МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"
Дата: 2026.10.13 14:04:46 +07'00'

Утверждаю
Заведующая МАДОУ №70
_____ Е.А. Кондратьева
1 сентября 2026г.

# ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ МАДОУ д/с № 70

## Индивидуальное меню БРД



**Приложение № 8**
**к СанПиН 2.3/2.4.4282-26**

**Меню приготавливаемых блюд**
**Возрастная категория: Спец. питание (Спецпитание БРД)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1<br>День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброды с маслом сливочным** | 40 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56 | 71 |
| | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,61 | 54-6гн-2020 |
| | **Каша манная молочная жидкая** | 180 | 5,58 | 6,714 | 27,774 | 193,86 | 268 |
| | Итого за завтрак | 400 | 7,73 | 11,674 | 40,514 | 297,47 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Яблоко)** | 100 | 0,8 | 0 | 21 | 95 | 91 |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,8 | | 21 | 95 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Свекольник со сметаной, мясом на м/б** | 180 | 4,21 | 5,46 | 12,19 | 126,64 | 34 |
| | **Печень говяжья по - строгановски** | 70 | 17,439 | 21,639 | 3,509 | 276,824 | 162 |
| | **Гречневая крупа рассыпчатая** | 130 | 4,875 | 4,992 | 8,515 | 150,41 | 202 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1хн |
| | Итого за обед | 620 | 31,174 | 32,691 | 66,784 | 748,424 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Булочка российская** | 70 | 4,784 | 4,9 | 33,25 | 196 | 544 |
| | **Молоко кипяченое** | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,984 | 9,4 | 41,85 | 291,9 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Жаркое по-домашнему с курицей** | 220 | 27,28 | 6,894 | 19,36 | 248,307 | 54-33м (от 3 до 7 лет) |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"
Дата: 2026.10.13 14:05:03 +07'00'

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Напиток из шиповника** | 190 | 0,665 | 0,285 | 17,385 | 74,1 | 496 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | Итого за ужин | 450 | 30,745 | 7,579 | 53,245 | 403,507 | |
| Итого за день | | 1820 | 80,433 | 61,344 | 223,393 | 1836,301 | |
| Неделя 1<br>День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброды с маслом сливочным и сыром** | 50 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 65 |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Какао с молоком** | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,36 | 54-21гн |
| | **Омлет натуральный** | 150 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | 54-1о |
| | Итого за завтрак | 400 | 21,74 | 27,94 | 26,34 | 443,06 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Сок яблочный** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | Пром. |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Салат Витаминный** | 50 | 0,65 | 3,1 | 3,05 | 42,5 | 2 |
| | **Гуляш из говядины** | 70 | 14,52 | 15,46 | 3,92 | 173,3 | 152 |
| | **Картофельное пюре** | 130 | 2,774 | 4,507 | 17,16 | 120,814 | 54-11г |
| | **Компот из апельсинов с яблоками** | 180 | 0,45 | 0,18 | 19,98 | 83,7 | 529 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Суп картофельный** | 180 | 1,746 | 1,872 | 11,7 | 70,56 | 113 |
| | Итого за обед | 670 | 24,34 | 25,719 | 80,56 | 612,524 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Кефир** | 200 | 6,445 | 7,112 | 8,889 | 131,112 | 251 |
| | **Печенье** | 50 | 3,75 | 4,875 | 37,25 | 207,875 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 10,195 | 11,987 | 46,139 | 338,987 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | 160 | 6,032 | 0,72 | 30,976 | 154,56 | 297 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Горошек зеленый** | 50 | 1,417 | 0,084 | 2,917 | 18,417 | 54-20з |
| | **Чай черный байховый с грушей** | 200 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,9 | 54-20гн |
| | Итого за ужин | 450 | 10,549 | 1,204 | 52,093 | 262,977 | |
| Итого за день | | 1870 | 67,324 | 66,95 | 215,232 | 1700,848 | |
| Неделя 1<br>День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброд с джемом** | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 73 |
| | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 513 |
| | **Каша ячневая вязкая** | 180 | 6,786 | 6,246 | 30,06 | 203,76 | 220 |
| | Итого за завтрак | 400 | 11,266 | 12,476 | 64,57 | 395,86 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Груша)** | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Икра кабачковая (промышленного производства)** | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 121 |
