

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 109»



Е.В.Царькова

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 3-х, и от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Меню разработано согласно Единому сборнику технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов под редакцией А.Я. Перевалова, и И.В. Тепашкина, Пермь, 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1. День 1							
Завтрак		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
	Каша манная молочная жидкая	200/150	6,1/4,6	6,4/4,8	30,5/22,88	203,9/153	230
	Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	2,8/2,52	2,5/2,25	13,6/12,24	88/79,2	465
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/20/	2,25/1,5	0,87/0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576
	Батон	5/4	0,04/0,03	3,63/2,9	0,06/0,05	33,05/26,44	79
	Масло сливочное	8/6	1,86/1,49	2,36/1,77	0	28,64/21,48	75
Итого за завтрак:		443/360	13,05/10,14	15,76/12,3	59,58/45,45	431,89/332,32	
Второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	501
Итого за 2-ой завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	
Обед	Салат из свеклы	60/40	0,84/0,56	3,66/2,44	4,5/3,0	54,6/36,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной						
	Мясо отварное	30/20	8,16/5,44	5,82/3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318
	Сметана 15%	15/10	0,36/0,24	2,25/1,5	0,49/0,33	23,63/15,75	433
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/150	0,9/0,9	2,7/2,7	2,28/2,28	37,05/37,05	104
	Плов из говядины	250/160	20,4/13,06	22,8/14,6	43,3/27,7	460,0/294,4	330
	Компот из смеси сухофруктов (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	0,54/0,45	0,09/0,08	18,09/15,07	75,6/63,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/1,32	19,9/15,92	99/79,2	575
	Батон	20/20	1,5/1,5	0,58/0,58	10,28/10,28	52,2/52,2	576
	Итого за обед:		755/590	35,26/24,87	39,55/27,1	98,92/74,63	857,88/635,2

Полдник	Булочка российская	60/60	4,1/4,1	4,2/4,2	28,5/28,5	168/168	544
	Молоко кипяченое	200/180	5,8/5,22	5,3/4,77	9,1/8,19	107/96,3	469
Итого за полдник:		260/240	9,9/9,32	9,5/8,97	37,6/36,7	312,6/ 264,4	
Ужин	Яйцо отварное	40/40	5,1/ 5,1	4,6/ 4,6	0,3/ 0,3	63/ 63	267
	Салат картофельный с огурцами солеными	120/110	2,52/ 2,31	7,56/ 6,93	9,84/ 9,02	117,6/ 107,8	43
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,57	15,42/10,28	78,3/52,2	576
Итого за ужин:		390/350	10,07/ 9,09	13,13/ 12,19	34,86/27,97	296,9/ 257,2	
Итого за день:		1948/ 1640	68,78/ 53,92	78,04/ 60,66	241,06/ 194,85	1942,27/1532, 12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
		Неделя 1.		День 2			
		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/150	7,28/5,46	7,26/5,44	34,85/ 26,14	233,76/ 175,32	235
	Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	2,97/ 2,48	2,61/ 2,18	12,42/ 10,35	84,6/70,5	462
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром						
	Батон	30/20/	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/ 10,28	78,3/52,2	576
	Масло сливочное	5/4	0,04/0,03	3,63/2,9	0,06/0,05	33,05/26,44	79
	Сыр	8/6	1,86/1,49	2,36/ 1,77	0	28,64/21,48	75
	Итого за завтрак:	423/360	14,4/ 10,96	14,37/ 12,87	62,75/ 46,82	458,35/ 345,94	
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	501
Итого за второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	
Обед	Салат из свежих овощей	60/40	0,6/0,4	3,66/ 2,44	2,1/1,4	43,8/ 29,2	18
	Суп картофельный с бобовыми на кур/бульоне	150/150	3,78/ 3,78	2,14/ 2,14	8,76/8,76	69,45/69,45	113
	Макаронные изделия отварные	130/110	4,81/4,07	4,29/ 3,63	25,61/ 21,67	159,9/135,3	256
	Шницель из курицы	70/50	14/10	12,6/9,0	7,5/ 5,36	199,0/ 142,14	372
	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	200/150	0,67/ 0,5	0,27/0,2	18,3/ 13,73	78/58,5	496
	Хлеб ржано- пшеничный батон	50/40 20/20	3,4/2,72 1,5/1,5	1,65/ 1,32 0,58/ 0,58	19,9/ 15,92 10,28/ 10,28	99/79,2 52,2/ 52,2	575 576
	Итого за обед:	680/560	28,76/ 22,97	25,19/ 19,31	92,45/ 71,76	701,35/ 566,0	

