

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Управление образования Октябрьского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 479  
«Берег Детства»

переулок Шорный, д.5, г.Екатеринбург 620100  
Т.(343) 261-18-84, e.mail: [mdou479@yandex.ru](mailto:mdou479@yandex.ru)  
ОКПО 52311991 ОГРН 1026605424031 ИНН/КПП 6662111955/668501001



УТВЕРЖАЮ:  
Заведующий МАДОУ – детский сад № 479  
«Берег детства»  
01.03.2021  
И.П. Алейникова

**Специальное цикличное безмолочное меню для детей,  
нуждающихся в лечебном и диетическом питании**

Возрастная категория: 2-7(8) лет  
Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                          | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                                                             |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
|                        |                                                                             |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| День 1                 |                                                                             |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак                | Каша пшеничная безмолочная с<br>маслом растительным                         | 200             | 4,32                | 4,68  | 28,86    | 190,32                           | 0,4              | 2021/16/4/     |
|                        | Батон                                                                       | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                        | Повидло                                                                     | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                        | Чай                                                                         | 200             | 0                   | 0     | 6,36     | 26,54                            | 0,26             | 2021/27/1      |
|                        | Итого завтрак                                                               |                 | 420                 | 7,5   | 5,58     | 64,53                            | 332,72           | 0,86           |
| Второй<br>завтрак      | Сок фруктовый                                                               | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
| Итого второй завтрак   |                                                                             | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля с<br>зеленым горошком и растительным<br>маслом | 60              | 2,31                | 3,46  | 10,24    | 79,05                            | 3,9              | 7.32/1/5       |
|                        | Суп крестьянский с крупой<br>(безмолочное меню)                             | 200             | 1,8                 | 4,1   | 12,2     | 90,2                             | 3                | 2021/38/3      |
|                        | Капуста тушеная                                                             | 150             | 3,5                 | 2,9   | 17,4     | 101,1                            | 0,5              | 2021/11/3.     |
|                        | Мясо говядины отварное                                                      | 75              | 21,4                | 13,1  | 0,63     | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                        | Компот из сухофруктов                                                       | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                                                                 | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
| Итого обед             |                                                                             | 725             | 32,15               | 24,08 | 74,27    | 610,22                           | 57,56            |                |
| Уплотненный<br>полдник | Морковь тушеная                                                             | 75              | 1,1                 | 2,5   | 7,9      | 54,8                             | 0,38             | 2021/16/3/     |
|                        | Яйцо отварное                                                               | 40              | 0,2                 | 0,2   | 0,01     | 2,5                              | 0                | 2021/1/-6      |
|                        | Мясо говядины отварное                                                      | 75              | 21,4                | 13,1  | 0,63     | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                        | Чай с лимоном                                                               | 200             | 0,04                | 0     | 12,94    | 49,24                            | 11               | 7.022-3        |
|                        | Хлеб пшеничный                                                              | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
| Итого полдник          |                                                                             | 420             | 25,02               | 16,07 | 36,51    | 395,86                           | 12,58            |                |
| Итого за 1 день        |                                                                             | 1665            | 65,17               | 45,83 | 185,41   | 1380,2                           | 74               |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                                                       |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
|                      |                                                                       |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| День 2               |                                                                       |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак              | Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным | 200             | 2,3                 | 4,9   | 21,8     | 137,6                            | 0,5              | 2021/19/4/     |
|                      | Батон                                                                 | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                      | Повидло                                                               | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                      | Напиток из цикория                                                    | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
|                      | Итого завтрак                                                         | 420             | 5,48                | 5,8   | 60,19    | 291,36                           | 1,63             |                |
| Второй завтрак       | Апельсин                                                              | 150             | 0,94                | 0,21  | 10,81    | 37,8                             | 30               | 7.012          |
| Итого второй завтрак |                                                                       | 150             | 0,94                | 0,21  | 10,81    | 37,8                             | 30               |                |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом           | 60              | 0,96                | 4,05  | 6,81     | 56,22                            | 22,4             | 7.6/1          |
