ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 | 180 | 5,2 | 5,3 | 28,6 | 135,5 | 199 |
| День 1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,4 | 2,2 | 11,1 | 80,3 | 413 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **9,7** | **13,4** | **48,7** | **322,0** |  |
| 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) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,7 | 3,8 | 8,2 | 74,3 | 63 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 3 | 4,1 | 31,9 | 165,2 | 219 |
|  | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) | 70 | 8,3 | 11,0 | 7,9 | 174,1 | 461 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,0 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 57,1 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **715** | **16,1** | **19,6** | **95,7** | **595,7** |  |
| Полдник  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **6,2** | **9,7** | **33,2** | **251,2** |  |
| Ужин  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200 | 18,1 | 8,4 | 36,4 | 339,3 | 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 | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **460** | **21,1** | **13,1** | **77,5** | **548,1** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **53,55** | **56,22** | **265,6** | **1789,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 160/20 | 16,1 | 15,7 | 43,9 | 386,9 | 366 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **415** | **21,4** | **23,3** | **76,8** | **603,6** |  |
| 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 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3 | 1,4 | 34,9 | 20 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 14,8 | 23,0 | 40,5 | 438,8 | 266 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 22,9 | 87,0 | 239 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 57,1 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **695** | **19,5** | **29,1** | **102,1** | **723,5** |  |
| Полдник  | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 1,0 | 5,6 | 28,6 | 178,2 | 483 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,1** | **9,5** | **37,3** | **271,7** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,5 | 19,8 | 137,5 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 7,2 | 3,4 | 17,3 | 140,8 | 239 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **530** | **12,4** | **8,4** | **68,8** | **403,8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **58,85** | **70,72** | **295,5** | **2075,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,8 | 5,3 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,2 | 12,5 | 99,2 | 416 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **10,2** | **14,4** | **46,2** | **340,9** |  |
| 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 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 2,7 | 7,1 | 55,7 | 41 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ | 180 | 2,1 | 2,5 | 12,8 | 79,7 | 81 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,2 | 4,7 | 26,7 | 152,0 | 200 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 9,9 | 11,1 | 13,4 | 189,5 | 322 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,8 | 0,2 | 16,6 | 80,3 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 57,1 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **705** | **19,0** | **21,8** | **105,4** | **662,3** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 177 |  |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,6** | **6,2** | **51,3** | **276** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 5 | 71 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 11,5 | 10,6 | 17,8 | 203,3 | 346 |
|  | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **490** | **13,5** | **11,1** | **44,7** | **306,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **48,75** | **53,92** | **258,1** | **1658,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 13,0 | 16,3 | 3,0 | 267,9 | 237 |
| День 4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **415** | **18,3** | **23,9** | **35,9** | **484,6** |  |
| 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 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,4 | 2,6 | 6,9 | 57,2 | 55 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3,4 | 2,6 | 13,8 | 97,5 | 90 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 15,5 | 17,0 | 21,9 | 318,8 | 436 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 54,7 | 243 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 57,1 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **675** | **22,7** | **22,9** | **83,6** | **633,3** |  |
| Полдник  | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 1,3 | 2,2 | 37,4 | 164,1 | 441 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,4** | **6,1** | **46,1** | **257,6** |  |
| Ужин  | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ | 170 | 18,9 | 13,9 | 27,8 | 286,1 | 244 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,4 | 2,2 | 11,1 | 80,3 | 413 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **450** | **25,8** | **19,9** | **82,3** | **575,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **72,65** | **73,22** | **258,4** | **2023,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,2 | 6,4 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **7,3** | **12,3** | **41,3** | **274,1** |  |
| 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 | 60 | 0,9 | 7 | 2,8 | 86,1 | 50 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 | 99 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 12,9 | 6,4 | 31,0 | 259,0 | 264 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 22,9 | 87,0 | 239 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **690** | **17,9** | **18,6** | **91,6** | **612,5** |  |
| Полдник  | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 1,2 | 4,5 | 33,0 | 184,6 | 443 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **6,0** | **9,5** | **42,0** | **283,6** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 5 | 71 |