Полдник	фрукт	150/130	0,6/ 0,52	0,6/ 0,52	14,7/12,74	66/57,2	82
Итого за полдник:		150/130	0,6/ 0,52	0,6/ 0,52	14,7/12,74	66/57,2	
Ужин	Сырники из творога	150/150	28,03/ 28,03	19,0/ 19,0	17,1/17,1	351/351	231
	Кисель из джема, повидла.	200/180	0,2/0,18	0/0	27,6/24,84	110/99	483
Итого за ужин:		350/330	28,23/ 28,21	19,0/ 19,0	44,7/ 41,94	461/450	
Итого за день:		1703/ 1480	72,49/ 63,16	58,72/ 51,8	224,7/ 183,36	1729,7/ 1462,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,		№ рецептур
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
Неделя 1. День 3								
Завтрак		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
	Каша рисовая молочная жидкая	200/150	5,03/3,77	6,36/ 4,77	31,4/23,55	202,93/ 152,2	236	
	Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	2,8/2,52	2,5/2,25	13,6/12,24	88/79,2	465	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/ 10,28	78,3/52,2	576	
	Батон	7/5	0,06/0,04	5,07/3,63	0,09/0,06	46,27/33,05	79	
Итого за завтрак:	Масло сливочное	437/355	10,14/ 7,83	14,8/ 11,23	75,31/ 46,13	415,5/ 316,65		
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/ 43,0	501	
Итого за второй завтрак:	Овощи свежие (порциями)	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/ 43,0		
Обед	св. помидор	60/40	0,42/ 0,28	0,06/0,04	1,14/ 0,76	6,6/ 4,4	148	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной							
	Борщ с капустой и картофелем	150/150	1,11/1,11	2,66/ 2,66	4,17/4,17	45/45	95	
	Сметана 15 %	15/10	0,36/0,24	2,25/1,5	0,49/0,33	23,63/15,75	433	
	Каша гречневая рассыпчатая	130/110	7,37/6,24	5,51/4,66	32,68/ 27,65	209,87/ 177,59	202	
	Гуляш из говядины отварной	80/60	16,0/12,0	15,6/ 11,7	2,64/1,98	206,4/154,8	327	
	Компот из св.плодов (с уменьшенным количеством сахара)	200/150	0,1/ 0,08	0,1/ 0,08	11,1/ 8,33	46,0/ 34,5	486	
	Хлеб ржано- пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/ 1,32	19,9/ 15,92	99/79,2	575	
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/ 10,28	78,3/52,2	576	
	Итого за обед :		715/580	30,92/ 24,17	28,64/ 22,54	87,7/ 69,42	708,2/ 563,44	