|                      | Борщ (безмолочное меню)                                               | 200             | 1,4                 | 3,7   | 8,7      | 70                               | 5,3              | 2021/2/2/      |
|                      | Картофельное пюре (без молока)                                        | 150             | 2,6                 | 4,1   | 21,3     | 131,2                            | 10,74            | 2021/4/3/1     |
|                      | Рыба отварная                                                         | 80              | 19,3                | 6     | 0        | 143,47                           | 0,9              | 2021/1/7/      |
|                      | Кисель из сухофруктов                                                 | 200             | 0,7                 | 0,06  | 17,72    | 80,48                            | 50,16            | 2021/20/11     |
|                      | Хлеб ржаной                                                           | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
| Итого обед           |                                                                       | 730             | 27,6                | 18,39 | 71,25    | 546,53                           | 89,5             |                |
| Уплотненный полдник  | Макаронные изделия отварные                                           | 150             | 5,01                | 3,2   | 34,8     | 199,9                            | 0                | 2021/46/4      |
|                      | Мясо говядины отварное                                                | 75              | 21,41               | 13,1  | 0,6      | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                      | Хлеб пшеничный                                                        | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
|                      | Чай с сахаром                                                         | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
| Итого полдник        |                                                                       | 455             | 28,7                | 16,57 | 62,25    | 533,56                           | 2                |                |
| Итого за 2 день      |                                                                       | 1755            | 62,72               | 40,97 | 204,5    | 1409,25                          | 123,13           |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                                |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 3               |                                                |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак              | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 200             | 3,76                | 3,98  | 29,74    | 180,72                           | 0,4              | 2021/15/4.     |
|                      | Батон                                          | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                      | Яйцо отварное                                  | 40              | 0,2                 | 0,2   | 0,01     | 2,5                              | 0                | 2021/1/-6      |
|                      | Напиток из цикория                             | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак        |                                                | 440             | 7,06                | 5,08  | 54,83    | 291,62                           | 1,33             |                |
| Второй завтрак       | Сок фруктовый                                  | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
| Итого второй завтрак |                                                | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                 | Кукуруза консервированная                      | 30              | 0,71                | 0,12  | 5,6      | 26,46                            | 2,1              | 4.1/1          |
|                      | Уха рыбацкая                                   | 200             | 6,84                | 2,3   | 11,04    | 99,1                             | 5,4              | 7.30/2         |
|                      | Фрикадельки из мяса говядины припущенные       | 80              | 12,25               | 9,1   | 6,4      | 172,32                           | 0,5              | 2021/39/8/     |
|                      | Морковь тушеная                                | 150             | 2,1                 | 6,91  | 15,69    | 136,12                           | 2                | 7.10/3         |
|                      | Компот из сухофруктов                          | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
| Итого обед           |                                                | 730             | 27,32               | 19,22 | 87,56    | 609,29                           | 61,36            |                |
| Уплотненный полдник  | Омлет безмолочный запеченный или паровой       | 150             | 0,5                 | 4,3   | 0,08     | 46,3                             | 0,28             | 2021/2/6-1     |
|                      | "Березка"                                      | 100             | 7,42                | 10,47 | 64,34    | 381                              | 0,0              | 7.1241/2/1     |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
| Итого полдник        |                                                | 450             | 7,92                | 14,77 | 76,24    | 471,64                           | 1,08             |                |
| Итого за 3 день      |                                                | 1720            | 42,8                | 39,17 | 228,73   | 1413,95                          | 66,77            |                |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                                     |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 4                 |                                                     |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак                | Макаронные изделия отварные                         | 150             | 5,01                | 3,2   | 34,8     | 199,9                            | 0                | 2021/46/4      |
|                        | Повидло                                             | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                        | Батон                                               | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                        | Напиток из цикория                                  | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак          |                                                     | 370             | 8,19                | 4,1   | 73,19    | 353,66                           | 1,13             |                |
| Второй<br>завтрак      | Яблоко                                              | 150             | 0,52                | 0,52  | 15,58    | 53,46                            | 15,0             | 7.131-2        |
|                        | Итого второй завтрак                                |                 | 150                 | 0,52  | 0,52     | 15,58                            | 53,46            | 15             |
| Обед                   | Салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом   | 60              | 0,82                | 4,45  | 6,34     | 62,76                            | 14               | 8.20/1         |
