

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Сюмсинским детским садом №1  
М.И.Корякина  
«13» марта 2024 г.  
*Корякина* 14/01-01

## Примерное 10-ти дневное меню лето с 1 - 3 лет.

| №<br>рецепту<br>ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 11                 |                                                   |                 |                  |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :               |                                                   |                 |                  |       |        |                                          |                          |
| №91 2004<br>Пермь       | Каша молочная<br>пшеничная (кукурузная)<br>жидкая | 150/5           | 5,58             | 6,05  | 26,46  | 182,94                                   | 0,98                     |
| № 261<br>Пермь          | Чай с молоком                                     | 150             | 2,09             | 1,91  | 9,95   | 65,44                                    | 0,02                     |
| №378 2004<br>Пермь      | Бутерброд с сыром                                 | 35<br>(15/15/5) | 4,97             | 8,01  | 7,56   | 122,20                                   | 0,11                     |
|                         | Хлеб                                              | 20              | 1,58             | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:           |                                                   |                 |                  |       |        |                                          |                          |
| №293<br>Пермь, 208      | сок фруктовый                                     | 200             | 1,50             | 0,15  | 4,35   | 45,00                                    | 3,00                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:         |                                                   |                 | 15,72            | 16,32 | 57,98  | 462,58                                   | 4,11                     |
| ОБЕД:                   |                                                   |                 |                  |       |        |                                          |                          |
| № 28 2013<br>Ижевск     | Салат из свежих огурцов                           | 40              | 0,30             | 2,40  | 0,94   | 26,64                                    | 1,88                     |
| № 35,<br>Пермь,<br>2004 | Суп из овощей с птицей                            | 150/15          | 3,68             | 2,53  | 7,55   | 89,39                                    | 8,95                     |
| №201 2013<br>Ижевск     | Птица в соусе с томатом                           | 37/28           | 6,89             | 8,85  | 2,40   | 97,43                                    | 1,39                     |
| №106 2013<br>Ижевск     | каша пшенная<br>рассыпчатая                       | 100             | 2,85             | 3,24  | 16,30  | 106,00                                   | 0,00                     |
| № 237 2004<br>Пермь     | Компот из апельсинов с<br>яблоками                | 150             | 0,36             | 0,19  | 20,11  | 83,22                                    | 20,25                    |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 20              | 1,33             | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 1,58             | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:             |                                                   |                 | 16,99            | 17,65 | 63,67  | 484,52                                   | 32,47                    |
| ПОЛДНИК:                |                                                   |                 |                  |       |        |                                          |                          |
| № 131 2013<br>Ижевск    | Омлет натуральный с<br>маслом                     | 78/2            | 7,21             | 10,01 | 1,79   | 125,00                                   | 0,39                     |
| № 262<br>Ижевск,        | чай                                               | 150             | 0,09             | 0,00  | 9,03   | 36,48                                    | 0,00                     |
|                         | Хлеб                                              | 20              | 1,58             | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:          |                                                   |                 | 8,88             | 10,21 | 20,48  | 208,48                                   | 0,39                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:     |                                                   |                 | 41,59            | 44,18 | 142,13 | 1155,58                                  | 36,97                    |

