ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12

ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ

НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,4 | 3,7 | 22,5 | 103,2 | 199 |
| День 1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 | 413 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **6,2** | **11,1** | **40,2** | **266,5** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 62,9 | 63 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 2,1 | 3,1 | 22,3 | 117,1 | 219 |
|  | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) | 60 | 6,5 | 8,4 | 6,1 | 130,2 | 461 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 13,9 | 54,9 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **550** | **12,0** | **15,0** | **70,4** | **443,4** |  |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 3,6 | 3,8 | 6,8 | 74,3 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **5,0** | **8,5** | **31,0** | **226,5** |  |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 160 | 14,5 | 5,1 | 26,4 | 210,5 | 100 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 40 | 0,5 | 4,1 | 1,7 | 48,3 | 385 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **17,1** | **9,7** | **62,2** | **399,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **40,75** | **44,72** | **214,3** | **1408,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 12 | 11,4 | 23,3 | 220,5 | 366 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **16,4** | **18,7** | **48,4** | **402,4** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 40 | 0,4 | 2 | 1,0 | 23,5 | 20 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 160 | 10,4 | 15,6 | 22,5 | 302,8 | 266 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 16,5 | 63,0 | 239 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **575** | **14,4** | **20,6** | **72,0** | **532,7** |  |
| Полдник | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 40 | 0,9 | 4,5 | 23,0 | 142,4 | 483 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,7** | **8,0** | **30,8** | **226,6** |  |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,2 | 3,4 | 14,5 | 100,4 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 60 | 4,2 | 1,5 | 11,2 | 100,5 | 239 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **425** | **8,1** | **5,3** | **53,8** | **311,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **44,05** | **53,02** | **215,5** | **1545,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,8 | 3,3 | 15,4 | 104,2 | 199 |
| День 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **7,3** | **11,5** | **34,5** | **284,3** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,8 | 36,3 | 41 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,1 | 2,5 | 12,8 | 79,7 | 81 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | 2 | 3,4 | 16,6 | 98,9 | 200 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5,4 | 6,2 | 7 | 116,5 | 322 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,8 | 0,2 | 16,6 | 80,3 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **610** | **12,5** | **14,5** | **78,3** | **486,0** |  |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 |  |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **4,8** | **5,2** | **33,5** | **195,3** |  |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 180 | 7,5 | 6,2 | 12,3 | 134 | 346 |
|  | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 0 | 0 | 4,4 | 18,7 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **9,0** | **6,5** | **33,2** | **215,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **34,05** | **38,12** | **190,0** | **1253,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 14,5 | 2,5 | 175,5 | 237 |
| День 4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,2 | 98,9 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **16,0** | **21,8** | **27,7** | **357,5** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 349 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0,9 | 1,8 | 4,8 | 38,1 | 55 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,5 | 79,6 | 90 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 10,4 | 9,3 | 16,5 | 255,9 | 436 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 40,3 | 243 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **560** | **15,6** | **13,9** | **62,5** | **488,2** |  |
| Полдник | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,1 | 1,9 | 29,7 | 131,6 | 441 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,9** | **5,4** | **37,5** | **215,8** |  |
| Ужин | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,5 | 8,4 | 18,3 | 185,5 | 244 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 | 413 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **16,8** | **14,1** | **66,3** | **446,8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **53,75** | **55,62** | **204,5** | **1580,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,1 | 4,3 | 17 | 105,4 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **4,7** | **9,7** | **31,7** | **225,6** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 0,6 | 2,4 | 2,1 | 34,65 | 50 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 | 99 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 9,5 | 3,7 | 20,4 | 190,5 | 264 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 16,5 | 63,0 | 239 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **580** | **13,7** | **11,1** | **68,6** | **449,15** |  |
| Полдник | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 1,2 | 4,5 | 33,0 | 184,6 | 443 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 3,6 | 3,8 | 6,8 | 74,3 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **4,8** | **8,3** | **39,8** | **258,9** |  |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 180 | 12,1 | 11,7 | 12,3 | 250,6 | 232 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **14,5** | **12,2** | **47,0** | **395,7** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **38,15** | **41,72** | **197,6** | **1401,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,9 | 4,2 | 20,8 | 103,5 | 199 |
