



В. Саф
Сафронова Е.Н.

Примерное 10-дневное меню для детей до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение (с 12-часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день1							
Завтрак – 8-30	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток Пряники	150 160 40	5,5 3,8 1,68	9,2 4,4 5,6	26,3 17,5 18,24	188,3 100,7 98,4	№94 №395
Итого за завтрак		350	10,98	19,2	62,04	387,4	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6	56	
Обед – 12-00	Рассольник со сметаной, с мясом свинины Жаркое по-домашнему с мясом свинины Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 190 40 150 40	2,16 12,41 0,4 1,0 0,4	2,8 2,9 0,7 0,06 0,4	10,0 18,65 8,2 15,8 16,7	117,3 150,4 32,9 86,6 80,0	№74 №276 №33 №376
Итого за обед		620	16,37	6,86	69,35	467,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Хлеб пшеничный Оладьи со сгущенным молоком Чай с сахаром Апельсины	40 30 80/30 150 110	5,08 0,9 7,4 0 0,9	4,6 1,05 6,7 0 0,2	0,28 15,3 45,4 8,1 22,0	60,3 79,3 271,7 33,3 93,0	№213 №449 №392 №371
Итого за уплотненный полдник		440	14,28	12,55	91,08	537,6	
ВСЕГО за весь день:			46,13	40,11	228,47	1448,2	

Прием пищи Неделя 1 день 2	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная геркулесовая	150	6,3	7,8	18,9	166,7	№94
	Кофейный напиток	160	3,8	4,4	17,5	100,7	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,8	7,5	14,6	135,3	№1
Итого за завтрак		350	11,9	19,7	51,0	402,7	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	200	1,6	3,8	24,1	138	№67
	Мясной биточек из мяса говядины	70	7,38	6,0	10,9	101	№282
	Отварные макароны с маслом	110	6,0	4,4	27,4	186	№317
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Компот из сухофруктов	150	1,0	0,06	15,8	86,6	№376
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
	Итого за обед		610	16,78	17,16	96,1	620,2
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из консервированной кукурузы	40	1,1	2,42	3,15	38,9	№12
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Запеканка из творога	110	11,4	13,2	29,7	271,3	№237
	Кисель	150	0,1	0,06	15	47,5	№383
	Яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40	№368
Итого за уплотненный полдник		430	13,9	17,13	72,05	477,0	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		47,98	55,79	226,35	1566,9	

Прием пищи Неделя 1 день 3	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная	150	4,77	10,3	12,8	136,9	№92
	Какао	160	5,6	6,0	20,8	129,4	№397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,8	7,5	14,6	135,3	№1
Итого за завтрак		350	12,17	23,8	48,2	401,6	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с мясом говядины и со сметаной	200	2,2	2,47	12,8	80,8	№77
	Ленивые голубцы с мясом говядины в сметанном соусе	150/20	9,7	8,9	16,1	174,8	№298/355
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,03	2,45	32,8	№10
	Компот из сухофруктов	150	1	0,06	15,8	86,6	№376
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
	Итого за обед		600	14,49	13,86	63,85	455,0
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба минтай, запеченная в омлете	110	8,9	3,54	2,36	93,5	№249
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,5	№399
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№467
	Булочка ванильная	70	3,4	7,0	26,46	236,4	№398
	Груши	100	0,4	0,3	9,3	41,8	
Итого за уплотненный полдник		510	14,5	11,89	71,6	527,2	
ВСЕГО за весь день:			45,51	53,3	188,25	1459,8	