Полдник	Пряники	50/50	2,95/ 2,95	2,35/ 2,35	37,5/ 37,5	183/183	581
	Молоко	200/150	5,8/4,35	5,3/3,98	9,1/6,83	107/80,2	469
Итого за полдник:		250/200	8,75/7,3	7,65/ 6,33	46,6/44,33	290/ 263,2	
Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	60/40	1,73/ 1,15	3,71/ 2,47	4,82/3,21	59,58/ 39,72	12 T++
	Рыба, запеченная в омлете	120/110	17,7/ 16,22	4,4/ 4,03	4,6/ 4,22	129/ 118,25	300
	батон	20/20	1,5/1,5	0,58/ 0,58	10,28/10,28	52,2/52,2	576
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
Итого за ужин:		400/350	21,13/ 19,05	8,79/ 7,17	29,0/ 26,08	278,78/ 244,37	
Итого за день:		1902/ 1585	71,44/ 58,85	59,98/ 47,37	248,71/ 196,06	1735,48/ 1430,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			Ккал
Неделя 1. День 4								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/150	6,98/ 5,24	8,27/6,2	28,43/21,32	216,2/ 162,15	234	
	Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	2,97/ 2,48	2,61/ 2,18	12,42/ 10,35	84,6/ 70,5	462	
Итого за завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/ 10,28	78,3/52,2	576	
	Батон	7/5	0,06/0,04	5,07/ 3,63	0,09/0,06	46,27/33,05	79	
Второй завтрак	Масло сливочное	417/325	12,26/ 9,26	16,82/ 12,6	56,36/42,01	425,37/ 317,9		
	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	501	
Итого за второй завтрак:	Овощи свежие порциями (св. огурец)	60/40	0,42/ 0,28	0,06/ 0,04	1,14/ 0,76	6,6/ 4,4	148	
	Обед							
Итого за обед:	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	30/20	8,16/5,44	5,82/ 3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318	
	Мясо отварное	15/10	0,36/0,24	2,25/1,5	0,49/0,33	23,63/15,75	433	
	Сметана 15%	160/150	1,68/1,58	3,26 /3,06	8,48/7,95	70,08/65,70	100	
	Рассольник Ленинградский	160/120	19,24/ 14,43	15,62/ 11,72	14,84/11,13	276/207	295	
	Рулет мясной с луком и яйцами	50/30	1,65/0,99	9,34/5,6	2,67/ 1,6	101,35/ 60,81	T/345	
	Соус сметанный с томатом	180/150	0,09/ 0,08	0,09/ 0,08	9,99/ 8,33	41,4/34,5	486	
	Компот из свежих яблок (с уменьшенным количеством сахара)	50/40	3,4/2,72	1,65/ 1,32	19,9/ 15,92	99/79,2	575	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576	
	Батон							
	Итого за обед:		735/580	37,25/ 27,26	38,96/ 27,78	73,08/ 56,35	782,16/ 576,76	

Полдник	фрукт	150/130	0,6/0,52	0,6/0,52	14,7/12,74	66/57,2	82
Итого за полдник:		150/130	0,6/0,52	0,6/0,52	14,7/12,74	66/57,2	
Ужин	Суфле из творога	150/130	19,5/ 16,9	7,5/6,5	19,5/16,9	223,5/ 193,7	284
	Компот из плодов консервированных (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,3/0,27	0,3/0,27	37,1/33,4	152,0/ 136,8	493
		350/310	19,8/ 17,17	7,8/ 6,77	56,6 / 50,3	375,5 /330,5	
Итого за ужин:		1742/ 1445	70,41/ 54,71	64,28/ 47,77	210,84/ 171,5	1692,03/1324, 76	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1. День 5							
		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/150	5,76/4,32	6,48/4,32	19,7/14,77	160,2/120,2	139
	Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	2,8/2,52	2,5/2,25	13,6/12,24	88/79,2	465
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром						
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576
	Масло сливочное	5/4	0,04/0,03	3,63/2,9	0,06/0,05	33,05/26,44	79
	Сыр	8/6	1,86/1,49	2,36/1,77	0	28,64/21,48	75
Итого за завтрак:		443/360	12,71/9,86	15,84/11,82	48,78/37,34	388,19/299,52	
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	501
Итого за второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	
	Суп картофельный с гречневый с мясом						
	Суп картофельный с гречневой крупой	150/150	1,67/1,67	2,12/2,12	5,88/5,88	49,2/49,2	114
	Мясо отварное	30/20	8,16/5,44	5,82/3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318
	Тефтеля мясная с капустой тушеной						
	Тефтеля мясная	80/60	9,7/7,28	6,5/4,68	4,6/3,45	116/87	348
	Капуста тушеная	150/130	3,13/2,71	5,56/4,82	14,38/12,46	120/104	132
	Компот из св.плодов (с уменьшенным количеством сахара)	200/150	0,1/0,08	0,1/0,08	11,1/8,33	46,0/34,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/1,32	19,9/15,92	99/79,2	575
	батон	20/20	1,5/1,5	0,58/0,58	10,28/10,28	52,2/52,2	576
	Итого за обед:		680/570	27,56/21,4	22,23/17,48	66,21/56,37	522,2/463,3