| №<br>рецепту<br>ры   | Прием пищи<br>Наименование блюда                           | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 12              |                                                            |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                                            |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| №44 2004<br>Пермь    | Суп молочный с<br>макаронными изделиями                    | 150/5           | 4,19                 | 4,59  | 14,80  | 117,06                                   | 0,68                     |
| №264 2013<br>Ижевск  | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 150             | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                                    | 0,98                     |
| №381 2008<br>Пермь   | Бутерброд с повидлом<br>или с джемом                       | 40<br>(15/20/5) | 1,27                 | 11,30 | 7,70   | 137,50                                   | 0,48                     |
|                      | Хлеб                                                       | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                                            |                 |                      |       |        |                                          |                          |
|                      | Яблоки                                                     | 95              | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 66,98                                    | 9,50                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                                            |                 | 9,76                 | 18,47 | 52,10  | 438,54                                   | 11,64                    |
| ОБЕД:                |                                                            |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 30 2013<br>Ижевск  | Салат из свежих<br>помидоров                               | 40              | 0,43                 | 2,75  | 1,37   | 29,12                                    | 8,86                     |
| № 64 2013<br>Ижевск  | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями<br>с говядиной | 150/20          | 6,30                 | 2,54  | 10,29  | 90,45                                    | 4,95                     |
| №18 2013<br>Ижевск   | котлеты, биточки,<br>шницели из говядины                   | 60/60           | 7,03                 | 5,73  | 5,11   | 99,38                                    | 0,58                     |
| № 103 2013<br>Ижевск | Каша пшеничная с<br>маслом                                 | 120             | 3,50                 | 2,48  | 20,45  | 125,00                                   | 0,00                     |
| №253 2013<br>Ижевск  | Компот из сушеных<br>фруктов                               | 150             | 0,33                 | 0,02  | 20,82  | 85,50                                    | 0,30                     |
|                      | Хлеб ржаной                                                | 20              | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                                            |                 | 20,50                | 13,96 | 74,41  | 511,29                                   | 14,69                    |
| ПОЛДНИК:             |                                                            |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| №151 2013<br>Ижевск  | Сочни из песочного<br>теста с творогом                     | 70              | 6,95                 | 5,30  | 11,92  | 122,00                                   | 0,15                     |
| №270 2013<br>Ижевск  | кефир, йогурт,<br>йогуртовый напиток                       | 150             | 4,35                 | 3,75  | 6,00   | 75,00                                    | 1,05                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:       |                                                            |                 | 11,30                | 9,05  | 17,92  | 197,00                                   | 1,20                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:  |                                                            |                 | 41,56                | 41,48 | 144,43 | 1146,83                                  | 27,53                    |

| №<br>рецепту ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                                  |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 13              |                                                  |                |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                                  |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 106 2013<br>Ижевск | Каша пшенная молочная<br>жидкая                  | 150/5          | 2,85                 | 3,24  | 16,30  | 106,00                                   | 0,00                     |
| №266 2013<br>Ижевск  | Какао с молоком                                  | 150            | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89,00                                    | 1,20                     |
| №130 2013<br>Ижевск  | Яйцо отварное                                    | 40             | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб                                             | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                                  |                |                      |       |        |                                          |                          |
| №270,<br>Ижевск 2013 | Кисломолочный<br>продукт                         | 150            | 4,35                 | 3,75  | 6,00   | 75,00                                    | 1,05                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                                  |                | 17,03                | 14,51 | 45,22  | 380,00                                   | 2,25                     |
| ОБЕД:                |                                                  |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 18 2004<br>Пермь   | Салат из свежих<br>помидоров и огурцов           | 40             | 0,38                 | 2,42  | 1,22   | 28,24                                    | 3,78                     |
| № 50 2008<br>Ижевск  | Токмач (блюдо<br>татарской кухни) с<br>говядиной | 150/15         | 8,25                 | 6,00  | 13,08  | 136,50                                   | 13,98                    |
| № 87 2008<br>Ижевск  | Суфле "Рыбка золотая"                            | 60/5           | 8,70                 | 9,06  | 9,36   | 152,46                                   | 0,68                     |
| № 123 2013<br>Ижевск | макаронные изделия<br>отварные                   | 100            | 3,68                 | 3,53  | 23,55  | 140,73                                   | 0,00                     |
| №156 2008<br>Ижевск  | Напиток лимонный                                 | 150            | 0,08                 | 0,00  | 18,15  | 69,75                                    | 2,10                     |
|                      | Хлеб ржаной                                      | 20             | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                                   | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                                  |                | 24,00                | 21,45 | 81,73  | 609,52                                   | 20,54                    |
| ПОЛДНИК:             |                                                  |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 296 2004<br>Пермь  | Шанежка с картофелем                             | 45             | 5,37                 | 3,28  | 29,69  | 171,13                                   | 0,00                     |
| №269 2013<br>Ижевск  | молоко кипяченое                                 | 150            | 4,58                 | 4,08  | 7,58   | 85,00                                    | 2,05                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:       |                                                  |                | 9,95                 | 7,36  | 37,27  | 256,13                                   | 2,05                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:  |                                                  |                | 50,98                | 43,32 | 164,22 | 1245,65                                  | 24,84                    |