Прием пищи Неделя 1 день 4	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша рисовая молочная	150	4,46	1,65	13,44	148,3	№90 №395 1
	Кофейный напиток	160	3,8	4,4	17,5	100,7	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,8	7,5	14,6	135,3	
Итого за завтрак		350	10,06	13,55	45,54	384,3	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6,0	75	
Обед – 12-00	Суп с клецками с мясом курицы со сметаной	200	1,6	2,0	10,2	101,2	№85
	Бефстроганов из печени	120	12,2	8,5	4,7	146,5	№278
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	110	4,7	4,7	29,3	164,3	№313
	Салат из белокочанной капусты	40	0,55	1,96	3,38	33,6	№20
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150 40	1,0 0,4	0,06 0,4	15,8 16,7	86,6 80	№376
Итого за обед		660	20,45	17,63	80,8	612,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Овощное рагу с мясом курицы	170	2,5	1,51	12,48	111,6	№343 №392 №368
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,1	33,3	
	Яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40,0	
Итого за уплотненный полдник		450	3,8	2,96	44,78	264,2	
ВСЕГО за весь день:			38,66	37,89	176,4	1335,7	

Прием пищи Неделя 1 день 5	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая	150	4,5	5,1	15,9	132,7	№94
	Какао	160	5,6	6,0	20,8	129,4	№397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,8	7,5	14,6	135,3	№1
Итого за завтрак		350	11,9	18,6	51,3	397,4	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Борщ с картофелем, со сметаной и мясом курицы	200	2,64	2,88	34,5	89,6	№58
	Котлета рыбная любительская из минтая	70	7,0	3,5	4,0	51	№255
	Картофельное пюре	130	2,1	8,2	29,8	162,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Компот из сухофруктов	150	1,0	0,06	15,8	86,6	№376
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
Итого за обед		630	13,54	17,54	102,0	498,1	
Уплотненный полдник – 16-00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Сырник из творога	110	8,4	17,2	26,7	216,0	№231
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Бананы	110	1,4	0,5	20,2	90,8	№368
Итого за уплотненный полдник		490	16,68	23,35	80,66	522,4	
ВСЕГО за весь день:			46,62	60,99	240,0	1473,9	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
Завтрак – 8-30	Молочная вермишель Кофейный напиток Пряники	150 160 40	5,6 3,8 1,68	5,34 4,4 5,6	23,79 17,5 18,24	132,06 100,7 98,4	№93 №395
Итого за завтрак		350	11,08	15,34	59,53	331,16	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы Гуляш из отварного мяса курицы Каша перловая рассыпчатая с маслом Салат из консервированной кукурузы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 100 110 40 150 40	4,4 8,68 3,2 1,1 1,0 0,4	2,8 5,9 5,7 2,42 0,06 0,4	26,9 2,8 16,0 3,15 15,8 16,7	165,2 135 137,9 38,9 86,6 80	№81 №277 №165 №12 №376
Итого за обед		640	18,78	17,28	81,35	643,8	
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба отварная Винегрет Хлеб пшеничный Сок мультяфрукт Апельсины	60 140 30 200 110	10,49 3,6 0,9 0,9 0,9	0,72 13,0 1,05 0 0,2	0,47 10,2 15,3 18,18 22,0	32,0 135,8 79,3 76 93	№242 №45 №399 №371
Итого за уплотненный полдник		540	16,79	14,97	66,15	416,1	
ВСЕГО за весь день:			51,0	51,34	211,63	1467,06	