|                        | Суп картофельный вегетарианский                     | 200             | 1,34                | 2,78  | 7,8      | 57,4                             | 5                | 2021/13/6      |
|                        | Биточки (котлеты) из мяса кур                       | 80              | 15,38               | 3,94  | 6,20     | 118,60                           | 0,3              | 2021/5/10      |
|                        | Каша гречневая безмолочная с маслом<br>растительным | 150             | 4,06                | 5,54  | 28,71    | 178,11                           | 0,9              | 2021/2/4/1     |
|                        | Компот из яблок                                     | 200             | 0,08                | 0,08  | 14,8     | 55,6                             | 50,0             | 7.197          |
|                        | Хлеб ржаной                                         | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
| Итого обед             |                                                     | 730             | 24,32               | 17,27 | 80,57    | 537,63                           | 70,2             |                |
| Уплотненный<br>полдник | Каша рисовая рассыпчатая                            | 150             | 3,72                | 3,92  | 30,18    | 176,6                            |                  | 2021/43/4      |
|                        | Мясо кур отварное (порц., без кости)                | 70              | 11,82               | 11,17 | 0,6      | 166,9                            |                  | 2021/1/9.      |
|                        | Чай с сахаром                                       | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
|                        | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
| Итого полдник          |                                                     | 450             | 17,82               | 15,36 | 57,63    | 450,21                           | 2                |                |
| Итого за 4 день        |                                                     | 1700,0          | 50,9                | 37,3  | 227,0    | 1395,0                           | 88,3             |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                                |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 5               |                                                |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак              | Каша пшенная безмолочная с маслом растительным | 200             | 4,32                | 5,56  | 27,84    | 199,32                           | 0,35             | 2021/11/4.     |
|                      | Батон                                          | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                      | Повидло                                        | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                      | Напиток из цикория                             | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак        |                                                | 420             | 7,5                 | 6,46  | 66,23    | 353,08                           | 1,48             |                |
| Второй завтрак       | Сок фруктовый                                  | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
| Итого второй завтрак |                                                | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                 | Салат из моркови и яблок с растительным маслом | 60              | 0,56                | 4,17  | 7,94     | 51,02                            | 3,2              | 7.289          |
|                      | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)   | 200             | 1,8                 | 4,1   | 12,2     | 90,2                             | 3                | 2021/38/3      |
|                      | Капуста тушеная                                | 150             | 3,5                 | 2,9   | 17,4     | 101,1                            | 0,5              | 2021/11/3.     |
|                      | Фрикадельки из мяса говядины припущенные       | 80              | 12,08               | 12,8  | 6,36     | 187,96                           | 0,09             | 2021/39/8/     |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
|                      | Компот из сухофруктов                          | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
| Итого обед           |                                                | 730             | 21,08               | 24,49 | 77,7     | 543,2                            | 56,94            |                |
| Уплотненный полдник  | Огурец консервированный                        | 40              | 0,3                 | 0,4   | 0,91     | 4,68                             | 22,4             | 7.367-4        |
|                      | Картофельное пюре (без молока)                 | 150             | 2,6                 | 4,1   | 21,3     | 131,2                            | 10,74            | 2021/4/3/1     |
|                      | Мясо говядины отварное                         | 75              | 21,41               | 13,1  | 0,6      | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
| Итого полдник        | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
|                      | Итого за 5 день                                |                 | 1745                | 55,67 | 48,92    | 203,69                           | 1407,22          | 96,56          |



| Прием пищи             | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                      |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 10                |                                      |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак                | Каша рисовая рассыпчатая             | 150             | 3,7                 | 3,9   | 30,1     | 176,63                           | 0,42             | 2021/3/7       |
|                        | Батон                                | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                        | Яйцо отварное                        | 40              | 0,2                 | 0,2   | 0,01     | 2,5                              | 0                | 2021/1/6       |
|                        | Напиток из цикория                   | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак          |                                      | 390             | 7                   | 5     | 55,19    | 287,53                           | 1,35             |                |
| Второй<br>завтрак      | Сок фруктовый                        | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
|                        | Итого второй завтрак                 | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                   | Кукуруза консервированная            | 50              | 1,1                 | 0,22  | 9,3      | 48,8                             | 2,1              | 7.375          |
|                        | Суп лапша                            | 200             | 1,96                | 3,4   | 14,82    | 93,78                            | 4,52             | 7.202/5        |