| №<br>рецепту ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 14              |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 43 2004<br>Пермь   | Суп молочный с крупой                     | 150/5          | 3,71                 | 4,55  | 13,97  | 111,41                                   | 0,68                     |
| № 1 2013<br>Ижевск   | Бутерброд с маслом                        | 40 (30/10)     | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136,00                                   | 0,00                     |
| № 262 2013<br>Ижевск | Чай                                       | 150/7/3,5      | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                                    | 1,42                     |
|                      | Хлеб                                      | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
|                      | Бананы                                    | 70             | 1,43                 | 0,48  | 19,95  | 67,20                                    | 9,50                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                           |                | 9,24                 | 12,79 | 65,30  | 390,61                                   | 11,60                    |
| ОБЕД:                |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 15 2013<br>Ижевск  | Салат "Тазалык"<br>(удмуртское блюдо)     | 40             | 3,63                 | 4,93  | 3,35   | 72,27                                    | 26,20                    |
| № 32 2004<br>Пермь   | Рассольник домашний с<br>говядиной        | 150/15/3       | 5,53                 | 8,04  | 19,43  | 105,96                                   | 7,36                     |
| №200 2013<br>Ижевск  | Плов из птицы                             | 60/120         | 16,00                | 14,78 | 26,76  | 304,00                                   | 0,41                     |
| №251 2013<br>Ижевск  | Компот из свежих плодов                   | 150            | 0,12                 | 0,12  | 11,94  | 72,00                                    | 1,29                     |
|                      | Хлеб ржаной                               | 20             | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                           |                | 28,19                | 28,31 | 77,85  | 636,07                                   | 35,26                    |
| ПОЛДНИК:             |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| №143 2013<br>Ижевск  | Сырники из творога с<br>молоком сгущенным | 110/15         | 6,34                 | 7,20  | 22,68  | 281,10                                   | 0,31                     |
| №261 2013<br>Ижевск  | Чай                                       | 150            | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28,00                                    | 0,02                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:       |                                           |                | 6,38                 | 7,21  | 29,67  | 309,10                                   | 0,33                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:  |                                           |                | 43,81                | 48,31 | 172,82 | 1335,78                                  | 47,19                    |

| №<br>рецепту ры     | Прием пищи<br>Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                     |                                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 15             |                                                                     |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :           |                                                                     |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 93 2004<br>Пермь  | Каша геркулесовая вязкая<br>на молоке                               | 150/5           | 4,75                 | 6,68  | 19,12  | 155,54                                   | 1,04                     |
| №264 2013<br>Ижевск | Кофейный напиток с<br>молоком                                       | 150             | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                                    | 0,98                     |
| №378 2004<br>Пермь  | Бутерброд с сыром                                                   | 35<br>(15/15/5) | 4,97                 | 8,01  | 7,56   | 122,20                                   | 0,11                     |
|                     | Хлеб                                                                | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:       |                                                                     |                 |                      |       |        |                                          |                          |
|                     | бананы                                                              | 70              | 1,05                 | 0,35  | 14,70  | 67,20                                    | 7,00                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:     |                                                                     |                 | 14,69                | 17,24 | 61,67  | 461,94                                   | 9,13                     |
| ОБЕД:               |                                                                     |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 32 2013<br>Ижевск | Салат из свежих<br>помидоров                                        | 40              | 0,32                 | 2,08  | 2,31   | 29,24                                    | 3,39                     |
| № 66 2013<br>Ижевск | Нугылишуд (суп<br>картофельный с горохом<br>и нугылями) с цыпленком | 150/15          | 7,98                 | 2,64  | 16,50  | 116,88                                   | 2,45                     |
| №178 2013<br>Ижевск | Бефстроганов из<br>отварного мяса                                   | 60/60           | 15,51                | 12,43 | 0,20   | 187,00                                   | 0,01                     |
| № 206 2004<br>Пермь | Картофельное пюре                                                   | 100             | 2,13                 | 4,04  | 15,53  | 106,87                                   | 17,10                    |
| №253 2013<br>Ижевск | Компот из сушеных<br>фруктов                                        | 150             | 0,33                 | 0,02  | 20,82  | 85,50                                    | 0,30                     |
|                     | Хлеб ржаной                                                         | 20              | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:         |                                                                     |                 | 29,18                | 21,65 | 71,73  | 607,33                                   | 23,25                    |
| ПОЛДНИК:            |                                                                     |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 286 2004<br>Пермь | Оладьи с джемом                                                     | 70              | 0,44                 | 4,06  | 38,25  | 207,10                                   | 0,52                     |
| №269 2013<br>Ижевск | Молоко кипяченое                                                    | 150             | 4,58                 | 4,08  | 7,58   | 85,00                                    | 2,05                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:      |                                                                     |                 | 5,02                 | 8,14  | 45,83  | 292,10                                   | 2,57                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ: |                                                                     |                 | 48,89                | 47,03 | 179,23 | 1361,37                                  | 34,95                    |

| №<br>рецепту ры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|-----------------|----------------------------------|----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|--------------------------|
|                 |                                  |                | Б                    | Ж | У |                                      |                          |