| День 1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **6,7** | **11,3** | **44,1** | **275,5** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 62,9 | 63 |
|  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 16,4 | 15,4 | 20,4 | 280,4 | 702 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **585** | **20,3** | **19,0** | **64,4** | **496,4** |  |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 0,4 | 0,6 | 21,1 | 88,5 |  |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **205** | **4,2** | **4,1** | **28,9** | **172,7** |  |
| Ужин | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 2,5 | 5,3 | 19,5 | 130,7 | 446 |
|  | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 6,2 | 3,1 | 8,4 | 110,5 | 171 |
|  | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 0 | 0 | 4,4 | 18,7 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **10,3** | **8,8** | **53,5** | **337,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **41,95** | **43,62** | **201,4** | **1354,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,2 | 4,5 | 19,9 | 104,1 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,2 | 98,9 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **8,3** | **12,9** | **40,9** | **294,2** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** | **:** | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,9 | 1,8 | 4,4 | 35,1 | 55 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,5 | 3,3 | 9,7 | 78,1 | 82 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 15,8 | 110,0 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5,4 | 6,2 | 7 | 116,5 | 322 |
|  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,3 | 0,2 | 12,8 | 56,1 | 417 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **560** | **12,1** | **15,6** | **70,2** | **470,1** |  |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ | 40 | 0,7 | 0,9 | 22,3 | 91,3 | 451 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **5,0** | **5,4** | **30,4** | **180,4** |  |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 1,6 | 2,6 | 20,5 | 107,0 | 332 |
|  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 6,2 | 4,8 | 9,7 | 115,2 | 264 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **420** | **9,3** | **7,7** | **55,3** | **321,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **35,15** | **42,02** | **207,3** | **1338,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,8 | 3,3 | 15,4 | 104,2 | 199 |
| День 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **3,7** | **7,6** | **34,3** | **216,3** |  |
| Второй завтрак | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 40 | 0,5 | 2,1 | 2,7 | 35,1 | 52 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 180 | 5,3 | 6,6 | 15,5 | 145,7 | 87 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | 2 | 3,4 | 16,6 | 98,9 | 200 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 8,4 | 8,4 | 5,4 | 113,5 | 306 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 40,3 | 243 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **575** | **17,7** | **20,9** | **67,6** | **499,8** |  |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 3,5 | 3,3 | 7,5 | 79,4 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,9** | **8,0** | **31,7** | **231,6** |  |
| Ужин | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 150 | 15,5 | 14,7 | 22,5 | 210,5 | 247 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 |  |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,3 | 0,2 | 19,4 | 80,3 | 239 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **405** | **20,1** | **18,6** | **82,3** | **488,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **46,9** | **55,2** | **226,0** | **1481,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 150 | 3,5 | 5 | 12,5 | 105,8 | 101 |
| День 4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **8,0** | **13,2** | **31,6** | **285,9** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0,8 | 3,2 | 2,8 | 46,2 | 50 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 180 | 16 | 21,7 | 21,3 | 285,4 | 133 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 13,9 | 54,9 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **590** | **20,2** | **27,8** | **67,0** | **518,5** |  |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 0,4 | 0,6 | 21,1 | 88,5 |  |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| **Итого за полдник** | **:** | **205** | **4,7** | **5,1** | **29,2** | **177,6** |  |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 180 | 13,1 | 5,3 | 4,6 | 147,9 | 249 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **14,6** | **5,6** | **29,7** | **247,2** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **47,95** | **52,12** | **168,0** | **1301,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,1 | 4,3 | 17 | 105,4 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **355** | **4,0** | **8,6** | **35,9** | **217,5** |  |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,4 | 4,7 | 10,1 | 103,9 | 89 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 2,3 | 4,8 | 18,7 | 123,2 | 446 |
|  | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 40/15 | 6,2 | 6,7 | 5,7 | 110,2 | 261 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 |  |
| **Итого за обед** |  | **605** | **15,7** | **16,8** | **73,8** | **498,4** |  |
| Полдник | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,1 | 1,9 | 29,7 | 131,5 | 441 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,9** | **5,4** | **37,5** | **215,7** |  |
| Ужин | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,1 | 34,8 | 43 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 15,8 | 110,3 | 339 |
|  | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 60 | 7,6 | 6,6 | 1,6 | 95,5 | 236 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,3 | 0 | 16,2 | 63,9 | 394 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 |  |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **12,1** | **13,0** | **52,6** | **362,8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **37,15** | **44,22** | **210,3** | **1367,0** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД** |  |  | **41,99** | **47,04** | **203,5** | **1403,50** |  |