|                        | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 70              | 11,82               | 11,17 | 0,6      | 166,9                            |                  | 2021/1/9.      |
|                        | Капуста тушеная                      | 150             | 3,5                 | 2,9   | 17,4     | 101,1                            | 0,5              | 2021/11/3.     |
|                        | Напиток из шиповника                 | 200             | 0,42                | 0     | 20,72    | 77,02                            | 89,0             | 7.15/10/4      |
|                        | Хлеб ржаной                          | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
|                        | Итого обед                           | 710             | 21,44               | 18,17 | 79,56    | 552,76                           | 96,12            |                |
| Уплотненный<br>полдник | Картофельное пюре (без молока)       | 150             | 2,6                 | 4,1   | 21,3     | 131,2                            | 10,74            | 2021/4/3/1     |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
|                        | Сельдь                               | 30              | 5,13                | 2,57  | 0        | 44,14                            | 0                | 7.н125/2       |
|                        | Чай с лимоном                        | 200             | 0,04                | 0     | 12,94    | 49,24                            | 11               | 7.022-3        |
| Итого полдник          |                                      | 410             | 10,05               | 6,94  | 49,27    | 286,95                           | 22,94            |                |
| Итого за 10 день       |                                      | 1610            | 38,99               | 30,21 | 194,12   | 1168,64                          | 123,41           |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                                                |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 7               |                                                                |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак              | Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями | 200             | 4,02                | 6,44  | 26,32    | 174,24                           | 0,53             | 2021/8/4/2     |
|                      | Батон                                                          | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                      | Напиток из цикория                                             | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
|                      | Итого завтрак                                                  | 400             | 7,12                | 7,34  | 51,4     | 282,64                           | 1,46             |                |
| Второй завтрак       | Банан                                                          | 160             | 1,68                | 0,11  | 24,41    | 89,71                            | 36,0             | 7,223          |
| Итого второй завтрак |                                                                | 160             | 1,68                | 0,11  | 24,41    | 89,71                            | 36               |                |
| Обед                 | Салат из моркови с растительным маслом                         | 60              | 0,7                 | 4,05  | 8        | 59,1                             |                  | 7,10/1         |
|                      | Борщ (безмолочное меню)                                        | 200             | 1,4                 | 3,7   | 8,7      | 70                               | 5,3              | 2021/2/2/1     |
|                      | Печень (безмолочное меню)                                      | 70              | 17,11               | 11,44 | 0        | 189,42                           | 3,53             | 2021/9/8-2     |
|                      | Картофельное пюре (без молока)                                 | 150             | 2,6                 | 4,1   | 21,3     | 131,2                            | 10,74            | 2021/4/3/1     |
|                      | Компот из сухофруктов                                          | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7,115/1        |
|                      | Хлеб ржаной                                                    | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7,003          |
|                      | Чеснок                                                         | 3               | 0,15                |       | 0,15     | 1,04                             |                  | 7,371-1        |
| Итого обед           |                                                                | 723             | 25,1                | 23,81 | 71,95    | 563,68                           | 69,73            |                |
| Уплотненный полдник  | Омлет безмолочный запеченный или паровой                       | 150             | 0,5                 | 4,3   | 0,08     | 46,3                             | 0,28             | 2021/2/6-1     |
|                      | Зеленый горошек                                                | 20              | 0,6                 | 0     | 0,1      | 8,0                              |                  | 7,017-2        |
|                      | Хлеб пшеничный                                                 | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7,052          |
|                      | Мармелад                                                       | 20              | 0,16                | 0     | 30,64    | 105,48                           | 0                | 7,304          |
|                      | Чай с лимоном                                                  | 200             | 0,04                | 0     | 12,94    | 49,24                            | 11               | 7,022-3        |
| Итого полдник        |                                                                | 420             | 3,58                | 4,57  | 58,79    | 271,39                           | 12,48            |                |
| Итого за 7 день      |                                                                | 1703            | 37,48               | 35,83 | 206,55   | 1207,42                          | 119,67           |                |



| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                         | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                                                                            |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 8                 |                                                                                            |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак                | Каша пшеничная безмолочная с<br>маслом растительным                                        | 200             | 4,32                | 4,68  | 28,86    | 190,32                           | 0,4              | 2021/16/4/     |
|                        | Батон                                                                                      | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                        | Яйцо отварное                                                                              | 40              | 0,2                 | 0,2   | 0,01     | 2,5                              | 0                | 2021/1/-6      |