| | **Рассольник ленинградский со сметаной, мясом на м/б** | 180 | 4,517 | 6,011 | 11,564 | 105,611 | 33 |
| | **Котлета домашняя** | 70 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 209 | 54-4м-2020 |
| | **Пюре из гороха с пассерованным луком** | 130 | 13 | 2,947 | 24,787 | 177,956 | 390 |
| | **Компот из брусники** | 180 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 498 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | Итого за обед | 670 | 36,867 | 26,008 | 87,251 | 718,717 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Снежок** | 180 | 4,8 | 4,5 | 19,5 | 137,7 | Пром. |
| | **Ватрушка "Лакомка" с творогом** | 70 | 9,427 | 22,027 | 22,96 | 327,6 | 595 |
| | Итого за полдник | 250 | 14,227 | 26,527 | 42,46 | 465,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Винегрет овощной** | 60 | 0,76 | 6,08 | 5 | 77,56 | 1 |
| | **Кнели из птицы с рисом** | 130 | 21,915 | 25,072 | 8,729 | 347,286 | 371 |
| | **Чай черный с ягодой и сахаром** | 220 | 0,33 | 0,11 | 8,14 | 34,43 | 54-7гн |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | Итого за ужин | 450 | 25,805 | 31,662 | 38,369 | 540,376 | |
| Итого за день | | 1870 | 88,565 | 96,973 | 242,15 | 2162,253 | |
| Неделя 1<br>День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброды с маслом сливочным** | 40 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56 | 71 |
| | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,61 | 54-6гн-2020 |
| | **Каша "Дружба" молочная** | 180 | 4,716 | 6,012 | 24,858 | 172,44 | 226 |
| | Итого за завтрак | 400 | 6,866 | 10,972 | 37,598 | 276,05 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Сок яблочный** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | Пром. |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы отварной с чесноком** | 50 | 0,667 | 2,25 | 3,834 | 38 | 54-13з |
| | **Суп с гречневой крупой на овощном отваре** | 180 | 1,152 | 3,654 | 12,276 | 86,58 | 161 |
| | **Жаркое по - домашнему** | 200 | 21,467 | 20,667 | 18,8 | 334,667 | 153 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1хн |
| | Итого за обед | 670 | 27,936 | 27,171 | 77,48 | 653,797 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Булочка ванильная** | 70 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198 | 582 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Молоко кипяченое** | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,9 | 9,3 | 42,5 | 293,9 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Кукуруза отварная** | 50 | 0,509 | 0,042 | 2,667 | 45 | 331 |
| | **Чай с лимоном и сахаром** | 180 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Макароны отварные с овощами** | 180 | 5,64 | 7,32 | 31,8 | 216,96 | 54-2г |
| | Итого за ужин | 450 | 9,049 | 7,762 | 55,867 | 363,46 | |
| Итого за день | | 1870 | 54,251 | 55,305 | 223,545 | 1630,507 | |
| Неделя 1<br>День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая** | 170 | 5,491 | 6,902 | 21,794 | 171,36 | 232 |
| | **Бутерброды с маслом сливочным и сыром** | 50 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 65 |
| | **Какао с молоком** | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,36 | 54-21гн |
| | Итого за завтрак | 400 | 13,231 | 16,642 | 38,134 | 354,72 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Бананы)** | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 118 |
| | Итого за завтрак 2-й | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Щи из капусты с картофелем, со сметаной, курицей на кур. бульоне** | 180 | 4,248 | 6,966 | 7,074 | 94,32 | 145 |
| | **Картофельное пюре** | 130 | 2,774 | 4,507 | 17,16 | 120,814 | 54-11г |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Компот из вишни** | 180 | 0,27 | 0,09 | 9,27 | 38,52 | 54-6хн |
| | **Котлеты рубленые из филе птицы, запеченные с сырным соусом** | 70 | 3,735 | 2,405 | 2,59 | 46,87 | 324 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Итого за обед | 620 | 15,227 | 14,568 | 60,844 | 422,174 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Ряженка 2,5 %** | 200 | 5,778 | 5 | 8,445 | 101,778 | Пром. |
| | **Печенье** | 50 | 3,75 | 4,875 | 37,25 | 207,875 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,528 | 9,875 | 45,695 | 309,653 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Сгущенное молоко** | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 490 |
| | **Кисель из свежих ягод** | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87 | 518 |