Прием пищи Неделя 2 день 7	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша геркулесовая молочная	150	6,3	7,8	18,9	166,7	№94
	Кофейный напиток	160	3,8	4,4	17,5	100,7	№395
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,95	4,8	13,5	128,5	№3
Итого за завтрак		350	12,05	17,0	49,9	395,9	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	200	1,6	3,8	24,1	138	№67
	Котлета из мяса говядины	70	7,38	6,0	10,9	101	№282
	Картофельное пюре	130	2,1	8,2	29,8	162,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Лимонно-апельсиновый напиток	150	1,5	0,01	23,3	78,3	№374
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
Итого за обед		630	13,38	20,91	106,0	588,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Пудинг из творога со стученным молоком	100/30	7,78	12,3	19,0	256,1	№234
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,1	33,3	№392
	Груши	100	0,4	0,3	9,3	41,8	№368
Итого за уплотненный полдник		450	14,16	18,25	51,98	470,8	
ВСЕГО за весь день:			44,99	57,96	215,08	1521,9	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8							
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая Какао Хлеб пшеничный с сыром	150 160 30/10	4,5 5,6 1,95	5,1 6,0 4,8	15,9 20,8 13,5	132,7 129,4 128,5	№94 №397 №3
Итого за завтрак		350	12,05	15,9	50,2	390,9	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6,0	75	
Обед – 12-00	Суп рыбный сайра Бефстроганов из отварной говядины Каша рисовая рассыпчатая с маслом Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 120 110 40 150 40	6,4 9,0 3,2 0,4 1 0,4	5,98 6,9 5,1 0,7 0,06 0,4	14,4 1,9 16,0 8,2 15,8 16,7	109,7 140 178,5 32,9 86,6 80	№87 №278 №315 №33 №376
Итого за обед		660	20,4	19,14	73,0	627,7	
Уплотненный полдник – 16-00	Макаронны, запеченные с яйцом и сыром Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Яблоки Печенья	140 30 200 100 20	6,4 0,9 0,9 0,4 0,5	4,7 1,05 0 0,4 1,68	28,2 15,3 18,18 8,9 5,47	198,8 79,3 76 40 29,52	№208 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		490	9,1	7,83	76,05	423,62	
Итого за весь день			45,9	46,62	205,25	1517,22	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 9							
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром	150 160 30/10	4,77 3,8 1,95	10,3 4,4 4,8	12,8 17,5 13,5	136,9 100,7 128,5	№92 №395 №3
Итого за завтрак		350	10,52	19,5	43,8	366,1	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56,0	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56,0	
Обед – 12-00	Суп картофель с рисом, с мясом говядины Мясо говядины тушеное с овощами в соусе Салат из консервированного зеленого горошка Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 180 40 150 40	1,52 4,37 1,19 1,0 0,4	1,36 3,9 2,03 0,06 0,4	15,2 13,03 2,45 15,8 16,7	106,4 203,7 32,8 86,6 80	№80 №274 №10 №376
Итого за обед		610	8,48	7,75	63,18	509,5	
Уплотненный полдник – 16-00	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Хлеб пшеничный Кисель Яблоки	85 90 30 150 100	5,73 3,8 0,9 0,1 0,4	11,4 6,7 1,05 0,06 0,4	1,1 36,48 15,3 15,0 8,9	127 247,9 79,3 47,5 40	№215 №458 №383 №368
Итого за уплотненный полдник		455	10,93	19,61	76,78	541,7	
Итого за весь день			34,43	48,36	189,76	1473,3	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
Завтрак – 8-30	Каша молочная пшениная Какао Хлеб пшеничный с маслом	150 160 30/10	5,5 5,6 1,8	6,5 6,0 7,5	15,2 20,8 14,6	167,9 129,4 135,3	№93 №397 №1
Итого за завтрак		350	12,9	20,0	50,6	432,6	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Борщ с капустой, со сметаной и мясом курицы Рыба минтай запеченная Картофель тушеный с томатом Салат из белокочанной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 80 130 40 150 40	2,0 4,4 2,8 0,55 1,0 0,4	1,7 2,6 2,14 1,96 0,06 0,4	30,4 7,09 19,3 3,38 15,8 16,7	104 68,0 161 33,6 86,6 80	№58 №282 №133 №20 №376
Итого за обед		640	11,15	8,89	92,67	533,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из картофеля с зеленым горошком Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Бананы Печенье	140 30 200 110 20	10,2 0,9 0,9 1,4 0,5	4,0 1,05 0 0,5 1,68	10,6 15,3 18,18 20,2 5,47	225,8 79,5 76 90,8 29,52	№25 №132 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		500	13,9	7,23	69,75	501,62	
Итого за весь день			43,35	37,23	220,22	1534,42	
Итого:			44,45	48,96	210,08	1479,8	

Содержание белка, жиров, углеводов за период в % от калорийности:
Белки-2,9% Жиры-3,3% Углеводы-14,4%

Утверждаю *Е. Сафронова* Сафронова Е.Н.



