


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
детский сад №14 города Белово

 С.В. Афонасьева

Приказ № 02-ОД от 11.01.2021г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-х ДО 7-ми ЛЕТ**  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 14 «Солнышко» компенсирующего вида города Белово»

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	50,44	51,27	264,38	1 790,25	74,78
День 2	54,47	62,66	255,43	1 784,56	49,36
День 3	69,16	53,99	268,98	1 890,48	161,31
День 4	62,11	63,87	259,43	1 774,03	21,67
День 5	55,69	67,35	256,49	1 861,04	109,94
День 6	60,10	51,59	267,98	1 793,07	32,15
День 7	55,29	70,63	319,01	1 917,09	97,00
День 8	54,18	48,75	296,98	1 855,79	18,46
День 9	95,00	71,02	261,33	2 040,93	125,47
День 10	82,45	85,75	259,06	2 047,92	56,82
<b>ИТОГО</b>	<b>638,89</b>	<b>626,88</b>	<b>2 709,07</b>	<b>18 755,16</b>	<b>746,96</b>
<b>ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА</b>	<b>63,9</b>	<b>62,7</b>	<b>270,9</b>	<b>1 875,5</b>	<b>74,70</b>
	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Источники литературы:

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Москва, Дели принт 2010
- \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Пермь 2011
- \*\*\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ, Пермь 2004
- \*\*\*\* Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП 1981
- \*\*\*\*\* Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поворов, Медицина, 1984

наименование продуктов	норма, брутто, гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО:
молоко с м.д.ж. не ниже 2,5%	<b>240</b>	142,5	239,2	380,39	230	127,2	174,5	345	231,1	100	400,5	<b>237,0</b>
Кисломолочная продукция	<b>150</b>	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	<b>150,0</b>
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не более 5%	<b>30</b>	0	0	70,35	0	0	29,4	0	0	131,32	68,9	<b>30,0</b>
Сметана с м.д.ж. не более 15%	<b>9</b>	21	11,1	10,5	4	0	16	6	6	11,6	4	<b>9,0</b>
Сыр твердый	<b>4,3</b>	0	10,6	0	0	10,6	2,2	0	20	0	0	<b>4,3</b>
Мясо (бескостное/на кости)	<b>55</b>	0	130	54	0	30,59	75,5	0	54	130	74,2	<b>54,8</b>
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./ индейка 1 кат.потр.)	<b>23</b>	89	0	0	147,5	0	0	0	0	0	0	<b>23,7</b>
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосолёное	<b>34</b>	135	0	47,5	0	24,8	0	31	0	83,75	24	<b>34,6</b>
Печень говяжья	<b>25</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>5,1</b>
Яйцо куриное столовое	<b>0,5/20</b>	1,3	3,55	4,33	13,2	41,31	4		13,03	34,8	64,87	<b>18,0</b>
Картофель : с 1.09. по 31.10.	<b>160</b>	188	13,5	153,75	138,1	117,81	156	175	187,5	91	300,38	<b>152,1</b>
с 31.10. по 31.12.	<b>172</b>											
с 31.12. по 28.02.	<b>185</b>											
с 29.02. по 1.09.	<b>200</b>											
Овощи, зелень	<b>256</b>	228,86	351,1	92,17	163,38	375,92	92,97	262,53	274,72	261,2	307,6	<b>241,0</b>
Фрукты (плоды) свежие	<b>108</b>	135,45	102,6	135,45	78	76,27	174,24	55,71	102,6	76,27	146	<b>108,3</b>
Фрукты (плоды) сухие	<b>9</b>	17,1	0	15	0	15	0	28	0	15	0	<b>9,0</b>
Соки фруктовые	<b>100</b>	0	200	0	200	0	220	0	200	0	180	<b>100,0</b>
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0,0</b>
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<b>40</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	<b>40,0</b>
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	<b>60</b>	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	<b>60,0</b>
Крупы (злаки), бобовые	<b>30</b>	33,3	46	25,31	31,05	6,04	57,3	33,8	33,3	11,2	6,33	<b>28,4</b>
Макаронные изделия	<b>8</b>	0	0	0	33,95	6	0	12	27,65	0	0	<b>8,0</b>
Мука пшеничная	<b>25</b>	47,35	36,49	39,8	20,8	28,61	14	1	37,33	27,55	10,33	<b>26,3</b>
Масло коровье сладкосливочное	<b>18</b>	20	16,85	18,43	18,1	26,63	10,9	3,5	19,9	17,85	28,93	<b>18,1</b>
Масло растительное	<b>9</b>	12,11	12,05	5,58	19,19	2	5	16,85	4,04	4	6,06	<b>8,7</b>
Кондитерские изделия	<b>7</b>	0	0	20	0	0	0	50	0	0		<b>7,0</b>
Чай, включая фиточай	<b>0,5</b>	0,2	0,33	0	0,2	0,33	0	0,2	0,2	0,2		<b>0,2</b>
Какао-порошок	<b>0,5</b>	0	0	2,22	0	0	2	0	0	0	2	<b>0,6</b>
Кофейный напиток	<b>1</b>	3	0	0	3	0	0	0	0	3		<b>0,9</b>
Сахар	<b>37</b>	47,76	40,36	40,45	35,95	38,19	45	26,27	25,64	45,17		<b>34,5</b>
Дрожжи хлебопекарные	<b>0,4</b>	0,32	0,21	0,14	0	0,19	0	0	0	0		<b>0,1</b>
Мука картофельная (крахмал)	<b>2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0		<b>0,0</b>
Соль пищевая поваренная	<b>4</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4		<b>3,6</b>

