | 2,22   | 9,074   | 62,119                               | 6,9               | 54-6с               |
|                  | Капуста тушеная с мясом птицы       | 160            | 11,718              | 15,379 | 8,931   | 222,626                              | 68,039            | 54-32м              |
|                  | Хлеб ржаной                         | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Напиток из плодов шиповника с вит С | 150            | 0,51                | 0,21   | 14,231  | 69,69                                | 75                | 417                 |
|                  |                                     | 500            | 16,478              | 18,208 | 48,756  | 436,235                              | 149,939           |                     |
| Итого за обед    |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Полдник          |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Варенец                             | 150            | 4,35                | 3,75   | 6,15    | 75                                   | 1,2               |                     |
|                  | Пряники сырцовые "Днепровские"      | 50             | 1,25                | 1,5    | 18,75   | 100                                  | 0                 |                     |
|                  |                                     | 200            | 5,6                 | 5,25   | 24,9    | 175                                  | 1,2               |                     |
| Итого за полдник |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Ужин             |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Печень по-строгановски              | 50             | 9,268               | 4,298  | 4,785   | 96,497                               | 9,423             |                     |
|                  | Рис припущенный                     | 110            | 2,699               | 3,996  | 28,175  | 159,458                              | 0                 | 54-7г               |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром                       | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
|                  |                                     | 330            | 13,527              | 8,464  | 49,794  | 330,327                              | 9,443             |                     |
| Итого за ужин    |                                     |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Итого за 7 день. |                                     | 1348           | 45,538              | 45,995 | 161,158 | 1269,935                             | 162,465           |                     |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



О.Н.Бегаяева  
расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|------------------|-----------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                  |                                               |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                     |
| День 8           |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Завтрак          |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Пудинг творожный запеченный                   | 130            | 18,798              | 14,582 | 23,257  | 301,646                              | 0,775             | 325                 |
|                  | Бутерброды с маслом                           | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                   |
|                  | Какао с молоком                               | 150            | 3,154               | 2,6    | 12,604  | 86,42                                | 1,196             | 416                 |
|                  |                                               | 310            | 23,681              | 22,379 | 45,366  | 490,516                              | 1,971             |                     |
| Итого за завтрак |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Обед             |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Суп картофельный с крупой (пшено)             | 150            | 2,5                 | 2,888  | 12,239  | 78,111                               | 5,078             | 86                  |
|                  | Тефтели из говядины паровые                   | 50             | 6,902               | 6,353  | 4,351   | 101,998                              | 1,25              | 54-8м               |
|                  | Картофельное пюре                             | 110            | 2,338               | 3,556  | 11,962  | 92,219                               | 3,742             | 434                 |
|                  | Закуска из горошка зеленого консервированного | 30             | 0,884               | 0,057  | 1,852   | 11,4                                 | 2,85              | 10                  |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                 |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 150            | 0,03                | 0      | 11,488  | 45,278                               | 0,45              | 394                 |
|                  |                                               | 530            | 15,494              | 13,254 | 58,413  | 410,806                              | 13,37             |                     |
| Итого за обед    |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Полдник          |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Молоко кипяченое                              | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 81                                   | 1,95              | 419                 |
|                  | Печенье Сахарное "Заря"                       | 50             | 2,125               | 3      | 17      | 105                                  | 0                 |                     |
|                  |                                               | 200            | 6,475               | 6,75   | 24,2    | 186                                  | 1,95              |                     |
| Итого за полдник |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
| Ужин             |                                               |                |                     |        |         |                                      |                   |                     |
|                  | Лапша молочная                                | 160            | 4,5                 | 4,023  | 15,936  | 116,763                              | 0,728             | 100                 |
|                  | Яйцо                                          | 40             | 5,08                | 4,6    | 0,28    | 62,8                                 | 0                 | 227                 |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                 |
|                  | Чай с сахаром                                 | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                 |
| Итого за ужин    |                                               | 370            | 11,14               | 8,793  | 33,05   | 253,934                              | 0,748             |                     |
| Итого за 8 день. |                                               | 1410           | 56,79               | 51,175 | 161,029 | 1341,256                             | 18,039            |                     |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  О.Н. Бегаева  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепу-<br>ры |
|------------------|-----------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                  |                                         |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                    |
| День 9           |                                         |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
| Завтрак          |                                         |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая | 130            | 4,666               | 6,122  | 18,76   | 147,408                              | 0,997             | 272                |
|                  | Бутерброды с маслом                     | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                  |
|                  | Сыр                                     | 8              | 1,856               | 2,36   | 0       | 29,12                                | 0,056             | 54-13              |
|                  | Кофейный напиток с молоком              | 150            | 2,179               | 1,877  | 8,803   | 60,661                               | 0,975             | 54-23гн            |
| Итого за завтрак |                                         | 318            | 10,429              | 15,555 | 37,067  | 339,639                              | 2,028             |                    |
| Обед             |                                         |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Свекольник                              | 150            | 2,571               | 4,162  | 7,363   | 73,106                               | 5,704             | 136                |
|                  | Сердце в соусе                          | 50             | 14,911              | 8,072  | 4,701   | 151,88                               | 27,69             | 408                |
|                  | Компот из кураги                        | 150            | 0,78                | 0,045  | 15,884  | 66,728                               | 0,6               | 394                |
|                  | Хлеб ржаной                             | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
|                  | Гарнир перловый                         | 110            | 3,271               | 3,101  | 23,364  | 133,997                              | 0                 | 330                |
| Итого за обед    |                                         | 500            | 24,373              | 15,78  | 67,831  | 507,511                              | 33,994            |                    |
| Полдник          |                                         |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Ряженка                                 | 150            | 4,5                 | 6      | 6,3     | 81                                   | 0,45              | 420                |
|                  | Вафли "Яшкинская белочка"               | 50             | 1,5                 | 7      | 15,25   | 130                                  | 0                 |                    |
| Итого за полдник |                                         | 200            | 6                   | 13     | 21,55   | 211                                  | 0,45              |                    |
| Ужин             |                                         |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                  | Суфле рыбное                            | 160            | 18,682              | 14,03  | 5,329   | 195,785                              | 0,221             | 284                |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
|                  | Чай с сахаром                           | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                |
| Итого за ужин    |                                         | 330            | 20,242              | 14,2   | 22,163  | 270,157                              | 0,241             |                    |
| Итого за 9 день. |                                         | 1348           | 61,044              | 58,536 | 148,611 | 1328,306                             | 36,712            |                    |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий

 О.Н. Бегаева  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепу-<br>ры |
|-------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                   |                                 |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |                   |                    |
| День 10           |                                 |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
| Завтрак           |                                 |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                   | Каша молочная кукурузная жидкая | 130            | 4,028               | 4,851  | 24,12   | 155,984                              | 0,845             | 271                |
|                   | Бутерброды с маслом             | 30             | 1,728               | 5,197  | 9,505   | 102,45                               | 0                 | 1                  |
|                   | Какао с молоком                 | 150            | 3,154               | 2,6    | 12,604  | 86,42                                | 1,196             | 416                |
| Итого за завтрак  |                                 | 310            | 8,911               | 12,648 | 46,228  | 344,854                              | 2,041             |                    |
| Обед              |                                 |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                   | Суп "Московский"                | 150            | 2,694               | 3,041  | 10,091  | 78,685                               | 10,156            | 86                 |
|                   | Жаркое по-домашнему             | 160            | 12,149              | 11,213 | 15,086  | 217,249                              | 6,725             | 374                |
|                   | Компот из смеси сухофруктов     | 150            | 0,03                | 0      | 11,488  | 45,278                               | 0,45              | 394                |
|                   | Хлеб ржаной                     | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0                 | 115                |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
| Итого за обед     |                                 | 500            | 17,713              | 14,654 | 53,186  | 423,012                              | 17,332            |                    |
| Полдник           |                                 |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                   | Молоко кипяченое                | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 81                                   | 1,95              | 419                |
|                   | Печенье Сахарное "Заря"         | 50             | 2,125               | 3      | 17      | 105                                  | 0                 |                    |
| Итого за полдник  |                                 | 200            | 6,475               | 6,75   | 24,2    | 186                                  | 1,95              |                    |
| Ужин              |                                 |                |                     |        |         |                                      |                   |                    |
|                   | Горошница                       | 160            | 18,401              | 1,281  | 38,481  | 239,201                              | 0                 | 54-21г             |
|                   | Чай с сахаром                   | 150            | 0,04                | 0,01   | 6,994   | 27,372                               | 0,02              | 411                |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0                 | 114                |
|                   | Яблоко                          | 95             | 0,38                | 0,38   | 9,31    | 44,65                                | 9,5               | 386                |
| Итого за ужин     |                                 | 425            | 20,341              | 1,831  | 64,625  | 358,222                              | 9,52              |                    |
| Итого за 10 день. |                                 | 1435           | 53,439              | 35,883 | 188,239 | 1312,089                             | 30,843            |                    |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



О.Н. Бегаева  
расшифровка подписи

| Прием пищи                                        | Пищевые вещества(г) |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|---------------------------------------------------|---------------------|---------|----------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                                                   | Б                   | Ж       | У        |                                      |                   |                     |
| Итого за весь период                              | 498,189             | 463,832 | 1669,281 | 12967,236                            | 483,76            |                     |
| Среднее значение за период                        | 49,819              | 46,383  | 166,928  | 1296,724                             | 48,376            |                     |
| Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти | 15,51               | 32,5    | 51,98    |                                      |                   |                     |