Полдник	Печенье	50/50	3,75/ 3,75	4,9/4,9	37,2/37,2	207,5/ 207,5	582
	Напиток кисломолочный	200/180	5,8/5,22	5/4,5	8/ 7,2	101/90,9	470
Итого за полдник:		250/230	9,55/ 8,97	9,9/9,4	45,2/44,4	308,5/ 298,4	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами с картофелем отварным	140/120	13,7/ 11,74	2,3/ 1,97	6,7/5,74	103/88,29	299
	Рыба, тушеная с овощами	105/105	2,9/2,9	5,4/5,4	10,8/10,8	103/103	152
	Картофель отварной с маслом	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	20/15	1,5/1,13	0,58/ 0,44	10,28/ 7,71	52,2/ 39,15	576
Итого за ужин:		465/420	18,3/ 15,95	8,38/7,9	37,08/ 32,62	296,2/ 264,64	
Итого за день:		1938/ 1680	68,62/ 56,68	56,45/ 46,7	207,35/ 180,83	1558,09/ 1368,86	

		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
Итого за день:1		1948/ 1640	68,78/ 53,92	78,04/ 60,66	241,06/ 194,85	1942,27/ 1532,12	
Итого за день:2		1703/ 1480	72,49/ 63,16	58,72/ 51,8	224,7/ 183,36	1729,7/ 1462,14	
Итого за день:3		1902/ 1585	71,44/ 58,85	59,98/ 47,37	248,71/ 196,06	1735,48/ 1430,66	
Итого за день:4		1742/ 1445	70,41/ 54,71	64,28/ 47,77	210,84/ 171,5	1692,03/ 1324,76	
Итого за день:5		1938/ 1680	68,62/ 56,68	56,45/ 46,7	207,35/ 180,83	1558,09/ 1368,86	
Среднедневной итoг:		1116,4/ 1566	70,35/ 57,46	63,49/ 50,86	226,53/ 185,32	1731,5/ 1423,71	

Меню раскладка 10 дневного меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества				Энергетич. ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
		Неделя 2. День 1						
		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/150	6,1/4,6	6,4/4,8	30,5/22,88	203,9/153	230	
	Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	2,97/2,48	2,61/2,18	12,42/10,35	84,6/70,5	462	
	Бутерброд с маслом сливочным							
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576	
	Масло сливочное	7/5	0,06/0,04	5,07/3,63	0,09/0,06	46,27/33,05	79	
Итого : за завтрак		417/335	11,38/8,62	14,95/11,19	58,43/43,57	413,07/308,75		
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	501	
Итого : за второй завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0		
Обед								
	Свекольник с мясом и сметаной							
	Мясо отварное	30/20	8,16/5,44	5,82/3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318	
	Свекольник	150/150	1,4/1,4	2,83/2,83	6,2/6,2	55,95/55,95	98	
	Сметана 15 %	15/10	0,36/0,24	2,25/1,5	0,49/0,33	23,63/15,75	433	
	Каша гречневая рассыпчатая	100/100	5,67/5,67	4,24/4,24	25,13/25,13	161,44/161,44	202	
	Сердце в соусе	100/80	18/14,4	5,5/4,4	5,7/4,56	145/116	361	
	Компот из смеси сухофруктов (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	0,54/0,45	0,09/0,08	18,09/15,07	75,6/63,0	495	
	Хлеб ржано- пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/1,32	19,9/15,92	99/79,2	575	
Итого: за обед		625/550	37,53/30,32	22,38/18,25	75,59/67,26	646,42/548,54		