| | **Суфле творожное паровое** | 180 | 11,493 | 3,348 | 8,856 | 112,5 | 5.4 е |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | Итого за ужин | 450 | 16,653 | 6,398 | 63,506 | 379 | |
| Итого за день | | 1920 | 56,139 | 47,983 | 229,179 | 1561,547 | |
| Неделя 2<br>День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброды с маслом сливочным** | 40 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56 | 71 |
| | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 513 |
| | **Каша вязкая молочная пшеничная** | 180 | 7,44 | 8,28 | 34,8 | 243,24 | 54-13к |
| | Итого за завтрак | 400 | 11,12 | 14,41 | 54,11 | 370,34 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Яблоко)** | 100 | 0,8 | 0 | 21 | 95 | 91 |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,8 | | 21 | 95 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Кукуруза отварная** | 50 | 0,509 | 0,042 | 2,667 | 45 | 331 |
| | **Суп с макаронными изделиями, мясом на м/б** | 180 | 1,71 | 3,654 | 11,808 | 86,94 | 163 |
| | **Кнели из птицы с рисом** | 70 | 11,8 | 13,5 | 4,7 | 187 | 371 |
| | **Перловая крупа припущенная** | 130 | 3,978 | 5,837 | 27,274 | 181,35 | 248 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Соус сметанный** | 20 | 0,3 | 1,64 | 0,64 | 18,58 | 54-1соус |
| | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1хн |
| | Итого за обед | 690 | 22,947 | 25,273 | 89,659 | 713,42 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Молоко кипяченое** | 200 | 5,778 | 5 | 9,556 | 106,556 | Пром. |
| | **Печенье** | 50 | 3,75 | 4,875 | 37,25 | 207,875 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,528 | 9,875 | 46,806 | 314,431 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Чай черный с ягодой и сахаром** | 180 | 0,27 | 0,09 | 6,66 | 28,17 | 54-7гн |
| | **Драчена** | 180 | 20,52 | 27,18 | 11,52 | 372,6 | 318 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Горошек зеленый** | 50 | 1,417 | 0,084 | 2,917 | 18,417 | 54-20з |
| | Итого за ужин | 450 | 25,007 | 27,754 | 37,597 | 500,287 | |
| Итого за день | | 1890 | 69,402 | 77,312 | 249,172 | 1993,478 | |
| Неделя 2<br>День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Каша вязкая молочная кукурузная** | 180 | 6,36 | 7,92 | 42,96 | 268,32 | 54-4к |
| | **Бутерброд с джемом** | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 73 |
| | **Какао с молоком** | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,36 | 54-21гн |
| | Итого за завтрак | 400 | 12,1 | 14,96 | 74,5 | 479,68 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Сок яблочный** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | Пром. |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Суп гороховый с картофелем, мясом на м/б** | 180 | 4,08 | 4,24 | 8,16 | 86,83 | 36 |
| | **Курица в соусе с томатом** | 70 | 7,934 | 7,875 | 2,392 | 112 | 410 |
| | **Рис припущенный** | 130 | 3,029 | 4,68 | 24,713 | 153,14 | 386 |
| | **Компот из облепихи** | 180 | 0,288 | 0,063 | 16,29 | 66,744 | 238 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | Итого за обед | 620 | 19,531 | 17,458 | 76,305 | 540,364 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Кефир** | 180 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 251 |
| | **Булочка "Нежная"** | 70 | 4,784 | 8,984 | 38,617 | 254,334 | 579 |
| | Итого за полдник | 250 | 10,584 | 15,384 | 46,617 | 372,334 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Суфле из курицы** | 160 | 35,782 | 16 | 0,873 | 289,164 | 54-22м-2020 |
| | **Напиток из шиповника** | 180 | 0,63 | 0,27 | 16,47 | 70,2 | 496 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Соус сметанный** | 20 | 0,3 | 1,64 | 0,64 | 18,58 | 54-1соус |
| | Итого за ужин | 400 | 39,512 | 18,31 | 34,483 | 459,044 | |
| Итого за день | | 1770 | 82,227 | 66,212 | 242,005 | 1894,722 | |
| Неделя 2<br>День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброды с маслом сливочным и сыром** | 50 | 3,6 | 6,5 | 5 | 93 | 65 |
| | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,61 | 54-6гн-2020 |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Омлет натуральный** | 150 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | 54-1о |
| | Итого за завтрак | 400 | 18,95 | 25,96 | 22,74 | 400,31 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Бананы)** | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 118 |
| | Итого за завтрак 2-й | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с фасолью, мясом на м/б** | 180 | 4,08 | 4,24 | 8,16 | 86,83 | 36 |
