



Утверждено
приказом МБДОУ «Детский
сад «Солнышко» с. Фроловка
№ 17 от 10.01.2024г
Заведующий *Д.Г. Козырева* Козырева Д.Г.

**Примерное 10-ТИ дневное меню для организации питания детей от 1-го до 3-х лет
и от 3-х до 7-ми лет посещающих МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Фроловка
с 10,5 часовым режимом функционирования.**

Категория: Дети 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5,68	10,98	40,78	279,11	1,56	5/4
	Масло (порциями)	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Кофейный напиток	180	2,48	3,98	18,07	129,91	1,98	411
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	41,4	0	118
		365,00	9,38	19,38	76,19	487,82	3,54	
II завтрак								
	Сок яблочный	165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	399г
		165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	
Обед								
	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	9,27	6,14	13,50	139	6,36	99
	Котлета или биточки рыбные запечённые	50	6,16	6,05	3,95	82,26	0,465	255
	Рис припущенный (гарнир)	120	2,82	4,31	33,05	180,45	-	316
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат замороженный)	150	0,18	0,12	20,12	81,6	18,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		540	23,65	17,12	94,00	603,34	25,125	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	140	7,86	8,17	24,83	215,47	0,038	140
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	393
		290	7,96	8,18	33,33	249,64	2,398	
Итого за день:		1360	41,81	44,68	220,19	1411,21	59,473	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	8,62	8,40	21,88	185,15	0,96	781
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,12	0,32	25,36	126,99	0,435	156
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	28,44	0,18	864
		450	10,79	8,72	58,04	340,58	1,575	
II завтрак								
	Груши свежие	160	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368г
		160	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	137
Обед								
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	479
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,4	3,59	3,12	141,48	12,99	136
	Котлета или биточки мясные	50	5,47	9,99	6,41	125,06	1,485	71
	Картофель отварной	120	2,51	7,91	22,09	164,88	12,00	172
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Икра баклажанная	30	0,45	1,45	1,85	21,51	0,88	52
		575	15,73	24,23	61,08	615,33	45,675	
Полдник								
	Вареники с картофелем (полуфабрикат)	150	6,66	15,00	23,19	228,45	0,075	443
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,00	0,00	19,14	69,6	0	332

	Батон нарезной	30	1,5	0,45	17,73	71,4	0	117
		350	6,66	15,00	42,33	298,05	0,075	
Итого за день:		1565	35,45	48,8	195,55	1325,36	46,525	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,70	7,30	48,40	278,733	0,45	4/4
	Масло (порциями)	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Какао с молоком	150	5,05	4,29	19,98	137,595	1,95	255
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		335,00	11,97	16,01	86,15	525,128	2,4	
II завтрак								
	Яблоко свежее	140	0,84	0,84	21,56	88,8	8,4	368д
		140	0,84	0,84	21,56	88,8	8,4	
Обед								
	Суп картофельный с гречневой крупой	160	10,35	9,48	14,82	182,573	5,94	80
	Рагу овощное с курицей	140	9,58	12,45	13,03	231,2	19,1	90
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		510	24,28	22,61	71,35	615,403	43,34	
Полдник								
	Булочка «Дорожная»	50	3,39	6,98	26,06	181,00	-	470
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	28,44	0,18	864
	к.м. продукция «Йогурт»	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,90	536
		280	9,54	9,23	45,71	294,94	1,08	
Итого за день:		1265	46,63	48,69	224,77	1524,271	55,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,36	6,08	14,82	137,82	1,82	94
	Сыр (порциями)	10	1,87	3,00	0,00	37,34	0,144	205
	Чай с молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	1,17	255
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		390,00	10,95	14,63	43,77	319,89	3,134	
II завтрак								
	Сок вишнёвый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60	134
		180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60	
Обед								
	Суп рыбный (консервы) с картофелем	150	14,46	11,26	9,98	195,53	2,01	159
	Плов из мяса	160	14,63	12,21	25,53	263,82	2,25	50
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат замороженный)	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		520	33,44	23,15	79,01	660,98	22,56	
Полдник								
	Булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27	398.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	28,44	0,18	864
		250	5,13	8,27	43,55	283,55	0,45	
Итого за день:		1340	50,42	46,05	183,11	1333,09	29,744	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная «Дружба»	180/4	5,45	5,56	19,51	155,96	0,468	134
	Масло (порциями)	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	28,44	0,18	864
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		399,00	6,67	9,98	48,08	293,16	0,648	
II завтрак								
	Сок абрикосовый	160	1,32	0,00	33,52	126,4	10,56	399д
		160	1,32	0,00	33,52	126,4	10,56	
Обед								
	Свекольник со сметаной	150/5	6,18	6,65	11,1	135,7	9,56	136
	Жаркое по домашнему	180	15,17	15,60	22,76	278,92	28,21	522
	Компот из сухофруктов	150	0,60	0,01	23,34	95,72	0,20	6/10
	Икра из кабачков	40	1,27	2,33	10,80	79,36	2,00	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		585	27,44	26,27	91,38	709,73	39,97	
Полдник								
	Макароны с сыром	130	6,70	7,72	25,05	196,26	0,280	21.1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,38	18,91	118,08	1,76	864
		310	10,48	11,1	43,96	314,34	2,04	
Итого за день:		1454	45,91	47,35	216,94	1443,63	53,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	5,39	5,62	20,33	151,94	1,69	316
	Масло (порциями)	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Какао напиток на молоке	180	5,80	5,87	8,06	110,2	2,10	120
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		365,00	12,41	15,91	46,16	370,94	3,79	
II завтрак								
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00	399д
		100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00	
Обед								
	Суп с мясными фрикадельками	150/15	4,82	4,31	10,93	99,41	13,05	478
	Голубцы с мясом (полуфабрикат)	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85	550
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	378
	Икра из кабачков	40	1,27	2,33	10,80	79,36	2,00	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		466	24,87	23,97	80,64	642,27	77,93	
Полдник								
	Винегрет с зелёным горошком	150	39	10,65	13,725	157,57	69,6	21.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	24,44	0,18	864
	Хлеб ржаной	40	1,27	2,33	13,72	72,7	0,00	879
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		310	3,4	22,71	40,6	168,54	69,78	
Итого за день:		1241	42,18	50,63	191,17	1323,27	161,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	8,62	8,40	21,88	185,15	0,96	781
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,12	0,32	25,36	126,99	0,435	156
	Какао напиток на молоке	180	5,80	5,87	8,06	110,2	2,10	120
		450	16,54	14,59	55,3	422,34	3,495	
II завтрак								
	Сок абрикосовый	150	0,82	0,00	20,95	79,00	6,6	399д
		150	0,82	0,00	20,95	79,00	6,6	
Обед								
	Суп крестьянский с крупой	150	2,04	3,81	8,65	75,95	12,915	769
	Картофельное пюре	110	1,30	4,98	22,75	119,34	18,909	70
	Печень по - строгановски	50	8,30	5,18	4,57	105,84	14,875	104
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	0,83	0,16	24,57	101,58	0,075	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		520	16,69	14,31	83,92	522,74	31,934	
Полдник								
	Пельмени отварные со сливочным маслом	140	9,31	10,15	22,80	254,82	1,355	395.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	24,44	0,18	864
	Хлеб ржаной	40	1,27	2,33	13,72	72,7	0,00	879
		360	10,58	12,48	47,32	349,96	1,535	
Итого за день:		1480	44.63	41,38	207,49	1374,04	43,564	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	6,03	4,56	22,20	174,57	0,72	272
	Масло порциями	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Батон нарезной	25	1,00	0,25	14,77	59,5	0	119.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	22,44	0,18	864
		360	7,05	8,93	47,81	293,91	0,9	
II завтрак								
	Яблоко свежее	180	0,56	0,56	13,72	79,2	14,00	368
		180	0,56	0,56	13,72	79,2	14,00	
Обед								
	Рассольник «Ленинградский»	150	4,8	7,20	9,96	161,75	4,53	76
	Мясо отварное тушёное с картофилем по - домашнему.	140	12,72	11,53	13,38	215,72	6,067	102
	Свёкла тушёная	70	0,99	4,26	5,85	65,73	6,65	33
	Компот из сухофруктов	150	0,60	0,01	23,34	97,72	0,20	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		570	24,33	12,15	75,91	660,37	17,477	
Полдник								
	Булочка дорожная	75	1,45	2,87	18,49	159,85	0,195	470
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	24,44	0,18	864
	к.м. продукция «Снежок»	150	7,50	4,80	16,20	118,50	1,35	536
		402	8,5	7,67	45,49	300,79	1,725	