Полдник	Фрукт	200/150	0,8/0,6	0,8/0,6	0,8/0,6	19,6/14,7	88/66	82
Итого: за полдник		200/150	0,8/0,6	0,8/0,6	0,8/0,6	19,6/14,7	88/66	
Ужин	Творожно рисовая запеканка	150/130	10,1/ 8,75	4,6/3,99	39,4/34,15	239/ 207,13		282
	Чай (с уменьшенным кол-вом сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2		457
	Бутерброд с джемом	45/40	1,6/1,42	3,8/3,38	23,4/20,8	134/ 119,11		72
Итого: за ужин		395/350	11,9/ 10,35	8,5/ 7,46	72,1/ 63,32	411/ 360,44		
Всего: за День		1737/ 1505	62,11/ 50,39	46,73/ 37,6	235,82/ 198,95	1601,49/ 1326,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2. День 2							
Завтрак		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
	Каша « Дружба»	200/150	6,07/ 4,55	6,44/ 4,83	30,48/22,86	203,9/ 152,93	229
	Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	2,8/2,52	2,5/2,25	13,6/12,24	88/79,2	465
	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576
	Батон	7/5	0,06/ 0,04	5,07/ 3,63	0,09/0,06	46,27/ 33,05	79
Итого за завтрак:		437/355	11,18/ 8,61	14,88/ 11,29	59,59/45,44	416,47/ 317,38	
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	501
Итого: за 2 завтрака		100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	
Обед	Салат из свежих овощей	60/40	0,6/ 0,4	3,66/ 2,44	2,1/ 1,4	43,8/ 29,2	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной						
	Мясо отварное	30/20	8,16/ 5,44	5,82/ 3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318
	Сметана 15%	15/10	0,36/ 0,24	2,25/1,5	0,49/0,33	23,63/ 15,75	433
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/150	0,9/0,9	2,7/2,7	2,28/2,28	37,05/ 37,05	104
	Котлета рыбная любительская	80/ 60	10/7,5	1,2/ 0,9	4,16/ 3,12	67,2/50,4	308
	Картофель отварной в молоке	130/110	4,42/3,74	7,8/6,6	15,99/13,53	152,1/ 128,7	154
	Компот из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	200/150	0,67/ 0,5	0,27/0,2	18,3/ 13,73	78/58,5	496
	Хлеб ржано- пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/	19,9/ 15,92	99/79,2	575

					1,32				
	Батон	40/30	3,0/2,25	1,16/ 0,87	20,56/15,42	104,4/ 78,3	576		
	Итого: за обед	755/ 610	31,51/ 23,7	26,51/ 20,41	83,86/ 65,78	647,18/ 534,3			

Полдник	фрукт	100/100	0,4/0,4	0,4/ 0,4	9,8/9,8	44/44	82		
Итого: за полдник		100/100	0,4/0,4	0,4/ 0,4	9,8/9,8	44/44			
Ужин	Запеканка из творога	150/130	23,85/ 20,67	11,55/ 10,01	22,5/19,5	291/252,2	279		
	Кисель из джема, повидла	200/180	0,2/0,18	0	27,6/24,84	110/99	483		
	Соус шоколадный	50/30	2,75/ 1,65	2,67/1,6	21,12/12,67	119,5/ 71,7	433		
Итого: за ужин		400/340	26,8/ 22,5	14,22/	71,22/ 57,01	520,5/ 422,9			
Всего: за день		1792/ 1505	70,39/ 55,71	56,11/ 46,42	234,57/ 188,13	1670,9/ 1361,58			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Неделя 2. День 3								
Завтрак		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3		
	Каша рисовая молочная жидкая	200/150	5,03/ 3,63	6,36/ 3,65	31,4/ 22,0	202,93/ 152,2	236	
	Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	2,97/ 2,48	2,61/ 2,18	12,42/ 10,35	84,6/70,5	462	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром							
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576	
	Масло сливочное	5/4	0,04/ 0,03	3,63/2,9	0,06/0,05	33,05/ 26,44	79	
	Сыр	8/6	1,86/ 1,49	2,36/ 1,77	0	28,64/ 21,48	75	
	Итого за завтрак:		423/330	10,29/ 9,13	15,83 / 11,08	59,3/ 42,68	427,52/ 322,82	
	Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	501
	Итого за второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	
Обед	Салат из репчатого лука	60/40	0,8/0,53	3,7/ 2,47	4,67/3,11	55,26/ 36,84	11	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей							
	Курица отварная	25/20	4,05/ 3,24	3,0/2,4	0,075/0,06	43,5/34,8	366	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	160/150	1,86/ 1,74	2,66/ 2,49	7,81/7,32	62,56/ 58,65	129	
	Пюре из гороха с маслом	205/185	22,08/ 19,93	5,0/4,51	39,7/35,83	292,0/ 263,5	389	
	Мясной биточек	80/60	8,85/ 6,63	26,07/ 20,3	12,56/ 9,42	320,0/ 240	282	
	Компот из смеси сухофруктов (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	0,54/ 0,45	0,09/ 0,08	18,09/15,07	75,6/63,0	495	
	Хлеб ржано- пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/ 1,32	19,9/ 15,92	99/79,2	575	
	Итого: за обед		760/645	41,5/ 35,24	42,17/ 33,57	102,8/ 86,73	947,92/ 775,99	