| | **Котлета домашняя** | 70 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 209 | 54-4м-2020 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)** | 130 | 4,81 | 4,68 | 5,07 | 81,9 | 428 |
| | **Компот из кураги** | 180 | 0,9 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 54-2хн |
| | Итого за обед | 620 | 28,09 | 21,51 | 63,51 | 559,59 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Крендель сахарный** | 70 | 5,2 | 9,8 | 44,1 | 285 | 574 |
| | **Ряженка 2,5 %** | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 10,4 | 14,3 | 51,7 | 376,6 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Винегрет овощной** | 60 | 0,76 | 6,08 | 5 | 77,56 | 1 |
| | **Оладьи из печени по-кунцевски** | 130 | 21,97 | 6,89 | 18,46 | 223,6 | 357 |
| | **Чай с сахаром** | 220 | 0,22 | 0,11 | 10,23 | 41,8 | 457 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | Итого за ужин | 450 | 25,75 | 13,48 | 50,19 | 424,06 | |
| Итого за день | | 1920 | 84,69 | 75,75 | 209,14 | 1856,56 | |
| Неделя 2<br>День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Каша рисовая молочная жидкая** | 180 | 4,986 | 6,192 | 29,358 | 193,14 | 234 |
| | **Бутерброды с маслом сливочным** | 40 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56 | 71 |
| | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 513 |
| | Итого за завтрак | 400 | 8,666 | 12,322 | 48,668 | 320,24 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | Итого за завтрак 2-й | 0 | | | | | |
| обед | | | | | | | |
| | **Кукуруза отварная** | 50 | 0,509 | 0,042 | 2,667 | 45 | 331 |
| | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной на овощном отваре** | 180 | 1,53 | 3,834 | 8,712 | 81,216 | 54-2с |
| | **Азу** | 200 | 21,907 | 23,92 | 16,96 | 384,2 | 448 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **Компот из черной смородины** | 180 | 0,2 | 0,1 | 7,8 | 32,7 | 54-10хн |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | Итого за обед | 670 | 28,346 | 28,496 | 60,889 | 664,766 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Булочка "Алтайская"** | 70 | 4,3 | 2,5 | 26,4 | 145 | 577 |
| | **Сок яблочный** | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 77,94 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 5,2 | 2,68 | 44,58 | 222,94 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком** | 60 | 2,16 | 7,44 | 10,68 | 118,8 | 71 |
| | **Голубцы ленивые** | 170 | 21,129 | 20,886 | 10,2 | 313,286 | 333 |
| | **Чай с лимоном и сахаром** | 180 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | Итого за ужин | 450 | 26,189 | 28,726 | 42,28 | 533,586 | |
| Итого за день | | 1770 | 68,401 | 72,224 | 196,417 | 1741,532 | |
| Неделя 2<br>День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | **Бутерброд с джемом** | 40 | 1,6 | 3,8 | 20,2 | 121 | 73 |
| | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,61 | 54-6гн-2020 |
| | **Каша вязкая молочная пшенная** | 180 | 7,2 | 9,24 | 33,84 | 247,44 | 54-6к |
| | Итого за завтрак | 400 | 10,15 | 14,3 | 61,78 | 416,05 | |
| завтрак 2-й | | | | | | | |
| | **Фрукты (Апельсин)** | 100 | 0,858 | 0,143 | 7,572 | 35 | Пром. |
| | Итого за завтрак 2-й | 100 | 0,858 | 0,143 | 7,572 | 35 | |
| обед | | | | | | | |
| | **Суп из овощей со сметаной на** | 180 | 3 | 6,07 | 8,94 | 104,96 | 35 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | **овощном отваре** | | | | | | |
| | **Напиток из шиповника** | 180 | 0,63 | 0,27 | 16,47 | 70,2 | 496 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 70,35 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 51,3 | Пром. |
| | **Рагу из овощей** | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | 54-9г |
| | **Салат из свеклы с сыром** | 50 | 1,4 | 6,05 | 3,55 | 74 | 56 |
| | Итого за обед | 620 | 12,03 | 20,39 | 67,31 | 504,21 | |
| полдник | | | | | | | |
| | **Булочка домашняя** | 70 | 4,5 | 7,8 | 3,2 | 233 | 583 |
| | **Снежок** | 180 | 4,8 | 4,5 | 19,5 | 137,7 | Пром. |
| | Итого за полдник | 250 | 9,3 | 12,3 | 22,7 | 370,7 | |
| ужин | | | | | | | |
| | **Кисель из свежих ягод** | 180 | 0,18 | 0,09 | 19,35 | 78,3 | 518 |
| | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | Пром. |
| | **Соус шоколадный** | 30 | 1,62 | 1,41 | 12,63 | 69,69 | 54-7соус |
| | **Сырники** | 200 | 39,2 | 11,4 | 41,4 | 425,4 | 54-6т |
| | Итого за ужин | 450 | 43,8 | 13,3 | 89,88 | 654,49 | |
| Итого за день | | 1820 | 76,138 | 60,433 | 249,242 | 1980,45 | |
| Среднее значение за период: | | 1852 | 72.757 | 68.049 | 227.948 | 1835.82 | |