**ДЕНЬ 16**

**ЗАВТРАК :**

|                    |                                         |                 |      |       |       |        |      |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------|------|
| №44 2004<br>Пермь  | Суп молочный с<br>макаронными изделиями | 150/5           | 4,19 | 4,59  | 14,80 | 117,06 | 0,68 |
| № 262<br>Пермь     | Чай с молоком                           | 150             | 2,09 | 1,91  | 9,95  | 65,44  | 0,02 |
| №381 2008<br>Пермь | Бутерброд с повидлом или<br>с джемом    | 40<br>(15/20/5) | 1,27 | 11,30 | 7,70  | 137,50 | 0,48 |
|                    | Хлеб                                    | 20              | 1,58 | 0,20  | 9,66  | 47,00  | 0,00 |

**2-ой завтрак:**

|                        |        |    |             |              |              |               |              |
|------------------------|--------|----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|                        | Яблоки | 95 | 0,38        | 0,38         | 9,31         | 66,98         | 9,50         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАКИ:</b> |        |    | <b>9,51</b> | <b>18,38</b> | <b>51,42</b> | <b>433,98</b> | <b>10,68</b> |

**ОБЕД:**

|                     |                                                  |          |      |      |       |        |       |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------|------|------|-------|--------|-------|
| №12 2014<br>Москва  | Салат из кукурузы<br>консервированной            | 40       | 1,15 | 2,47 | 2,68  | 39,59  | 3,72  |
| № 56 2004<br>Пермь  | Ши из свежей капусты с<br>картофелем с цыпленком | 150/15/3 | 3,57 | 4,19 | 5,09  | 67,05  | 11,09 |
| №182 2013<br>Ижевск | Колобки мясо-<br>картофельные                    | 50/30    | 7,10 | 7,90 | 4,50  | 99,38  | 7,43  |
| №186 2004<br>Пермь  | Каша гречневая<br>рассыпчатая                    | 100      | 5,82 | 3,62 | 32,00 | 175,87 | 0,00  |
| № 237 2004<br>Пермь | Компот из апельсинов с<br>яблоками               | 150      | 0,36 | 0,19 | 20,11 | 83,22  | 20,25 |
|                     | Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,33 | 0,24 | 6,71  | 34,84  | 0,00  |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 20       | 1,58 | 0,20 | 9,66  | 47,00  | 0,00  |

**ИТОГО ОБЕД:**

|                 |  |  |              |              |              |               |              |
|-----------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ПОЛДНИК:</b> |  |  | <b>20,91</b> | <b>18,81</b> | <b>80,75</b> | <b>546,95</b> | <b>42,49</b> |
|-----------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|

|                      |                               |      |      |       |      |        |      |
|----------------------|-------------------------------|------|------|-------|------|--------|------|
| № 131 2013<br>Ижевск | Омлет натуральный с<br>маслом | 78/2 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125,00 | 0,39 |
| № 232 2004<br>Пермь  | Сок фруктовый                 | 150  | 1,50 | 0,15  | 4,35 | 27,00  | 3,00 |

|                            |      |    |              |              |               |                |              |
|----------------------------|------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                            | Хлеб | 20 | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00          | 0,00         |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>      |      |    | <b>10,29</b> | <b>10,36</b> | <b>15,80</b>  | <b>199,00</b>  | <b>3,39</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |      |    | <b>40,71</b> | <b>47,55</b> | <b>145,97</b> | <b>1179,93</b> | <b>56,56</b> |

