

Приложение 2

к приказу управления образования администрации  
муниципального образования Тихорецкий район  
от 28.11.2024 № 972

**Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,  
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов  
(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.02-195	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/25	31,7	9,0	67,2	475,0	0,6
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>37,2</b>	<b>9,5</b>	<b>107,7</b>	<b>660,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0

	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-70	Биточки рыбные	70	9,7	3,6	14,0	127,3	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>17,7</b>	<b>16,8</b>	<b>101,1</b>	<b>623,4</b>	<b>20,0</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-145	Оладьи с молоком сгущенным	120/25	10,6	15,7	79,0	498,2	0,4
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>15,6</b>	<b>19,7</b>	<b>86,3</b>	<b>583,3</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1545</b>	<b>70,9</b>	<b>46,4</b>	<b>305,5</b>	<b>1912,3</b>	<b>33,2</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	4,5	29,1	179,6	0,3
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>11,3</b>	<b>7,2</b>	<b>96,7</b>	<b>496,6</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							

5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>27,4</b>	<b>80,6</b>	<b>670,6</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>							
*16.4-70	Крендель сахарный	70	4,0	7,4	36,8	230,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,0</b>	<b>13,2</b>	<b>45,9</b>	<b>338,2</b>	<b>0,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1570</b>	<b>49,4</b>	<b>48,0</b>	<b>226,0</b>	<b>1524,1</b>	<b>19,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>17,9</b>	<b>21,7</b>	<b>42,0</b>	<b>432,8</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							

1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,1</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>24,5</b>	<b>93,7</b>	<b>674,0</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>							
9.5-125	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,0	5,5	37,7	271,4	0,7
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>305</b>	<b>20,5</b>	<b>5,5</b>	<b>55,6</b>	<b>352,9</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1530</b>	<b>58,7</b>	<b>52,0</b>	<b>198,8</b>	<b>1497,8</b>	<b>42,7</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,9	5,7	26,0	179,9	0,0
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>10,9</b>	<b>62,2</b>	<b>403,3</b>	<b>0,7</b>
<b>Второй завтрак</b>							

5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>85,1</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.7-230	Плов из отварной птицы	230	30,6	23,4	35,9	476,1	2,3
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>39,7</b>	<b>27,3</b>	<b>96,7</b>	<b>789,0</b>	<b>61,3</b>
<b>Полдник</b>							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,0	8,2	7,6	111,8	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,8	42,8	0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>20,5</b>	<b>249,3</b>	<b>9,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1658</b>	<b>69,1</b>	<b>56,0</b>	<b>186,7</b>	<b>1526,7</b>	<b>72,5</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>12,9</b>	<b>4,4</b>	<b>89,4</b>	<b>451,7</b>	<b>1,8</b>
<b>Второй завтрак</b>							

1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.12-200	Суп карофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	6,6	8,9	121,0	3,9
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,8	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>29,3</b>	<b>27,6</b>	<b>97,2</b>	<b>752,1</b>	<b>23,2</b>
<b>Полдник</b>							
*16.5-70	Ватрушка с повидлом	70	3,7	2,1	53,1	246,2	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>6,1</b>	<b>60,4</b>	<b>331,3</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1580</b>	<b>51,3</b>	<b>38,5</b>	<b>257,4</b>	<b>1580,1</b>	<b>36,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>7883</b>	<b>228,4</b>	<b>240,9</b>	<b>987,7</b>	<b>6543,3</b>	<b>203,8</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.4-200	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	5,5	31,3	198,9	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>473</b>	<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>72,1</b>	<b>460,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							

5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед</b>							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.10-70	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	7,9	10,7	8,5	162,3	0,4
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>25,8</b>	<b>25,3</b>	<b>107,5</b>	<b>753,7</b>	<b>6,0</b>
<b>Полдник</b>							
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>7,3</b>	<b>5,1</b>	<b>55,6</b>	<b>298,4</b>	<b>4,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1663</b>	<b>52,2</b>	<b>41,9</b>	<b>238,0</b>	<b>1531,3</b>	<b>17,4</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	4,5	26,3	163,6	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>12,0</b>	<b>9,4</b>	<b>92,9</b>	<b>501,5</b>	<b>1,8</b>

Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>19,1</b>	<b>21,0</b>	<b>69,4</b>	<b>543,0</b>	<b>14,8</b>
Полдник							
9.4-100	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,1	4,9	14,6	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>19,1</b>	<b>8,9</b>	<b>21,9</b>	<b>243,1</b>	<b>1,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1535</b>	<b>50,6</b>	<b>39,7</b>	<b>194,6</b>	<b>1332,6</b>	<b>28,0</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>10,9</b>	<b>6,5</b>	<b>44,8</b>	<b>283,4</b>	<b>0,9</b>



Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,1</b>	<b>27,0</b>
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	3,6
12.2-70	Котлеты рыбные любительские	70	8,5	6,9	5,5	117,7	0,7
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>16,6</b>	<b>19,6</b>	<b>96,1</b>	<b>624,3</b>	<b>17,6</b>
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,0	8,2	7,6	111,8	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>20,5</b>	<b>249,3</b>	<b>9,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1568</b>	<b>38,9</b>	<b>40,1</b>	<b>168,9</b>	<b>1195,1</b>	<b>54,8</b>
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0

	<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>19,6</b>	<b>23,1</b>	<b>46,9</b>	<b>471,3</b>	<b>2,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>85,1</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>21,2</b>	<b>16,9</b>	<b>78,3</b>	<b>556,2</b>	<b>86,8</b>
<b>Полдник</b>							
9.1-195	Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/25	25,5	8,1	58,7	408,2	0,6
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>30,5</b>	<b>13,9</b>	<b>67,8</b>	<b>516,3</b>	<b>1,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1680</b>	<b>76,3</b>	<b>57,9</b>	<b>200,3</b>	<b>1628,9</b>	<b>91,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.5-200	Каша "Дружба"	200	4,7	4,7	22,4	149,9	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0

	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>11,5</b>	<b>9,7</b>	<b>59,2</b>	<b>366,9</b>	<b>1,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.11-200	Суп картофельный с клецками	200	2,0	2,6	7,8	62,6	2,3
12.11-100	Оладьи из печени, запеченные под сметанным соусом	70/30	18,3	13,9	11,5	226,1	35,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>27,0</b>	<b>26,7</b>	<b>82,8</b>	<b>652,8</b>	<b>52,5</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-70	Пирожки, печенные из сдобного теста	70	5	4,7	46,8	252,4	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>8,7</b>	<b>54,1</b>	<b>337,5</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1520</b>	<b>48,9</b>	<b>45,5</b>	<b>206,5</b>	<b>1402,2</b>	<b>65,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ</b>	<b>7966</b>	<b>190,6</b>	<b>225,1</b>	<b>1008,3</b>	<b>7090,1</b>	<b>256,8</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>15849</b>	<b>419,0</b>	<b>465,9</b>	<b>1995,9</b>	<b>13633,4</b>	<b>460,6</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1585</b>	<b>41,9</b>	<b>46,6</b>	<b>199,6</b>	<b>1363,3</b>	<b>46,1</b>

**Примечание:**

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Таблица замен блюд и пищевых продуктов.

2.2-50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-50	Овощи натуральные (огурцы)
3.6-50	Икра морковная	3.5-50	Салат из моркови
3.2-50	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-50	Салат из белокочанной капусты с морковью
2.2-50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	2.1-50	Овощи натуральные (помидоры)
10.4-200	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-100	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-100	Фрукты свежие (яблоко)
5.2-180	Чай с лимоном	5.1-180	Чай с сахаром
13.3-120	Пюре картофельное	13.7-120	Картофель отварной
18.1	Кондитерское изделие (пряники)	18.2	Кондитерское изделие (печенье сахарное)

Начальник отдела дошкольного образования управления образования

*Е.В. Костюченко*

Е.В. Костюченко