Итого за день:		1512	40,44	29,2	182,93	1334,27	31,102	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша пшённая молочная с маслом	200	7,48	11,42	56,8	290,04	3,12	11/4
	Масло порциями	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Батон нарезной	25	1,00	0,25	14,77	59,5	0	119.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	22,44	0,18	864
		410	8,5	15,79	82,41	409,34	3,3	
II завтрак								
	Сок яблочный	165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	399г
		165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	2,3	10,28	63	4,95	6
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	6,09	38,64	243,75	0,00	313
	Гуляш из отварного мяса	50	4,45	5,09	1,64	78,13	0,35	27
	Компот из сухофруктов	150	0,60	0,01	23,34	97,72	0,20	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		410	15,42	14,17	97,18	529,93	5,32	
Полдник								
	Овощи тушёные	170	7,70	7,70	53,17	257,15	87,03	338
	Чай с молоком	180	1,44	0,90	15,48	80,05	1,026	868
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0,00	118
		380	10,34	8,9	86,38	408,6	88,056	
Итого за день:		1365	35,08	38,86	286,64	1418,28	99,976	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	160	6,94	8,22	25,42	198,2	0,11	202
	Масло порциями	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	204
	Батон нарезной	25	1,00	0,25	14,77	59,5	0	119.1
	Чай с лимоном	180	0,18	0,126	15,3	61,50	4,248	393
		370	8,14	12,71	55,53	356,6	4,358	
II завтрак								
	Сок вишнёвый	165	1,56	0,00	27,32	118,65	0,00	134
		165	1,56	0,00	27,32	118,65	0,00	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,42	14,3	36,94	244,84	27,414	871
	Сметана	5	0,13	0,74	0,18	8,1	0,02	479
	Картофель отварной	110	1,34	2,66	10,80	72,66	13,2	172
	Котлета или биточки мясные	50	5,47	9,99	6,41	125,06	1,485	71
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00	127
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		575	22,73	28,43	90,78	622,77	72,119	
Полдник								
	Ватрушка с джемом	120	3,19	3,62	29,26	118,18	0,168	491
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,14	69,6	0,00	864
		320	3,19	2,62	48,4	187,78	0,168	
Итого за день:		1430	35,62	43,76	222,03	1285,8	99,976	

Категория: Дети 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,34	10,98	40,78	279,11	2,21	5/4
	Масло (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	204
	Кофейный напиток	200	4,96	7,96	36,14	259,82	3,96	411
	Батон нарезной	40	2,4	0,12	35,46	41,4	0	118
		448	13,76	24,86	112,48	633,21	6,17	
II завтрак								
	Сок яблочный	165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	399г
		165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	
Обед								
	Суп картофельный с горохом и гренками	180/10	17,61	11,66	25,65	264,1	12,08	99
	Котлета или биточки рыбные запечённые	70	6,16	6,05	3,95	82,26	0,465	255
	Рис припущенный (гарнир)	150	4,23	6,46	49,57	270,67	-	316
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат замороженный)	180	0,32	0,21	30,18	122,4	27,45	378
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		660	32,54	25,24	132,73	849,46	39,99	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	170	13,36	13,88	42,21	323,20	0,064	140
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	17,00	68,34	4,72	393
		370	13,56	13,91	59,21	391,54	4,784	
Итого за день:		1643	60,68	64,01	321,09	1944 ,62	48,244	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	8,62	8,40	21,88	185,15	0,96	781
	Бутерброды с джемом или повидлом	70	2,12	0,32	25,36	126,99	0,435	156
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	56,88	0,36	864
		490	10,74	8,72	68,84	369,02	1,755	
II завтрак								
	Груши свежие	160	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368г
		160	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	
Обед								
	Сметана	8	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	479
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,8	7,18	6,24	282,96	25,98	136
	Котлета или биточки мясные	80	5,47	9,99	6,41	125,06	1,485	71
	Картофель отварной	150	3,76	11,86	33,13	247,32	18,00	172
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	200	0,26	0,12	40,24	163,2	36,6	378
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Икра баклажанная	30	0,45	1,45	1,85	21,51	0,88	52
		718	21,51	31,83	101,77	920,85	82,965	
Полдник								
	Вареники с картофелем (полуфабрикат)	180	11,98	27,00	41,74	411,21	0,135	443
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,00	0,00	19,14	69,6	0	332