Неделя первая  
 День: (1) Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 1								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	205	4,52	4,07	30,57	177,00	0	168*
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395*
		<b>425</b>	<b>9,82</b>	<b>14,03</b>	<b>59,55</b>	<b>404</b>	<b>1,17</b>	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра морковная	50	1,08	2,3	6,17	50,05	1,54	54*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0	56***
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	302*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,83	84,75		376*
		<b>680</b>	<b>17,92</b>	<b>16,56</b>	<b>74,89</b>	<b>511,31</b>	<b>10,78</b>	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Булочка "Веснушка"	75	5,77	5,52	44,13	249,13		269***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,68	4,5	19,80	138,60		
		<b>255</b>	<b>10,45</b>	<b>10,02</b>	<b>63,93</b>	<b>387,73</b>	<b>0</b>	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Рыба отварная	80	5,28	0,63	1,04	106,67		136***
	Рагу из овощей с маслом	155	1,79	9,24	11,17	135,00	8,27	137*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4,32	0,6	25,84	128,45		
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0,82	0,18	20,97	89,09	54,54	371*
		<b>542</b>	<b>12,25</b>	<b>10,66</b>	<b>66,01</b>	<b>487,21</b>	<b>62,83</b>	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>50,44</b>	<b>51,27</b>	<b>264,38</b>	<b>1790,25</b>	<b>74,78</b>	

Неделя первая  
 День: (2) Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День № 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	160	4,27	4,86	29,32	178,00	0	168*
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3*
	Чай с молоком цельным	200	2,97	2,60	15,9	98,89	1,33	394*
		<b>420</b>	13,92	15,91	64,61	456,89	1,44	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая порциями	30	0,60	2,70	2,58	36,60	2,10	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,39	5,34	8,66	88,94		27***
	Пудинг из печени с морковью	80	11,36	10	2,80	141,20	13,40	*****
	Капуста тушенная	150	2,77	4,84	10,79	97,80	15,39	336*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,00	399*
		<b>710</b>	20,02	23,43	63,53	530,23	34,89	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17		274***
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	5,80	5	8,40	101,34	0,6	401*
		<b>250</b>	9,44	10,89	39,07	291,51	0,6	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Запеканка морковная с соусом сметанным	180	6,05	11,59	32,61	259,00	3,43	153/354*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	104,57		233***
	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,0	368*
		<b>490</b>	11,09	12,43	88,22	505,93	12,43	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>54,47</b>	<b>62,66</b>	<b>255,43</b>	<b>1784,56</b>	<b>49,36</b>	

