

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Салтыковский детский сад»**

---

391983, Рязанская область, Рязский округ, село Салтыки ул. Поповка, д.16;  
тел.: 8(49132)29-3-76; e-mail: irin.rubtzova@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
«Салтыковский детский сад»  
\_\_\_\_\_  
И.В.Рубцова  
31.08.2024 г. Приказ № 15

***Цикличное двухнедельное меню  
(осенне-зимний период)***

*Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Салтыковский детский сад»*

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                        |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 1/ Неделя 1 |                                        |             |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Макароны отварные с сыром              | 160         | 1,79             | 1,64         | 5,08          | 142,24                     | 206            |
|                  | Чай с сахаром                          | 180         | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом                     | 35          | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                                        | <b>375</b>  | <b>4,66</b>      | <b>5,63</b>  | <b>32,03</b>  | <b>296,9</b>               |                |
| 2 завтрак        | Сок                                    | <b>100</b>  | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>   | <b>42,67</b>               | 399            |
| Обед             | Салат из соленых огурцов               | 60          | 0,51             | 3,06         | 1,56          | 35,88                      | 19             |
|                  | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 180         | 3,54             | 5,10         | 14,53         | 118,25                     | 63             |
|                  | Картофельная запеканка с мясом         | 160         | 12,13            | 9,5          | 25,7          | 237                        | 291            |
|                  | Компот из сухофруктов                  | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 101,7                      | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50          | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                                        | <b>680</b>  | <b>23,31</b>     | <b>20,53</b> | <b>85,5</b>   | <b>648,97</b>              |                |
| полдник          | Каша молочная жидкая гречневая         | 180         | 3,71             | 5,01         | 28,83         | 207,5                      | 185            |
|                  | Какао с молоком                        | 180         | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник |                                        | <b>360</b>  | <b>6,56</b>      | <b>7,42</b>  | <b>43,19</b>  | <b>298</b>                 |                |
| Итого за день:   |                                        | <b>1515</b> | <b>35,03</b>     | <b>33,58</b> | <b>170,82</b> | <b>1286,54</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 2/ Неделя 1 |                                      |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная овсяная жидкая         | 180          | 3,41             | 4,93         | 17,13         | 127,0                      | 185            |
|                  | Чай с сахаром                        | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом                   | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                                      | <b>395</b>   | <b>6,28</b>      | <b>8,92</b>  | <b>61,04</b>  | <b>281,66</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Фрукт                                | <b>100</b>   | <b>0,36</b>      | <b>0,0</b>   | <b>8,82</b>   | <b>39,6</b>                | 368            |
| обед             | Салат из свеклы                      | 60           | 0,86             | 3,65         | 5,01          | 56,34                      | 33             |
|                  | Суп рассольник ленинградский         | 180          | 1,51             | 3,68         | 11,95         | 86,94                      | 75             |
|                  | Котлета рубленая                     | 60           | 9,33             | 6,93         | 9,42          | 137,24                     | 282            |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 130          | 4,98             | 0,71         | 29,94         | 149,32                     | 205            |
|                  | Кисель                               | 180          | 0,0              | 0,0          | 6,2           | 54                         | 233            |
|                  | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                                      | <b>710</b>   | <b>23,41</b>     | <b>17,82</b> | <b>94,04</b>  | <b>625,98</b>              |                |
| полдник          | Запеканка из творога с морковью      | 130          | 13,99            | 12,35        | 28,53         | 280                        | 238            |
|                  | Кофейный напиток с молоком           | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,0                       | 395            |
| итого за полдник |                                      | <b>310</b>   | <b>16,84</b>     | <b>14,76</b> | <b>42,89</b>  | <b>371</b>                 |                |
| Итого за день:   |                                      | <b>1515</b>  | <b>46,89</b>     | <b>41,5</b>  | <b>193,99</b> | <b>1291,58</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                    |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 3/ Неделя 1 |                                    |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная жидкая из смеси круп | 180          | 4,13             | 4,41         | 23,69         | 148,0                      | 46             |
|                  | Чай с сахаром                      | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом                 | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                                    | <b>395</b>   | <b>7</b>         | <b>8,4</b>   | <b>50,64</b>  | <b>302,66</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Сок                                | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>   | <b>42,67</b>               | 399            |
| обед             | Салат из белокочанной капусты      | 60           | 0,84             | 3,04         | 5,41          | 52,44                      | 20             |
|                  | Суп картофельный с клецками        | 180          | 1,49             | 2,23         | 9,05          | 62,28                      | 85             |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 70           | 7,66             | 3,97         | 34,65         | 81,0                       | 247            |
|                  | Картофельное пюре                  | 140          | 2,86             | 4,48         | 10,07         | 128,1                      | 321            |
|                  | Лимонный напиток                   | 180          | 0,2              | 0,0          | 13            | 55                         | 407            |
|                  | Хлеб ржаной                        | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                                    | <b>800</b>   | <b>19,78</b>     | <b>16,57</b> | <b>90,9</b>   | <b>534,96</b>              |                |
| полдник          | Яйцо отварное                      | 40           | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63,0                       | 213            |
|                  | Какао с молоком                    | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник |                                    | <b>220</b>   | <b>7,93</b>      | <b>7,1</b>   | <b>14,74</b>  | <b>154</b>                 |                |
| Итого за день:   |                                    | <b>1515</b>  | <b>35,21</b>     | <b>32,07</b> | <b>166,29</b> | <b>1033,63</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 4/ Неделя 1 |                             |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная жидкая манная | 180          | 3,18             | 3,89         | 21,44         | 134,0                      | 151            |
|                  | Чай с сахаром               | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом          | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                             | <b>395</b>   | <b>6,05</b>      | <b>7,88</b>  | <b>48,39</b>  | <b>288,66</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Фрукт                       | <b>100</b>   | <b>0,36</b>      | <b>0,0</b>   | <b>8,82</b>   | <b>39,6</b>                | 368            |
| обед             | Салат из свеклы             | 60           | 0,86             | 3,65         | 5,01          | 56,34                      | 33             |