| №<br>рецепту<br>ры  | Прием пищи<br>Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------------------|
|                     |                                               |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |                          |
| ДЕНЬ 17             |                                               |                |                      |       |        |                                      |                          |
| ЗАВТРАК :           |                                               |                |                      |       |        |                                      |                          |
| № 88 2004<br>Пермь  | Каша манная молочная<br>вязкая                | 150/5          | 4,90                 | 5,27  | 29,10  | 183,69                               | 1,04                     |
| №266 2013<br>Ижевск | Какао с молоком                               | 150            | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89,00                                | 1,20                     |
| № 1 2013<br>Ижевск  | Бутерброд с маслом                            | 40 (30/10)     | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136,00                               | 0,00                     |
|                     | Хлеб                                          | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:       |                                               |                |                      |       |        |                                      |                          |
|                     | Йогуртовый напиток                            | 130            | 0,38                 | 0,20  | 9,36   | 139,75                               | 9,50                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:     |                                               |                | 12,46                | 15,94 | 75,70  | 595,44                               | 11,74                    |
| ОБЕД:               |                                               |                |                      |       |        |                                      |                          |
| № 17 2013<br>Ижевск | Салат из свежей капусты<br>с яблоками         | 40             | 0,49                 | 2,04  | 4,47   | 36,04                                | 6,75                     |
| № 27 2004<br>Пермь  | Борщ с капустой и<br>картофелем и с говядиной | 150/15/3       | 5,78                 | 3,78  | 7,65   | 89,10                                | 6,12                     |
| №162 2013<br>Ижевск | Котлеты, биточки,<br>шницели рыбные           | 30/30          | 7,07                 | 3,94  | 1,49   | 70,00                                | 7,07                     |
| №189 2004<br>Пермь  | Каша пшенная<br>рассыпчатая                   | 100            | 4,40                 | 3,81  | 25,25  | 153,00                               | 0,00                     |
| №156 2008<br>Ижевск | Напиток лимонный                              | 150            | 0,08                 | 0,00  | 18,15  | 69,75                                | 2,10                     |
|                     | Хлеб ржаной                                   | 20             | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                | 0,00                     |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:         |                                               |                | 20,73                | 14,01 | 73,38  | 499,73                               | 22,04                    |
| ПОЛДНИК:            |                                               |                |                      |       |        |                                      |                          |
| №143 2013<br>Ижевск | Сырники из творога со<br>сгущенным молоком    | 130            | 7,49                 | 8,50  | 26,80  | 332,20                               | 0,37                     |
| №261 2013<br>Ижевск | чай                                           | 150            | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28,00                                | 0,02                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:      |                                               |                | 7,53                 | 8,51  | 33,79  | 360,20                               | 0,39                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ: |                                               |                | 40,72                | 38,46 | 182,87 | 1455,37                              | 34,17                    |

| №<br>рецепту<br>ры  | Прием пищи<br>Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                     |                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 18             |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :           |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 98 2004<br>Пермь  | Каша рисовая молочная<br>жидкая           | 150/5          | 3,90                 | 4,97  | 24,46  | 157,60                                   | 1,04                     |
| №262 2013<br>Ижевск | Чай                                       | 150/7/3,5      | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                                    | 1,42                     |
| №130 2013<br>Ижевск | Яйцо отварное                             | 40             | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                                    | 0,00                     |
|                     | Хлеб                                      | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:       |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
|                     | Сок фруктовый                             | 200            | 1,50                 | 0,15  | 4,35   | 46,00                                    | 3,00                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:     |                                           |                | 12,15                | 9,93  | 45,87  | 342,60                                   | 5,46                     |
| ОБЕД:               |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 11 2013<br>Ижевск | Салат из белокочанной<br>капусты          | 50             | 0,57                 | 1,63  | 3,14   | 30,20                                    | 8,55                     |
| № 65 2013<br>Ижевск | Суп картофельный с<br>клецками и с птицей | 150/15         | 3,78                 | 3,27  | 7,28   | 68,55                                    | 3,45                     |
| №120 2013<br>Ижевск | Котлета "Здоровье"                        | 50/15          | 7,10                 | 6,20  | 3,00   | 97,00                                    | 0,00                     |
| №217 2013<br>Ижевск | Пюре гороховое                            | 105            | 9,09                 | 4,57  | 23,35  | 170,00                                   | 0,00                     |
| №251 2013<br>Ижевск | Компот из свежих<br>плодов                | 150            | 0,12                 | 0,12  | 11,94  | 72,00                                    | 1,29                     |
|                     | Хлеб ржаной                               | 20             | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:         |                                           |                | 23,57                | 16,23 | 65,08  | 519,59                                   | 13,29                    |
| ПОЛДНИК:            |                                           |                |                      |       |        |                                          |                          |
| №279 2004<br>Пермь  | Коржик молочный                           | 45             | 3,08                 | 5,28  | 30,53  | 182,03                                   | 0,06                     |
| №262 2013<br>Ижевск | чай с лимоном                             | 150            | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                                    | 1,42                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:      |                                           |                | 3,15                 | 5,29  | 37,63  | 211,03                                   | 1,48                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ: |                                           |                | 38,87                | 31,45 | 148,58 | 1073,22                                  | 20,23                    |