Неделя первая  
 День: (3) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День № 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша овсяная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	160	4,05	5,69	25,25	168,00	0,00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Какао с молоком цельным	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,00	397*
	Печенье сахарное	20	1,88	4,00	15,24	61,20	0,00	
		<b>420</b>	10,33	13,87	97,27	536,09	0	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,85	1,25	1,68	21,36	0,0	329**
	Суп из овощей со сметаной и мясом(200/25)	225	8,55	5,64	10,2	129,28	0,13	35***/273*
	Рыба отварная	80	5,28	0,63	1,04	106,67		136***
	Пюре картофельное	100	2,05	3,21	13,63	91,50	12,11	321*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,62	0,26	17,08	73,20	90,00	398*
		<b>665</b>	20,25	11,54	62,13	503,26	102,24	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Сдоба обыкновенная	50	3,93	3,07	29,49	161,23		280***
	Напиток кисломолочный "Кефир"	200	5,80	5	8,00	100,00	1,4	401*
		<b>250</b>	9,73	8,07	37,49	261,23	1,4	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Запеканка из творога (с манной крупой)	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237*
	Соус молочный сладкий	45	0,92	2,36	3,19	37,71	0,15	350*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,34	2,74	400*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0,82	0,18	20,97	89,09	54,54	371*
		<b>485</b>	28,85	20,51	72,09	589,9	57,67	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>69,16</b>	<b>53,99</b>	<b>268,98</b>	<b>1890,48</b>	<b>161,31</b>	

Неделя первая  
 День: (4) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 4								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91	94*
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395*
		420	10,12	15,04	45,81	359,4	2,08	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Маринад овощной с томатом	30	0,58	2,97	2,68	39,78	0,00	366**
	Рассольник домашний со сметаной	200	4,02	9,07	25,90	119,68	0,00	32***
	Птица отварная отварная	80	18,08	13,60	0,00	195,00	0,00	300*
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00	317*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,00	399*
		660	30,26	29,2	84,91	632,45	4	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190,00	0,03	447*
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	180	5,40	1,80	7,20	67,20	1,44	401*
		295	10,58	4,56	43,27	257,20	1,47	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Запеканка овощная с маслом	180	6,51	14,18	30,88	277,53	11,13	155*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4,32	0,6	25,84	128,45		
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392*
	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91,00	2,97	385*
		457	11,15	15,07	85,44	524,98	14,12	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>62,11</b>	<b>63,87</b>	<b>259,43</b>	<b>1774,03</b>	<b>21,67</b>	

Неделя первая  
 День: (5) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 5								
<b>Завтрак:</b>								
	Горошек зеленый консервированный отварной	35	0,99	1,46	1,95	24,88	0,00	329**
	Омлет натуральный с маслом	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,00	110***
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Чай с молоком цельным	200	2,97	2,60	15,9	98,89	1,33	394*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0,46	0,10	11,48	48,40	30,80	371*
		<b>460</b>	16,38	22,84	71,57	581,25	32,13	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54*
	Суп картофельный с лапшой	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,00	38***
	Тефтели из говядины с рисом	80	7,33	10,82	7,55	156,91	0,00	174***
	Капуста тушенная	100	2,7	3,24	9,43	74,67	17,17	336*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113	50,40	376*
		<b>670</b>	16,57	18,76	85,59	565,14	70,26	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Оладьи с маслом	50	3,52	5,64	19,04	140,77	0,17	449*
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,20	5	22,00	154,00		
		<b>250</b>	8,72	10,64	41,04	294,77	0,17	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,70	11,47	133,80	7,30	87*
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	55	5,78	8,41	17,8	169,89	0,08	3*
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19		233***
		<b>455</b>	14,02	15,11	58,29	419,88	7,38	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>55,69</b>	<b>67,35</b>	<b>256,49</b>	<b>1861,04</b>	<b>109,94</b>	



Неделя вторая  
 День: (6) Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 6								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	205	4,52	4,07	30,57	177,00	0,00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Какао с молоком цельным	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397*
		<b>425</b>	<b>8,51</b>	<b>7,9</b>	<b>85,59</b>	<b>472</b>	<b>1,43</b>	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Морковь отварная с маслом порциями	40	0,52	1,04	2,07	19,72	1,47	320*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0	56***
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	0,00	163***
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	3,60	399*
		<b>630</b>	<b>25,45</b>	<b>23,2</b>	<b>74,23</b>	<b>597,97</b>	<b>5,07</b>	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,3	239*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401*
		<b>250</b>	<b>18,33</b>	<b>13,46</b>	<b>28,72</b>	<b>309,00</b>	<b>0,75</b>	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Картофель, запеченый в сметанном соусе	150	3,59	6,10	19,36	147,00	4,29	151*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Компот из апельсинов	180	0,40	0,09	30,59	124,74	11,61	374*
	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,0	368*
		<b>460</b>	<b>7,81</b>	<b>7,03</b>	<b>79,44</b>	<b>414,1</b>	<b>24,9</b>	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>60,1</b>	<b>51,59</b>	<b>267,98</b>	<b>1793,07</b>	<b>32,15</b>	