Примерное 10-дневное меню для детей с 3-х до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение (с 12-часовым пребыванием)

Прием пищи Неделя 1 день 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная «Дружба»	200	7,4	12,3	35,09	251,11	№94
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,5	113,2	№395
	Пряники	50	2,1	7	22,8	123	
Итого за завтрак		430	13,86	24,26	77,39	487,3	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6	56	
Обед – 12-00	Рассольник со сметаной, с мясом свинины	250	2,7	3,5	12,5	146,6	№74
	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	220	14,6	3,4	21,95	176,9	№276
	Свекольный салат	60	0,7	1,1	12,3	49,4	№33
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19	104	№376
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		760	19,7	8,68	86,25	596,9	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Оладьи со сгущенным молоком	100/40	9,05	8,1	55,18	329,9	№449
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	№392
	Апельсины	115	0,9	0,2	23,07	98	№371
Итого за уплотненный полдник		515	16,33	14,3	109,03	634,2	
ВСЕГО за весь день:			54,39	48,7	278,3	1774,4	

Прием пищи Неделя 1 день 2	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная геркулесовая	200	8,4	10,5	25,3	222,3	№94
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,7	113,2	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/12	2,45	9,8	19,0	176,0	№1
Итого за завтрак		432	15,21	25,26	64	511,5	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	250	2,0	4,8	30,2	172,5	№67
	Мясной биточек из мяса говядины	80	8,43	6,8	12,5	115,4	№282
	Отварные макароны с маслом	130	7,2	5,2	32,4	219,8	№317
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	1,8	42,8	№15
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19	104	№376
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
Итого за обед		760	19,93	21,18	116,4	754,5	
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из консервированной кукурузы	60	1,65	3,64	4,73	58,41	№12
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Запеканка из творога	150	15,6	18,1	38,6	370,0	№237
	Кисель	180	0,2	0,08	18,0	57	№383
	Яблоки	110	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за уплотненный полдник		540	19,15	23,62	91,63	635,41	
ВСЕГО за весь день:			59,69	71,86	279,23	1968,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная Какао Хлеб пшеничный с маслом	200 180 40/12	6,36 6,4 2,45	13,74 6,8 9,8	17,17 23,4 19,0	182,6 145,6 176	№92 №397 №1
Итого за завтрак		432	15,21	30,34	59,57	504,2	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с мясом говядины и со сметаной Ленивые голубцы с мясом говядины в сметанном соусе Салат из зеленого горошка Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 180/30 60 180 50	2,8 12,1 1,79 1,2 0,5	3,1 11,0 3,05 0,08 0,6	16,0 20,0 3,68 19 20,5	101 216,0 49,18 104 100	№77 №298/355 №10 №376
Итого за обед		750	18,39	17,83	79,18	570,18	
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба минтай, запеченная в омлете Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Булочка ванильная Груши	120 40 200 80 110	9,8 1,3 0,9 3,95 0,4	3,86 1,4 8,06 0,3	2,57 20,5 18,18 30,24 10,3	102 106 76 270,2 46	№249 №399 №467 №398
Итого за уплотненный полдник		550	16,35	13,62	81,79	600,2	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		54,3	65,54	225,14	1750,58	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
Завтрак – 8-30	Каша рисовая молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	200 180 40/12	5,95 4,36 2,45	2,2 4,96 9,8	17,92 19,7 19,0	197,78 113,2 176	№90 №395 1
Итого за завтрак		432	12,76	16,96	56,62	486,98	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
Обед – 12-00	Суп с клецками с мясом курицы со сметаной Бефстроганов из печени Каша рассыпчатая гречневая с маслом Салат из белокочанной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 140 130 60 180 50	2,0 14,2 5,58 0,83 1,2 0,5	2,5 9,9 5,61 2,97 0,08 0,6	12,86 5,4 34,71 5,08 19 20,5	126,5 170,9 194,21 50,5 104 100	№85 №278 №313 №20 №376
Итого за обед		820	24,31	21,66	97,55	746,11	
Уплотненный полдник – 16-00	Овощное рагу с мясом курицы Хлеб пшеничный Чай с сахаром Яблоки	200 40 180 110	2,9 1,3 0 0,4	1,75 1,4 0 0,4	14,4 20,5 10 9,8	128,8 106 40 44	№343 №392 №368
Итого за уплотненный полдник		530	4,6	3,55	54,7	318,8	
ВСЕГО за весь день:			46,02	45,92	214,87	1626,89	