|                  | Суп картофельный с бобовыми | 180          | 4,5              | 3,79         | 11,76         | 96,3                       | 81             |
|                  | Голубцы ленивые             | 160          | 14,15            | 9,09         | 20,06         | 218,66                     | 298            |
|                  | Компот из сухофруктов       | 180          | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 101,7                      | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                             | <b>680</b>   | <b>26,64</b>     | <b>19,4</b>  | <b>80,54</b>  | <b>629,14</b>              |                |
| полдник          | Оладушки с сахаром          | 70           | 5,98             | 11,42        | 26,24         | 232,53                     | 164            |
|                  | Кофейный напиток с молоком  | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,0                       | 395            |
| итого за полдник |                             | <b>250</b>   | <b>8,83</b>      | <b>13,83</b> | <b>40,60</b>  | <b>323,53</b>              |                |
| Итого за день:   |                             | <b>1425</b>  | <b>41,88</b>     | <b>41,11</b> | <b>178,35</b> | <b>1280,93</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |                |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                             |              | Белки            | Жиры           | Углеводы      |                            |                |
| День 5/ Неделя 1 |                             |              |                  |                |               |                            |                |
| Завтрак          | Картофельное пюре           | 140          | 2,86             | 4,48           | 10,07         | 128,1                      | 321            |
|                  | Салат из соленого огурца    | 60           | 0,51             | 3,06           | 1,56          | 35,88                      | 19             |
|                  | Чай с сахаром               | 180          | 0,06             | 0,02           | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом          | 35           | 2,81             | 3,97           | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                             | <b>415</b>   | <b>6,24</b>      | <b>11,53</b>   | <b>38,58</b>  | <b>318,64</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Сок                         | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>42,67</b>               | 399            |
| обед             | Борщ с мясом                | 180          | 7,12             | 7,27           | 10,3          | 120,0                      | 62             |
|                  | Гуляш                       | 60           | 6,0              | 7,6            | 2,47          | 164,8                      | 277            |
|                  | Гречка рассыпчатая с маслом | 130          | 3,3              | 4,06           | 21,24         | 113,23                     | 168            |
|                  | Кисель                      | 180          | 0,0              | 0,0            | 19            | 80                         | 122            |
|                  | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,75             | 2,47           | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50           | 2,98             | 0,38           | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                             | <b>650</b>   | <b>23,15</b>     | <b>21,78</b>   | <b>71,73</b>  | <b>634,17</b>              |                |
|                  | Печенье «Юбилейное»         | 75           | 5,04             | 13,37          | 45,57         | 323,4                      | б/н            |
|                  | Какао с молоком             | 180          | 2,85             | 2,41           | 14,36         | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник |                             | <b>255</b>   | <b>7,89</b>      | <b>15,78</b>   | <b>59,93</b>  | <b>414,4</b>               |                |
| Итого за день:   |                             | <b>1420</b>  | <b>37,78</b>     | <b>49,09</b>   | <b>167,54</b> | <b>1383,88</b>             |                |
| Итого за неделю  |                             | <b>7390</b>  | <b>196,79</b>    | <b>148, 26</b> | <b>876,99</b> | <b>6276,56</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                               |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 1/ Неделя 2 |                               |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная жидкая пшенная  | 180          | 4,13             | 4,41         | 23,69         | 151,2                      | 185            |
|                  | Чай с сахаром                 | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом            | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                               | <b>395</b>   | <b>8,16</b>      | <b>8,4</b>   | <b>50,64</b>  | <b>305,86</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Сок                           | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>   | <b>42,67</b>               | 399            |
| обед             | Салат из белокочанной капусты | 60           | 0,84             | 3,04         | 5,41          | 52,44                      | 20             |
|                  | Суп свекольник                | 180          | 1,47             | 3,6          | 10,15         | 79,02                      | 58             |
|                  | Жаркое по домашнему           | 180          | 24,47            | 6,27         | 21,76         | 241,17                     | 276            |
|                  | Компот из сухофруктов         | 180          | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 101,7                      | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                   | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                               | <b>700</b>   | <b>49,31</b>     | <b>15,78</b> | <b>81,03</b>  | <b>630,47</b>              |                |
| полдник          | Омлет с зеленым горошком      | 100          | 7,67             | 9,49         | 9,89          | 155,29                     | 215            |
|                  | Какао с молоком               | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник |                               | <b>280</b>   | <b>10,52</b>     | <b>11,9</b>  | <b>24,25</b>  | <b>246,29</b>              |                |
| Итого за день:   |                               | <b>1475</b>  | <b>68,49</b>     | <b>36,08</b> | <b>166,02</b> | <b>1225,29</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 2/ Неделя 2 |                                |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная жидкая гречневая | 180          | 3,71             | 5,01         | 28,83         | 207,5                      | 185            |
|                  | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом             | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                                | <b>395</b>   | <b>6,58</b>      | <b>9</b>     | <b>55,78</b>  | <b>362,16</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Фрукт                          | <b>100</b>   | <b>0,36</b>      | <b>0,0</b>   | <b>8,82</b>   | <b>39,6</b>                | 368            |
| обед             | Салат из свеклы                | 60           | 0,86             | 3,65         | 5,01          | 56,34                      | 33             |
|                  | Суп из зеленого горошка        | 180          | 2,3              | 2,48         | 13,29         | 77,33                      | б/н            |
|                  | Макаронник с мясом             | 160          | 17,93            | 11,73        | 33,34         | 311                        | 292            |
|                  | Лимонный напиток               | 180          | 0,2              | 0,0          | 13            | 55                         | 407            |
|                  | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                                | <b>680</b>   | <b>28,02</b>     | <b>20,71</b> | <b>53,36</b>  | <b>655,81</b>              |                |
| полдник          | Овощное рагу                   | 150          | 1,9              | 3,4          | 8,5           | 72,2                       | 77             |
|                  | Кофейный напиток с молоком     | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,0                       | 395            |
| итого за полдник |                                | <b>330</b>   | <b>4,75</b>      | <b>5,81</b>  | <b>22,86</b>  | <b>163,2</b>               |                |
| Итого за день:   |                                | <b>1505</b>  | <b>39,89</b>     | <b>35,52</b> | <b>140,82</b> | <b>1220,77</b>             |                |