|  | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 200 | 12,7 | 12,5 | 13,8 | 267,9 | 232 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **470** | **15,6** | **13,2** | **54,0** | **433,4** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **47,25** | **54,02** | **239,4** | **1676,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5 | 5,1 | 27,2 | 126,4 | 199 |
| День 1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,2 | 12,5 | 99,2 | 416 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **415** | **9,7** | **12,6** | **57,7** | **331,6** |  |
| 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,7 | 3,8 | 8,2 | 74,3 | 63 |
|  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,8 | 23,0 | 23,2 | 376,1 | 702 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **670** | **26,9** | **27,7** | **76,3** | **632,9** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 177 |  |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **4,9** | **5,1** | **51,0** | **270,5** |  |
| Ужин  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,2 | 6,6 | 27,6 | 175,9 | 446 |
|  | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 9,8 | 6,4 | 15,0 | 178,1 | 171 |
|  | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **470** | **14,6** | **13,4** | **68,7** | **452,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **56,55** | **59,22** | **264,2** | **1760,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,4 | 5,5 | 26,3 | 190,2 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **11,4** | **14,7** | **50,2** | **407,1** |  |
| 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 | 60 | 1,3 | 2,6 | 6,5 | 52,8 | 55 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 3,9 | 11,6 | 92,6 | 82 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,5 | 19,8 | 137,5 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 8,5 | 8,8 | 12,0 | 159,0 | 322 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0,2 | 17,3 | 75,7 | 417 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **16,9** | **20,6** | **93,0** | **611,3** |  |
| Полдник  | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ | 50 | 0,9 | 0,9 | 28,5 | 115,9 | 451 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,7** | **5,9** | **37,5** | **214,9** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 2,6 | 3,5 | 34,1 | 170,9 | 332 |
|  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 8,3 | 6,1 | 12,7 | 162,1 | 264 |
|  | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **530** | **13,0** | **10,1** | **78,5** | **458,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **47,45** | **51,72** | **269,7** | **1764,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,8 | 5,3 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **415** | **6,2** | **9,6** | **50,3** | **273,9** |  |
| 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 | 60 | 0,8 | 3,3 | 4,1 | 52,5 | 52 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 180 | 5,3 | 6,6 | 15,5 | 145,7 | 87 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,2 | 4,7 | 26,7 | 152,0 | 200 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 10,2 | 10,1 | 8,6 | 174,1 | 306 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 54,7 | 243 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **700** | **21,6** | **25,4** | **92,9** | **672,7** |  |
| Полдник  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,5** | **8,6** | **32,9** | **245,7** |  |
| Ужин  | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 180 | 17,6 | 18,3 | 31,9 | 368,1 | 247 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 |  |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0,2 | 22,2 | 91,7 | 239 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **460** | **22,5** | **22,3** | **97,5** | **668,4** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **56,3** | **66,0** | **283,7** | **1906,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,9 | 16,5 | 132,5 | 101 |
| День 4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,2 | 12,5 | 99,2 | 416 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **9,7** | **14,0** | **38,0** | **337,9** |  |
| 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 | 60 | 0,9 | 7 | 2,8 | 86,1 | 50 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 200 | 17,1 | 23,4 | 23,6 | 395,6 | 133 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,0 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **690** | **21,9** | **33,5** | **78,7** | **704,1** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 177 |  |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,6** | **6,2** | **51,3** | **276** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 180 | 12,9 | 5,1 | 4,3 | 143,7 | 249 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **480** | **15,0** | **5,6** | **36,0** | **269,2** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **52,65** | **59,72** | **214,5** | **1659,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,2 | 6,4 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **415** | **6,6** | **10,7** | **50,3** | **273,9** |  |
| 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,4 | 4,7 | 10,1 | 103,9 | 89 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,2 | 6,6 | 27,6 | 175,9 | 446 |
|  | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/30 | 7,7 | 9,5 | 7,7 | 167,3 | 261 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **700** | **18,7** | **21,7** | **90,3** | **629,6** |  |
| Полдник  | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 1,3 | 2,2 | 37,4 | 164,1 | 441 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,4** | **6,1** | **46,1** | **257,6** |  |
| Ужин  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 3,5 | 4,4 | 49,9 | 43 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,5 | 19,8 | 137,5 | 339 |
|  | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 70 | 8,6 | 7,5 | 1,9 | 117,9 | 236 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,0 | 394 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **520** | **14,6** | **15,9** | **65,3** | **454,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **45,75** | **54,82** | **262,5** | **1687,7** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД**  |  |  | **53,98** | **59,96** | **261,2** | **1800,2** |  |