Прием пищи Неделя 1 день 5	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая	200	6,0	6,8	21,3	177,0	№94
	Какао	180	6,4	6,8	23,4	145,6	№397
	Хлеб пшеничный с маслом	40/12	2,45	9,8	19	176	№1
Итого за завтрак		432	14,85	23,4	63,7	498,6	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Борщ с картофелем, со сметаной и мясом курицы	250	3,3	3,61	43,2	112,1	№58
	Котлета рыбная любительская из минтая	80	8,0	4,0	4,6	58,2	№255
	Картофельное пюре	150	2,5	9,48	34,42	187,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	1,8	42,8	№15
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,08	19	104	№376
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,6	20,5	100	
	Итого за обед		770	16,1	21,47	123,52	604,4
Уплотненный полдник – 16-00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Сырник из творога	140	10,6	22,0	34,0	275	№231
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Бананы	115	1,5	0,5	21,1	95	№368
Итого за уплотненный полдник		535	19,38	28,5	94,06	612,3	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		54,83	74,87	287,28	1771,3	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
Завтрак – 8-30	Молочная вермишель Кофейный напиток Пряники	200 180 50	7,58 4,36 2,1	7,12 4,96 7	31,73 19,7 22,8	176,08 113,2 123	№93 №395
Итого за завтрак		430	14,04	19,08	74,23	412,28	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы Гуляш из отварного мяса курицы Каша перловая рассыпчатая с маслом Салат из консервированной кукурузы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 120 130 60 180 50	5,5 10,42 3,8 1,65 1,2 0,5	3,5 7,08 6,8 3,64 0,08 0,6	33,7 3,36 19 4,73 19 20,5	206,6 162 163 58,41 104 100	№81 №277 №165 №12 №376
Итого за обед		790	23,07	21,7	100,29	794,01	
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба отварная Винегрет Хлеб пшеничный Сок мультяфрукт Апельсины	70 160 40 200 115	12,2 4,14 1,3 0,9 0,9	0,84 14,8 1,4 0 0,2	0,54 11,72 20,5 18,18 23,07	37,3 155,2 106 76 98	№242 №45 №399 №371
Итого за уплотненный полдник		555	19,44	17,24	74,01	472,5	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		60,9	61,77	253,13	1754,79	