| Прием пищи       | Наименование блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                               |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                            |                |
| День 3/ Неделя 2 |                               |              |                  |              |              |                            |                |
| Завтрак          | Каша молочная жидкая рисовая  | 180          | 1,95             | 3,5          | 20,26        | 120,60                     | 185            |
|                  | Чай с сахаром                 | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99         | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом            | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96        | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                               | <b>395</b>   | <b>4,82</b>      | <b>7,49</b>  | <b>47,21</b> | <b>275,26</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Сок                           | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>   | <b>10,1</b>  | <b>42,67</b>               | 399            |
| обед             | Салат из белокочанной капусты | 60           | 0,84             | 3,04         | 5,41         | 52,44                      | 20             |
|                  | Суп лапша домашняя            | 180          | 1,59             | 3,65         | 8,77         | 73,62                      | 86             |
|                  | Котлета рыбная запеченная     | 60           | 10,6             | 3,76         | 7,98         | 108                        | 271            |
|                  | Картофельное пюре             | 140          | 2,86             | 4,48         | 10,07        | 128,1                      | 321            |
|                  | Кисель                        | 180          | 0,0              | 0,0          | 19           | 80                         | 122            |
|                  | Хлеб ржаной                   | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45         | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27        | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                               | <b>720</b>   | <b>22,62</b>     | <b>17,78</b> | <b>69,95</b> | <b>598,3</b>               |                |
| полдник          | Винегрет                      | 65           | 0,9              | 4,1          | 2,5          | 63,2                       | 45             |
|                  | Яйцо                          | 40           | 5,08             | 4,6          | 0,28         | 63,0                       | 213            |
|                  | Какао с молоком               | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36        | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник |                               | <b>285</b>   | <b>8,83</b>      | <b>11,11</b> | <b>17,14</b> | <b>217,2</b>               |                |
| Итого за день:   |                               | <b>1500</b>  | <b>36,77</b>     | <b>36,38</b> | <b>131,6</b> | <b>1107,43</b>             |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| День 4/ Неделя 2 |                                      |              |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Макаронные изделия отварные с маслом | 130          | 4,98             | 0,71         | 29,94         | 149,32                     | 205            |
|                  | Чай с сахаром                        | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                         | 392            |
|                  | Бутерброд с маслом                   | 35           | 2,81             | 3,97         | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак |                                      | <b>345</b>   | <b>7,85</b>      | <b>4,7</b>   | <b>56,89</b>  | <b>303,98</b>              |                |
| 2 Завтрак        | Фрукт                                | <b>100</b>   | <b>0,36</b>      | <b>0,0</b>   | <b>8,82</b>   | <b>39,6</b>                | 368            |
| обед             | Щи из свежей капусты с картофелем    | 180          | 1,23             | 3,47         | 4,82          | 55,44                      | 67             |
|                  | Плов из птицы                        | 180          | 17,01            | 14,35        | 30,10         | 317,25                     | 304            |
|                  | Компот из сухофруктов                | 180          | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 101,7                      | 376            |
|                  | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,75             | 2,47         | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50           | 2,98             | 0,38         | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед    |                                      | <b>640</b>   | <b>25,37</b>     | <b>20,69</b> | <b>78,63</b>  | <b>630,53</b>              |                |
| полдник          | Запеканка из творога                 | 120          | 21,05            | 14,46        | 20,58         | 296,40                     | 237            |
|                  | Кофейный напиток с молоком           | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,0                       | 395            |
| итого за полдник |                                      | <b>300</b>   | <b>23,9</b>      | <b>16,87</b> | <b>34,94</b>  | <b>387,4</b>               |                |
| Итого за день:   |                                      | <b>1385</b>  | <b>57,48</b>     | <b>42,26</b> | <b>179,28</b> | <b>1361,51</b>             |                |