|                        | Напиток из цикория                                                                         | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак          |                                                                                            | 440             | 7,62                | 5,78  | 53,95    | 301,22                           | 1,33             |                |
| Второй<br>завтрак      | Сок фруктовый                                                                              | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
| Итого второй завтрак   |                                                                                            | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля, морской<br>капусты и репчатого лука с<br>растительным маслом | 60              | 0,9                 | 5,14  | 7,41     | 78,44                            | 3,86             | 8.33/1         |
|                        | Суп картофельный вегетарианский                                                            | 200             | 1,34                | 2,78  | 7,8      | 57,4                             | 5                | 2021/13/6      |
|                        | Капуста тушеная                                                                            | 150             | 3,5                 | 2,9   | 17,4     | 101,1                            | 0,5              | 2021/11/3.     |
|                        | Мясо говядины отварное                                                                     | 75              | 21,4                | 13,1  | 0,63     | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                        | Компот из сухофруктов                                                                      | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                                                                                | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
|                        | Гренки                                                                                     | 20              | 1,71                | 0,19  | 10,94    | 49,89                            | 1                | 7.34/2/2       |
|                        | Итого обед                                                                                 | 745             | 31,99               | 24,63 | 77,98    | 626,7                            | 60,52            |                |
| Уплотненный<br>полдник | Макаронные изделия отварные                                                                | 150             | 5,01                | 3,2   | 34,8     | 199,9                            | 0                | 2021/46/4      |
|                        | Мясо говядины отварное                                                                     | 75              | 21,41               | 13,1  | 0,6      | 226,95                           |                  | 2021/1/8/      |
|                        | Чай с сахаром                                                                              | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
|                        | Повидло                                                                                    | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
| Итого полдник          |                                                                                            | 445             | 26,5                | 16,3  | 60,53    | 516,55                           | 1                |                |
| Итого за 8 день        |                                                                                            | 1730            | 66,61               | 46,81 | 202,56   | 1485,87                          | 65,85            |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                                                               |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| День 9               |                                                                               |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак              | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным                              | 150             | 4,1                 | 5,5   | 28,71    | 178,14                           | 0,52             | 2021/2/5       |
|                      | Батон                                                                         | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                      | Повидло                                                                       | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                      | Напиток из цикория                                                            | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
| Итого завтрак        |                                                                               | 370             | 7,28                | 6,4   | 67,1     | 331,9                            | 1,65             |                |
| Второй завтрак       |                                                                               |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Второй завтрак       | Сок фруктовый                                                                 | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3,0              | 7.031          |
| Итого второй завтрак |                                                                               | 100             | 0,5                 | 0,1   | 10,1     | 41,4                             | 3                |                |
| Обед                 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60              | 1,14                | 3,7   | 9,49     | 74,77                            | 22,54            | 7.271/1        |
|                      | Щи из свежей капусты (безмолочное меню)                                       | 200             | 1,38                | 1,88  | 7,4      | 51,56                            | 5,37             | 2021/6/2.      |
|                      | Фрикадельки из мяса говядины припущенные                                      | 80              | 12,25               | 9,1   | 6,4      | 172,32                           | 0,5              | 2021/39/8/     |
|                      | Свекла, тушеная                                                               | 150             | 2,41                | 5,9   | 16,8     | 125,9                            | 0                | 7.113          |
|                      | Компот из сухофруктов                                                         | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
|                      | Хлеб ржаной                                                                   | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
| Итого обед           |                                                                               | 730             | 20,32               | 21,1  | 73,89    | 537,47                           | 78,57            |                |
| Уплотненный полдник  | Омлет безмолочный запеченный или паровой                                      | 150             | 0,5                 | 4,3   | 0,08     | 46,3                             | 0,28             | 2021/2/6-1     |