	Батон нарезной	30	1,5	0,45	17,73	71,4	0	117

		410	11,98	27,45	78,61	522,21	0,135	
Итого за день:		1778	45,43	68,4	266,02	1888,08	92,855	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	10,34	14,6	96,8	557,466	0,9	4/4
	Масло (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0	204
	Какао с молоком	200	18,18	15,44	71,72	495,342	7,02	255
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		438,00	29,78	36,14	185,75	1177,088	4,41	
II завтрак								
	Яблоко свежее	140	0,84	0,84	21,56	88,8	8,4	368д
		140	0,84	0,84	21,56	88,8	8,4	
Обед								
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	20,7	18,96	29,64	365,146	11,88	80
	Рагу овощное с курицей	160	15,32	19,92	20,84	369,92	30,65	90
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	200	0,46	0,2	72,46	293,76	65,88	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		620	40,24	39,76	146,32	1085,856	108,41	
Полдник								
	Булочка «Дорожная»	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27	470
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	28,44	0,18	864
	к.м. продукция «Йогурт»	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08	563
		430	12,51	10,97	53,97	386,15	1,53	
Итого за день:		1628	83,37	87,71	407,6	2678,244	122,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,36	6,08	14,82	137,82	1,82	94
	Сыр (порциями)	12	12,76	3,48	0,00	42,20	0,19	205
	Чай с молоком	200	5,04	5,04	22,44	146,66	2,34	255
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		442,00	11,6	14,86	54,39	398,08	4,35	
II завтрак								
	Сок вишнёвый	200	1,8	0,00	32,76	136,8	7,2	134
		200	1,8	0,00	33,76	136,8	7,2	
Обед								
	Суп рыбный (консервы) с картофелем	200	28,92	22,52	19,96	391,06	4,02	159
	Плов из мяса	160	14,63	12,21	25,53	263,82	2,25	50
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат замороженный)	180	0,23	0,10	36,21	148,88	32,94	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		602	48,00	44,51	105,08	928,79	39,21	
Полдник								
	Булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27	398.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	56,88	0,36	864
		270	5,13	8,27	54,15	281,99	0,63	
Итого за день:		1514	66,53	46,05	247,38	1745,66	51,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная «Дружба»	200	7,29	7,76	30,86	221,39	2,21	134
	Масло (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0	204
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	56,88	0,36	864
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		438,00	8,55	13,86	70,29	293,16	0,648	
II завтрак								
	Сок абрикосовый	200	2,64	0,00	67,04	252,08	21,12	399д
		200	2,64	0,00	67,04	252,08	21,12	
Обед								
	Свекольник со сметаной	220/10	14,21	15,29	25,53	312,11	19,12	136
	Жаркое по домашнему	180	15,17	15,60	22,76	278,92	28,21	522
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,02	46,68	191,44	0,4	6/10
	Икра из кабачков	40	1,27	2,33	10,80	79,36	2,00	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		710	34,87	33,92	128,83	990,86	49,73	
Полдник								
	Макаронны с сыром	200	13,4	15,44	50,1	392,52	0,56	21.1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,38	18,91	118,08	1,76	864
		380	17,18	18,82	69,01	510,6	2,32	
Итого за день:		1728	63,24	66,56	335,17	2046,1	73,818	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21	316
	Масло (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0	204
	Какао напиток на молоке	200	11,6	11,74	16,12	220,4	4,2	120
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		438,00	19,95	20,25	60,65	554,27	6,41	
II завтрак								
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00	399д
		100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00	
Обед								
	Суп с мясными фрикадельками	200/15	10,36	9,26	23,49	213,73	28,05	478
	Голубцы с мясом (полуфабрикат)	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85	550
	Компот из фруктовой смеси (полуфабрикат)	180	1,23	0,10	36,21	146,88	32,94	378
	Икра из кабачков	40	1,27	2,33	10,80	79,36	2,00	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		695	31,51	28,96	109,29	822,14	107,84	
Полдник								
	Винегрет с зелёным горошком	200	78,00	21,3	27,45	315,14	139,2	21.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	48,88	0,36	864
	Хлеб ржаной	40	1,27	2,33	13,72	72,7	0,00	879
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0	118
		470	79,27	23,63	80,5	508,12	139,2	
Итого за день:		1703	132,23	72,94	268,64	1973,53	253,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	8,62	8,40	21,88	185,15	0,96	781