| Прием пищи                        | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                   |                                          |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                            |                |
| День 5/ Неделя 2                  |                                          |              |                  |               |               |                            |                |
| Завтрак                           | Каша молочная жидкая манная              | 180          | 3,18             | 3,89          | 21,44         | 134,0                      | 151            |
|                                   | Чай с сахаром                            | 180          | 0,06             | 0,02          | 9,99          | 40                         | 392            |
|                                   | Бутерброд с маслом                       | 35           | 2,81             | 3,97          | 16,96         | 114,66                     | 1              |
| Итого за завтрак                  |                                          | <b>395</b>   | <b>6,05</b>      | <b>7,88</b>   | <b>48,39</b>  | <b>288,66</b>              |                |
| 2 Завтрак                         | Сок                                      | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>    | <b>10,1</b>   | <b>42,67</b>               | 399            |
| обед                              | Салат из белокочанной капусты            | 60           | 0,84             | 3,04          | 5,41          | 52,44                      | 20             |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180          | 4,77             | 3,73          | 11,12         | 97,2                       | 83             |
|                                   | Бефстороганов из отварного мяса          | 60           | 14,66            | 9,42          | 0,89          | 142,53                     | 278            |
|                                   | Картофельное пюре                        | 140          | 2,86             | 4,48          | 10,07         | 128,1                      | 321            |
|                                   | Лимонный напиток                         | 180          | 0,2              | 0,0           | 13            | 55                         | 407            |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 50           | 3,75             | 2,47          | 0,45          | 67,87                      | 147            |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 50           | 2,98             | 0,38          | 18,27         | 88,27                      | 148            |
| итого за обед                     |                                          | <b>720</b>   | <b>30,06</b>     | <b>23,52</b>  | <b>59,21</b>  | <b>631,41</b>              |                |
| полдник                           | Булочка российская                       | 40           | 2,81             | 3,2           | 22,21         | 129,33                     | 474            |
|                                   | Какао с молоком                          | 180          | 2,85             | 2,41          | 14,36         | 91,00                      | 395            |
| итого за полдник                  |                                          | <b>220</b>   | <b>5,66</b>      | <b>5,61</b>   | <b>36,57</b>  | <b>220,33</b>              |                |
| Итого за день:                    |                                          | <b>1435</b>  | <b>42,27</b>     | <b>37,01</b>  | <b>154,27</b> | <b>1183,07</b>             |                |
| Итого за неделю                   |                                          | <b>6550</b>  | <b>244,9</b>     | <b>187,25</b> | <b>771,99</b> | <b>6098,07</b>             |                |
| Среднее<br>значение за<br>период: |                                          | <b>1469</b>  | <b>44,17</b>     | <b>33,55</b>  | <b>164,9</b>  | <b>1237,46</b>             |                |