Прием пищи Неделя 2 день 7	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша геркулесовая молочная	200	8,4	10,5	25,3	222,3	№94
	Кофейный напиток	180	4,36	4,96	19,7	113,2	№395
	Хлеб пшеничный с сыром	40/16	4,73	6,88	18,9	180	№3
Итого за завтрак		436	17,49	22,34	63,9	515,5	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	250	2	4,8	30,2	172,5	№67
	Котлета из мяса говядины	80	8,43	6,8	12,5	115,4	№282
	Картофельное пюре	150	2,5	9,48	34,42	187,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	71,8	42,8	№15
	Лимонно-апельсиновый напиток Хлеб ржаной	180 50	1,8 0,5	0,02 0,6	28 20,5	94 100	№374
Итого за обед		770	15,83	25,4	127,42	712,0	
Уплотненный полдник – 16-00	Пудинг из творога со стученным молоком	130/40	10,12	16,1	25,9	332,9	№234
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1,4	20,5	106	
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	№392
	Груши	110	0,4	0,3	10,3	46	№368
Итого за уплотненный полдник		540	16,9	22,4	66,98	585,2	
ВСЕГО за весь день:	Всего:		56,02	71,9	265,5	1879,7	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8							
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая Какао Хлеб пшеничный с сыром	200 180 40/16	6 6,4 4,73	6,8 6,8 6,88	21,3 23,4 18,9	177 145,6 180	№94 №397 №3
Итого за завтрак		436	17,13	20,48	63,6	502,6	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
Обед – 12-00	Суп рыбный сайра Бефстроганов из отварного мяса говядины Каша рисовая рассыпчатая с маслом Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 140 130 60 180 50	8,09 10,5 3,8 0,7 1,2 0,5	7,48 8,1 6,8 1,1 0,08 0,6	18,14 2,29 19,0 12,3 19 20,5	137,2 163,0 211 49,4 104 100	№87 №278 №315 №33 №376
Итого за обед		810	14,8	16,14	91,49	764,6	
Уплотненный полдник – 16-00	Макаронны, запеченные с яйцом и сыром Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Яблоки Печенья	160 40 200 110 50	7,5 1,3 1,9 0,4 1,26	5,5 1,4 0 0,4 4,2	32,9 20,5 18,18 9,8 13,68	232,02 106 76 44 73,8	№208 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		560	12,36	11,5	95,06	531,82	
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		58,63	57,52	255,89	1874,02	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 9							
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром	200 180 40/16	6,36 4,36 2,73	13,74 4,96 6,8	17,17 19,7 18,9	182,6 113,2 180	№92 №395 №3
Итого за завтрак		436	13,45	25,5	55,77	475,8	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Суп картофель с рисом, с мясом говядины Мясо говядины тушеное с овощами в соусе Салат из консервированного зеленого горошка Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 210 60 180 50	1,9 5,1 1,79 1,2 0,5	1,7 4,6 3,05 0,08 0,6	19,0 15,2 3,68 19 20,5	133 237,6 49,18 104 100	№80 №274 №10 №376
Итого за обед		750	10,49	10,03	77,38	623,78	
Уплотненный полдник – 16-00	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Хлеб пшеничный Кисель Яблоки	85 110 40 180 110	5,73 4,61 1,3 0,2 0,4	11,4 8,2 1,4 0,08 0,4	1,1 44,6 20,5 18,0 9,8	127 303 106 57 44	№215 №458 №383 №368
Итого за уплотненный полдник		525	12,24	21,48	94,0	637,0	
ВСЕГО за весь день:			40,68	58,51	233,15	1792,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
Завтрак – 8-30	Каша молочная пшениная Какао Хлеб пшеничный с маслом	200 180 40/12	7,4 6,4 2,45	8,7 6,8 9,8	20,28 23,4 19	223,92 145,6 176	№94 №397 №1
Итого за завтрак		432	16,25	25,3	62,68	545,52	№401
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Борщ с капустой, со сметаной и мясом курицы Рыба минтай запеченная Картофель тушеный с томатом Салат из белокочанной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 90 150 60 180 50	2,6 5,0 3,21 0,83 0,2 0,5	2,1 3,0 2,48 2,97 0,08 0,6	38 7,98 22,3 5,08 19 20,5	130 76,5 186 50,5 104 100	№57 №254 №133 №20 №376
Итого за обед		780	12,34	11,23	124,09	647,00	
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из картофеля с зеленым горошком Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Бананы Печенье	160 40 200 115 50	12,24 1,3 0,9 1,5 1,26	4,8 1,4 0 0,5 4,2	12,72 20,5 18,18 21,1 13,68	271 106 76 9 73,8	№25 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		565	17,2	10,9	86,18	621,8	
ВСЕГО за весь день:			51,19	49,23	268,92	1795,32	
			53,66	60,6	256,14	1798,80	

Содержание белка, жиров, углеводов за период в % от калорийности: Белки-2,9%, жиры 3,3%, углеводы 14,4%