Полдник	Печенье	50/40	3,75/3,0	4,9/3,92	37,2/29,76	207,5/ 166	582
	Напиток кисломолочный(кефир)	200/180	5,8/5,22	5,0/4,5	8,0/ 7,2	101/ 90,9	470
Итого за полдник:		250/220	9,55/ 8,22	9,9/8,42	45,2/ 36,96	308,5/ 256,9	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	60/40	1,73/ 1,15	3,71/ 2,47	4,82/3,21	59,58/ 39,72	10 Т++
	Омлет натуральный	130/110	11,2/ 9,48	17,0/ 14,38	2,8/ 2,34	208/176	268
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
	Батон	40/30	3,0/2,25	1,16/ 0,87	20,56/ 15,42	104,4/ 78,3	576
Итого за ужин:		430/360	16,19/ 13,06	21,31/ 17,81	36,41/29,34	400,56/ 328,22	
Всего за день :		1963/ 1655	78,03/ 66,15	89,31/ 70,98	253,81/ 205,81	2126,44/ 1726,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Неделя 2. День 4								
Завтрак		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3		
	Суп молочный с гречневой крупой	200/150	5,97/4,48	5,48/ 4,11	17,08/ 12,81	141,6/ 106,2	94	
	Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	2,8/2,52	2,5/2,25	13,6/12,24	88/79,2	465	
	Бутерброд с маслом сливочным						71	
	Батон	30/20	2,25/1,5	0,87/ 0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576	
	Масло сливочное	7/5	0,06/0,04	5,07/3,63	0,09/0,06	46,27/ 33,05	79	
Итого за завтрак:		437/355	11,08/ 8,54	13,92/ 10,57	46,19/ 35,39	354,17/ 270,65		
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0	501	
Итого за второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/ 0,1	10,1/ 10,1	43,0/ 43,0		
	Суп картофельный с крупой							
	Мясо отварное	30/20	8,16/5,44	5,82/ 3,88	0,075/0,05	85,8/57,2	318	
	Суп картофельный с пшенной крупой	150/150	1,67/1,67	2,12/2,12	5,88/5,88	49,2/49,2	114	
	Голубцы ленивые	160/120	17,6/13,2	19,64/ 14,73	6,4/ 4,8	276,8/ 207,6	333	
	Соус сметанный с томатом	50/30	1,65/0,99	9,34/5,6	2,67/ 1,6	101,35/ 60,81	410	
	Компот из смеси сухофруктов (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	0,54/0,45	0,09/ 0,08	18,09/15,07	75,6/63,0	495	
	Хлеб ржано- пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/ 1,32	19,9/ 15,92	99/79,2	575	
	Итого: за обед		620/520	33,02/ 24,47	38,67/ 27,73	53,09/ 43,32	687,75/ 517,01	