Неделя вторая  
 День: (7) Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 7								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с лапшой	200	5,76	5,22	18,84	145,20	0,73	93*
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392*
	Яблоки печеные	50	0,20	0,20	15,52	65,00	2,12	385*
		<b>480</b>	6,34	6,08	83,55	438,2	2,88	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56	54*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,00	33***
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49		144***
	Картофель отварной в молоке	115	2,69	2,86	15,14	97,06	12,39	319*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	398*
		<b>665</b>	21,59	20,7	84,57	520,33	89,95	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Печенье сахарное	70	6,58	14,00	53,34	214,20	0,00	
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	180	5,40	1,80	7,20	67,20	1,44	401*
		<b>250</b>	11,98	15,8	60,54	281,40	1,44	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Маринад овощной	30	0,58	2,97	2,68	39,78		T32****
	Плов бухарский	200	5,25	19,18	56,92	421,29	0,00	105***
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	400*
		<b>470</b>	15,38	28,05	90,35	677,16	2,73	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>55,29</b>	<b>70,63</b>	<b>319,01</b>	<b>1917,09</b>	<b>97,00</b>	

Неделя вторая  
 День: (8) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 8								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом и сахаром	205	3,09	4,07	32,09	177,00	0,00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Сыр твердый порциями	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,18	7*
	Чай с молоком цельным	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394*
		420	11,86	14,42	82,6	532	1,37	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,13	1,67	2,24	28,48	0,00	329**
	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,00	34***
	Запеканка из картофеля с мясом с маслом	160	12,13	9,50	25,7	237,00	3,8	291*
	Хлеб ржаной	40	2,32	0,44	14,90	65,00		
	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,00	399*
		640	18,12	16,68	71,08	498,25	7,8	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Сдоба обыкновенная	70	5,5	4,29	41,19	225,17		280***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,68	4,5	19,80	138,60		
		250	10,18	8,79	60,99	363,77	0	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,98	8,02	26,70	214,84	0,29	208*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	233***
	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,0	368*
		490	14,02	8,86	82,31	461,77	9,29	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>54,18</b>	<b>48,75</b>	<b>296,98</b>	<b>1855,79</b>	<b>18,46</b>	

Неделя вторая  
 День: (9) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 9								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из творога	140	24,56	16,87	24,01	345,80		237*
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Кофейный напиток на молоке цельном	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3	395*
	Печенье сахарное	20	1,88	4,00	15,24	61,20	0,00	
		<b>400</b>	29,93	24,19	94,41	696,12	1,3	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая порциями	40	0,80	3,60	3,44	48,80	2,80	53*
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,00	36***
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	274*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113	50,40	376*
		<b>710</b>	27,72	23,83	75,62	618,08	58,4	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190,00	0,03	447*
	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401*
		<b>265</b>	9,53	6,51	42,07	265,00	1,08	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Рыба, запеченная в омлете	120	22,02	13,31	6,62	237,87	0,66	138***
	Овощи отварные (капуста)	100	1,84	2,59	3,47	44,70	33,21	320*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0,46	0,10	11,48	48,40	30,80	371*
		<b>472</b>	27,82	16,49	49,23	461,73	64,69	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>95</b>	<b>71,02</b>	<b>261,33</b>	<b>2040,93</b>	<b>125,47</b>	

Неделя вторая  
 День: (10) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 10								
<b>Завтрак:</b>								
	Капустная запеканка	150	8,20	18,57	29,09	212,70	6,06	61***
	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,64	39,2	188,00	0,00	
	Какао с молоком цельным	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397*
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	368*
		<b>465</b>	12,57	22,78	93,42	549,5	16,99	
		<b>400-550</b>						
<b>Обед:</b>								
	Икра свекольная	60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,04	54*
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,34	167,25	9,12	87*
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232	0	279*
	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	321*
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,50	81,25		
	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,00	398*
		<b>790</b>	32,53	27,92	97,58	762,25	35,32	
		<b>600-800</b>						
<b>Полдник:</b>								
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33	240*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401*
		<b>250</b>	17,96	14,42	20,93	285,00	1,78	
		<b>250-350</b>						
<b>Ужин:</b>								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213*
	Овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,10	172,08	0,00	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,46	0,48	20,67	102,76		
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	400*
		<b>480</b>	19,39	20,63	47,13	451,17	2,73	
		<b>450-600</b>						
<b>ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:</b>			<b>82,45</b>	<b>85,75</b>	<b>259,06</b>	<b>2047,92</b>	<b>56,82</b>	