| №<br>рецепту ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда     | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 19              |                                      |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                      |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 43 2004<br>пермь   | Суп молочный с крупой                | 150/5           | 3,71                 | 4,55  | 13,97  | 111,41                                   | 0,68                     |
| №378 2004<br>Пермь   | Бутерброд с сыром                    | 35<br>(15/15/5) | 4,97                 | 8,01  | 7,56   | 122,20                                   | 0,11                     |
| №264 2013<br>Ижевск  | Кофейный напиток с<br>молоком        | 150             | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                                    | 0,98                     |
|                      | Хлеб                                 | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                      |                 |                      |       |        |                                          |                          |
|                      | Бананы                               | 70              | 1,43                 | 0,48  | 19,95  | 67,20                                    | 9,50                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                      |                 | 14,03                | 15,24 | 61,77  | 417,81                                   | 11,27                    |
| ОБЕД:                |                                      |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 25 2013<br>Ижевск  | Салат из свежих огурцов              | 40              | 0,30                 | 2,40  | 0,94   | 26,64                                    | 1,88                     |
| №60 2008<br>Пермь    | Уха со взбитым яйцом                 | 150             | 3,36                 | 3,50  | 9,41   | 67,35                                    | 6,71                     |
| №189 2013<br>Ижевск  | Фрикадельки мясные                   | 60/5            | 9,78                 | 9,85  | 8,96   | 164,00                                   | 0,53                     |
| № 233 2013<br>Ижевск | Рагу овощное                         | 120             | 2,48                 | 8,00  | 11,03  | 127,15                                   | 8,65                     |
| №253 2013<br>Ижевск  | Компот из сухофруктов                | 150             | 0,33                 | 0,02  | 20,82  | 85,50                                    | 0,30                     |
|                      | Хлеб ржаной                          | 20              | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                      |                 | 19,16                | 24,21 | 67,53  | 552,48                                   | 18,07                    |
| ПОЛДНИК:             |                                      |                 |                      |       |        |                                          |                          |
| № 296 2013<br>Ижевск | Кекс творожный                       | 50              | 4,71                 | 7,42  | 25,03  | 186,00                                   | 0,03                     |
| №270 2013<br>Ижевск  | Кефир, йогурт,<br>йогуртовый напиток | 150             | 4,35                 | 3,75  | 6,00   | 75,00                                    | 1,05                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:       |                                      |                 | 9,06                 | 11,17 | 31,03  | 261,00                                   | 1,08                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:  |                                      |                 | 42,25                | 50,62 | 160,33 | 1231,29                                  | 30,42                    |

| №<br>рецепту ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 20              |                                                             |                |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                                             |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 123 2013<br>Ижевск | Каша ячневая молочная<br>вязкая                             | 200/5          | 4,95                 | 6,08  | 31,86  | 202,50                                   | 1,79                     |
| № 1 2013<br>Ижевск   | Бутерброд с маслом                                          | 40 (30/10)     | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136,00                                   | 0,00                     |
| №262 2004<br>Пермь   | Чай с молоком                                               | 180            | 2,51                 | 2,30  | 11,94  | 78,53                                    | 0,03                     |
|                      | Хлеб                                                        | 30             | 5,93                 | 0,75  | 36,23  | 176,25                                   | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                                             |                |                      |       |        |                                          |                          |
|                      | Бананы                                                      | 100            | 0,50                 | 21,00 | 96,00  | 96,00                                    | 10,00                    |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                                             |                | 16,34                | 37,68 | 190,65 | 689,28                                   | 11,82                    |
| ОБЕД:                |                                                             |                |                      |       |        |                                          |                          |
| №14 2013<br>Ижевск   | Салат из белокочанной<br>капусты с помидорами и<br>огурцами | 60             | 1,30                 | 6,55  | 2,45   | 73,91                                    | 18,60                    |
| № 63 2013<br>Ижевск  | Пуштыешыд (удмуртское<br>блюдо) с говядиной                 | 200/20         | 10,84                | 4,32  | 9,80   | 122,80                                   | 9,60                     |
| №177 2013<br>Ижевск  | Гуляш из отварного мяса                                     | 80             | 20,63                | 16,30 | 5,24   | 250,00                                   | 1,11                     |
| №212 2013<br>Ижевск  | Макаронные изделия<br>отварные                              | 150            | 5,52                 | 5,30  | 35,33  | 211,10                                   | 0,00                     |
| №267 2013<br>Ижевск  | Напиток из плодов<br>шиповника                              | 180            | 0,61                 | 0,25  | 18,67  | 79,00                                    | 90,00                    |
|                      | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,00                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                                              | 40             | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 95,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                                             |                | 44,04                | 33,48 | 100,83 | 883,81                                   | 119,31                   |
| ПОЛДНИК:             |                                                             |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 296 2004<br>Пермь  | Шанежка с картофелем                                        | 80             | 7,14                 | 4,36  | 39,49  | 227,60                                   | 0,00                     |