	Бутерброды с джемом или повидлом	100	2,12	0,32	25,36	126,99	0,435	156
	Какао напиток на молоке	200	11,6	11,74	16,12	220,4	4,2	120
		520	22,34	20,46	63,36	532,54	3,495	
II завтрак								
	Сок абрикосовый	200	1,64	0,00	41,9	158,00	13,2	399д
		200	1,64	0,00	41,9	158,00	13,2	
Обед								
	Суп крестьянский с крупой	200	4,08	7,62	17,3	151,9	25,83	769
	Картофельное пюре	150	2,6	9,96	45,5	238,68	37,818	70
	Печень по - строгановски	80	8,30	5,18	4,57	105,84	14,875	104
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	1,66	0,32	49,14	203,16	0,15	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		690	20,86	23,76	139,89	819,53	78,67	
Полдник								
	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	18,62	20,03	45,6	509,64	2,71	395.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	48,88	0,36	864
	Хлеб ржаной	40	1,27	2,33	13,72	72,7	0,00	879
		440	19,89	22,36	80,92	631,22	3,07	
Итого за день:		1670	64,73	66,58	326,07	2141,29	98,435	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	12,06	9,12	44,4	349,14	1,44	272
	Масло порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	204
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0,00	119.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	44,88	0,36	864
		438	13,26	15,22	83,83	464,3	1,8	
II завтрак								
	Яблоко свежее	180	0,56	0,56	13,72	79,2	14,00	368
		180	0,56	0,56	13,72	79,2	14,00	
Обед								
	Рассольник «Ленинградский»	200	9,6	14,4	19,92	323,5	9,06	76
	Мясо отварное тушёное с картофилем по - домашнему.	160	20,35	23,05	26,76	345,15	69,70	102
	Свёкла тушёная	70	0,99	4,26	5,85	65,73	6,65	33
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,02	46,68	195,44	0,4	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		690	36,36	41,73	122,59	1049,85	85,84	
Полдник								
	Булочка дорожная	75	1,45	2,87	18,49	159,85	0,195	470
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	44,88	0,36	864
	к.м. продукция «Снежок»	180	13,5	8,6	29,16	213,3	2,7	536
		455	14,95	11,47	69,25	418,03	3,255	
Итого за день:		1763	65,13	115,51	289,39	2011,38	104,895	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша пшённая молочная с маслом	200	7,48	11,42	56,8	290,04	3,12	11/4
	Масло порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	204
	Батон нарезной	30	1,50	0,30	14,77	71,4	0,00	117
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	21,6	44,88	0,36	864
		438	9,04	17,52	93,27	459,2	3,48	
II завтрак								
	Сок яблочный	165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	399г
		165	0,82	0,00	16,67	70,41	3,3	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,22	4,6	20,56	126,00	9,9	6
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	6,09	38,64	243,75	0,00	313
	Гуляш из отварного мяса	80	8,31	6,15	2,26	105,00	0,55	27м
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,02	46,68	195,44	0,4	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		690	21,49	17,54	131,52	546,47	10,85	
Полдник								
	Овощи тушёные	200	15,4	15,4	106,34	357,15	97,03	338
	Чай с молоком	180	1,44	0,90	15,48	80,05	1,026	868
	Батон нарезной	30	1,20	0,30	17,73	71,4	0,00	118
		410	18,04	16,6	139,55	508,6	36,004	
Итого за день:		1703	49,39	51,66	381,01	1584,68	53,634	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200	13,88	16,44	50,84	396,4	0,22	202
	Масло порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	204
	Батон нарезной	30	1,50	0,30	14,77	71,4	0,00	119.1
	Чай с лимоном	200	0,36	0,252	30,6	123,00	8,496	393
		438	15,8	22,792	96,31	643,68	9,716	
II завтрак								
	Сок вишнёвый	200	3,12	0,00	54,64	237,3	0,00	134
		200	3,12	0,00	54,64	237,3	0,00	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,42	14,3	36,94	244,84	27,414	871
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
	Картофель отварной	140	1,87	3,72	15,13	101,72	18,48	172
	Котлета или биточки мясные	80	12,59	11,17	5,21	160,4	1,064	71
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,3	0,12	26,14	104,16	60,00	127
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,72	72,7	0,00	879
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	-
		690	30,36	31,49	107,16	516,95	106,998	
Полдник								
	Ватрушка с джемом	160	5,10	5,79	46,81	189,08	0,168	491
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,14	69,6	0,00	864
		360	5,10	5,79	65,95	285,68	0,168	
Итого за день:		1688	54,29	60,072	324,06	1683,53	116,882	