Полдник	Булочка « Дорожная»	60/60	4,3/ 4,3	8,0/ 8,0	28,8/ 28,8	205/ 205	543
	Молоко кипяченое	200/180	5,8/5,22	5,3/4,77	9,1/8,19	107/96,3	469
Итого: за полдник		260/240	10,1/ 9,52	13,3/ 12,77	37,9/ 47,8	312/ 301,3	
Ужин	Овощи свежие порциями (огурцы)	60/40	0,42/ 0,28	0,06/ 0,04	1,14/ 0,76	6,6/ 4,4	148
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150/130	5,0/4,33	2,4/2,08	21,0/18,2	125,0/ 108,33	171
	Батон	40/30	3,0/2,25	1,16/ 0,87	20,56/ 15,42	104,4/ 78,3	576
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
Итого за ужин:		450/380	8,62/ 7,04	3,72/ 3,08	52/ 42,75	274/ 225,23	
Всего за день:		1867/ 1595	63,32/ 50,07	69,71/ 54,25	199,28/ 179,36	1670,92/ 1357,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 2. День 5							
		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/150	7,28/5,46	7,26/5,44	34,85/26,14	233,76/175,32	235
	Какао напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	180/150	2,97/2,48	2,61/2,18	12,42/10,35	84,6/70,5	462
	Бутерброд с маслом сливочным						
	Батон	30/20/	2,25/1,5	0,87/0,58	15,42/10,28	78,3/52,2	576
	Масло сливочное	5/4	0,04/0,03	3,63/2,9	0,06/0,05	33,05/26,44	79
	Сыр	8/6	1,86/1,49	2,36/1,77	0	28,64/21,48	75
Итого за завтрак:		423/330	14,4/10,96	16,73/12,87	62,75/46,82	458,35/345,94	
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	501
Итого за второй завтрак:		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43,0/43,0	
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	150/150	1,67/1,67	2,12/2,12	5,88/5,88	49,2/49,2	114
	Макаронные изделия отварные	130/110	4,81/4,07	4,29/3,63	25,61/21,67	159,9/135,3	256
	Птица в соусе с томатом	140/90	13,3/8,55	15,5/9,96	3,1/1,99	205/131,79	367
	Компот из ягод (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,1/0,09	0,1/0,09	11,1/9,99	46/41,4	486
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	3,4/2,72	1,65/1,32	19,9/15,92	99/79,2	575
	Батон	40/30	3,0/2,25	1,16/0,87	20,56/15,42	104,4/78,3	576
Итого за обед:		710/600	26,28/19,35	24,82/17,99	86,15/70,87	663,5/515,19	

Полдник	фрукт	180/150	0,72/ 0,6	0,72/ 0,6	17,64/ 14,7	79,2/ 66	82
Итого за полдник:		180/150	0,72/ 0,6		17,64/ 14,7	79,2/ 66	
Ужин	Блины на кефире со сладким соусом	150/130	9,07/ 7,86	25,33/ 21,95	38,49/ 33,36	418,0/ 362,27	444
	Чай (с уменьшенным количеством сахара)	200/180	0,2/ 0,18	0,1/0,09	9,3/8,37	38,0/ 34,2	457
Итого за ужин:		350/310	9,27/ 8,04	25,43/ 22,04	47,79/ 41,73	456/ 396,47	
Всего за день:		1763/ 1490	51,11/ 39,45	67,8/ 53,6	224,4/ 184,22	1700,05/ 1366,6	

		3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	3-7 / 2-3	
Всего за день 1:		1737/ 1505	62,11/ 50,39	46,73/ 37,6	235,82/ 198,95	1601,49/ 1326,73	
Всего за день 2:		1792/ 1505	70,39/ 55,71	56,11/ 46,42	234,57/ 188,13	1670,9/ 1361,58	
Всего за день 3:		1963/ 1655	78,03/ 66,15	89,31/ 70,98	253,81/ 205,81	2126,44/ 1726,93	
Всего за день 4:		1867/ 1595	63,32/ 50,07	69,71/ 54,25	199,28/ 179,36	1670,92/ 1357,21	
Всего за день 5:		1763/ 1490	51,11/ 39,45	67,8/ 53,6	224,4/ 184,22	1700,05/ 1366,6	
Средненедельный ИТОГ:		1824,4/ 1550	64,99/ 52,35	65,93/ 52,57	229,57/ 191,29	1753,96/ 1427,81	