|                            |                  |     |              |              |               |                |               |
|----------------------------|------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| №269 2013<br>Ижевск        | Молоко кипяченое | 180 | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46          |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>      |                  |     | <b>12,62</b> | <b>9,24</b>  | <b>48,56</b>  | <b>329,60</b>  | <b>2,46</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |                  |     | <b>73,00</b> | <b>80,40</b> | <b>340,04</b> | <b>1902,69</b> | <b>133,59</b> |

| №<br>рецепту ры      | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С<br>(мг) |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|--------------------------|
|                      |                                                   |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |                          |
| ДЕНЬ 20              |                                                   |                |                      |       |        |                                          |                          |
| ЗАВТРАК :            |                                                   |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 106 2013<br>Ижевск | Каша ячневая молочная<br>вязкая с маслом          | 150/5          | 3,30                 | 4,05  | 21,24  | 135,00                                   | 1,19                     |
| № 1 2013<br>Ижевск   | Бутерброд с маслом                                | 40 (30/10)     | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136,00                                   | 0,00                     |
| №262 2004<br>Пермь   | Чай с молоком                                     | 150            | 2,09                 | 1,91  | 9,95   | 65,44                                    | 0,02                     |
|                      | Хлеб                                              | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| 2-ой завтрак:        |                                                   |                |                      |       |        |                                          |                          |
|                      | Бананы                                            | 70             | 1,05                 | 0,35  | 14,70  | 67,20                                    | 7,00                     |
| ИТОГО ЗАВТРАКИ:      |                                                   |                | 10,47                | 14,06 | 70,17  | 450,64                                   | 8,21                     |
| ОБЕД:                |                                                   |                |                      |       |        |                                          |                          |
| №14 2013<br>Ижевск   | Салат из свежей капусты<br>с помидрами и огурцами | 40             | 0,86                 | 4,36  | 1,64   | 49,28                                    | 12,40                    |
| № 63 2013<br>Ижевск  | Пуштыш (удмуртское<br>блюдо) с говядиной          | 150/15         | 8,13                 | 3,24  | 7,35   | 92,10                                    | 7,20                     |
| №177 2013<br>Ижевск  | Гуляш из отварного мяса                           | 60             | 15,42                | 12,41 | 3,96   | 189,00                                   | 0,60                     |
| №212 2013<br>Ижевск  | Макаронные изделия<br>отварные                    | 100            | 3,68                 | 3,53  | 23,55  | 140,73                                   | 0,00                     |
| №267 2013<br>Ижевск  | Напиток из плодов<br>шиповника                    | 150            | 0,51                 | 0,21  | 14,23  | 61,00                                    | 75,00                    |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 20             | 1,33                 | 0,24  | 6,71   | 34,84                                    | 0,00                     |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 20             | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                                    | 0,00                     |
| ИТОГО ОБЕД:          |                                                   |                | 31,51                | 24,19 | 67,10  | 613,95                                   | 95,20                    |
| ПОЛДНИК:             |                                                   |                |                      |       |        |                                          |                          |
| № 296 2004<br>Пермь  | Шанежка с картофелем                              | 45             | 5,37                 | 3,28  | 29,69  | 171,13                                   | 0,00                     |
| №269 2013<br>Ижевск  | Молоко кипяченое                                  | 150            | 4,58                 | 4,08  | 7,58   | 85,00                                    | 2,05                     |
| ИТОГО ПОЛДНИК:       |                                                   |                | 9,95                 | 7,36  | 37,27  | 256,13                                   | 2,05                     |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:  |                                                   |                | 51,93                | 45,61 | 174,54 | 1320,72                                  | 105,46                   |