|                      | Печенье                                                                       | 20              | 2,08                | 1,04  | 15,36    | 82,44                            |                  | 7.308/6        |
|                      | Икра кабачковая                                                               | 30              | 0,6                 | 2,7   | 2,82     | 32,94                            | 0                | 7.364          |
|                      | Хлеб пшеничный                                                                | 30              | 2,28                | 0,27  | 15,03    | 62,37                            | 1,2              | 7.052          |
| Итого полдник        | Чай с сахаром                                                                 | 200             |                     |       | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
|                      |                                                                               | 430             | 5,46                | 8,31  | 45,11    | 268,39                           | 2,28             |                |
| Итого за 9 день      |                                                                               | 1630            | 33,56               | 35,91 | 196,2    | 1179,16                          | 85,5             |                |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                                                   |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
|                        |                                                                   |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| День 6                 |                                                                   |                 |                     |       |          |                                  |                  |                |
| Завтрак                | Каша ячневая молочная безмолочная с<br>маслом растительным        | 200             | 3,76                | 3,98  | 29,74    | 180,72                           | 0,4              | 2021/15/4.     |
|                        | Батон                                                             | 40              | 3,1                 | 0,9   | 16       | 70,5                             | 0                | 2021/3/7       |
|                        | Яйцо отварное                                                     | 40              | 0,2                 | 0,2   | 0,01     | 2,5                              | 0                | 2021/1/-6      |
|                        | Напиток из цикория                                                | 200             | 0                   | 0     | 9,08     | 37,9                             | 0,93             | 2021/18/10     |
|                        | Итого завтрак                                                     | 440             | 7,06                | 5,08  | 54,83    | 291,62                           | 1,33             |                |
| Второй<br>завтрак      | Яблоко                                                            | 100             | 0,35                | 0,35  | 10,38    | 39,6                             | 3,0              | 7.346          |
| Итого второй завтрак   |                                                                   | 100             | 0,35                | 0,35  | 10,38    | 39,6                             | 3                |                |
| Обед                   | Салат из белокачанной капусты с<br>яблоками и растительным маслом | 60              | 0,58                | 4,08  | 7,45     | 58,15                            | 3,86             | 7.8/1          |
|                        | Суп картофельный вегетарианский                                   | 200             | 1,34                | 2,78  | 7,8      | 57,4                             | 5                | 2021/13/6      |
|                        | Каша рисовая рассыпчатая                                          | 150             | 3,72                | 3,95  | 30,18    | 176,63                           | 0                | 2021/43/4      |
|                        | Мясо кур отварное (порц., без кости)                              | 70              | 11,82               | 11,17 | 0,6      | 166,9                            |                  | 2021/1/9.      |
|                        | Гренки                                                            | 20              | 1,71                | 0,19  | 10,94    | 49,89                            | 1                | 7.342/2        |
|                        | Компот из сухофруктов                                             | 200             | 0,5                 | 0,04  | 17,08    | 47,76                            | 50,16            | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 2,64                | 0,48  | 16,72    | 65,16                            | 0                | 7.003          |
|                        | Итого обед                                                        | 740             | 22,31               | 22,69 | 90,77    | 621,89                           | 60,02            |                |
| Уплотненный<br>полдник | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый,<br>безмолочный)              | 150             | 4,5                 | 5,79  | 38,63    | 234,42                           | 1,2              | 2021/6-1/6     |
|                        | Повидло                                                           | 20              | 0,08                | 0     | 13,31    | 45,36                            | 0,2              | 7.185          |
|                        | Чай с сахаром                                                     | 200             | 0                   | 0     | 11,82    | 44,34                            | 0,8              | 7.354/4        |
| Итого полдник          |                                                                   | 370             | 4,58                | 5,79  | 63,76    | 324,12                           | 2,2              |                |
| Итого за 6 День        |                                                                   | 1650            | 34,30               | 33,91 | 219,74   | 1277,23                          | 66,55            |                |

| Прием пищи                 | Наименование блюда | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                            |                    |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |                  |                |
| Итого за весь период       |                    |                 | 488,2               | 394,8 | 2068,5   | 13323,9                          | 909,8            |                |
| Среднее значение за период |                    |                 | 48,8                | 39,5  | 206,8    | 1332,4                           | 91,0             |                |
| белков,<br>жиров,          |                    |                 | 4                   | 3     | 16       |                                  |                  |                |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729943  
Владелец Алейникова Илона Павловна  
Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025