

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад «Колосок»  
р.п. Новая Майна»



М.А.Кун

« 14 » / 20 19 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК» Р.П.НОВАЯ МАЙНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ  
РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**р.п. Новая Майна  
2019 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для МДОУ «Детский сад «Колосок», расположенного по адресу:

Ульяновская область, Мелекесский район, р.п. Новая Майна, ул. Микрорайон, д. 12 на основании:

- постановления от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений";
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»
- **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год**
- **Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год**

для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии с учетом их возраста.

### Нормы физиологических потребностей

#### в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

(утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26)

	Показатели (в сутки)	От 1,5 лет до 3 лет	3-7 лет
1	<b>Энергия (ккал)</b>	1400	1800
2	<b>Белок, г</b>	42	54
	<b>В т.ч. животный</b>	65	60
3	<b>Жиры, г</b>	47	60
4	<b>Углеводы, г</b>	203	261

При организации питания детей и составления примерного десятидневного меню учтены рекомендуемые суточные наборы продуктов питания СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Приложение 10), с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольной организации.

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;  
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При составлении меню учитывается рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

(Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

***Мясо и мясопродукты:***

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

***Рыба и рыбопродукты*** - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

***Яйца куриные*** - в виде омлетов или в вареном виде.

***Молоко и молочные продукты:***

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

***Пищевые жиры:***

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

***Кондитерские изделия:***

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

***Овощи:***

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

***Фрукты:***

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

**Бобовые:** горох, фасоль, соя, чечевица.

**Орехи:** миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

**Соки и напитки:**

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

**Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

**Хлеб** (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

**Соль поваренная йодированная** - в эндемичных по содержанию йода районах.

При составлении примерного меню учитывается распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи. Кратность приема пищи определяется временем пребывания и режимом работы групп. Детский сад работает в режиме 10.5 часов, таким образом:

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % и режим питания по отдельным приемам пищи**  
(СанПиН 2.4.1.3049-13, таблица 4, таблица 5)

Для детей с дневным пребыванием 12 часов		
Время приема пищи	Режим питания	Распределение калорийности
8.00-8.30	завтрак	20-25%
10-00	2 завтрак	5%
11.30-12.30	обед	30-35%
15.00	полдник	10-15%
16.20-16-30	ужин	20-25%

Примерное меню содержит информацию в соответствии с требованиями Приложения № 12 СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо,

картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам**  
(Приложение №14 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		

Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями санитарных норм и правил. (Приложение № 7, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

Объем порций варьируется в зависимости от возраста детей.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13:

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**  
(Приложение N 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Организация питания в ДОО осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару.

При приготовлении блюд не применяется жарка.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в ДОО осуществляется из расчета для детей от 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом).

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г.; порционные вторые блюда, биточки, котлеты, колбаса, бутерброды и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводят 1 раз в десять дней.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводится ежемесячно.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в ДОО и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному десятидневному циклическому меню для организации питания детей в МДОУ «Детский сад «Колосок» р.п. Новая Майна» указаны в приложении 1.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК» р.п НОВАЯ МАЙНА»  
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	150\200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	-	168
	Какао с молоком	150\180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5\45\5	2,13\0,04/ 3,19\0,04	0,33\3,62/ 0,49\3,62	13,92\0,065/ 20,43\0,065	68,7\43/103\43	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	150/180	0,75/0,9	-/-	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	12,98/ 19,47	20
	Суп гороховый на к/б	150\250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	3,48/5,81	81
	Картофельное пюре	100\150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	12,1/18,15	321
	Шницель	60/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	-	282
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/ 19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Лапша молочная	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/ 23,54	108/181	0,66/1,13	93
	Чай с конфетой	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>37,61/ 52,89</b>	<b>35,77 48,26</b>	<b>173,51 244,21</b>	<b>1182,31 1637,44</b>	<b>34,79 51,28</b>	



<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5/45\5	2,13\0,04/ 3,19\0,04	0,33\3,62/ 0,49\3,62	13,92\0,065 20,43\0,065	68,7\43/103\43	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	150/180	0,75/0,9	-/-	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
<b>Обед</b>								
	Суп «Крестьянский»	150/200	1,38/2,31	4,64/7,73	9,25/15,42	84,35/140,58	11/18,4	
	Жаркое по-домашнему	60/70	18,35/22,02	4,7/6,79	16,32/19,95	180/259	6,4/8,15	276
	Огурец соленый	20/30					7,2	
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
<b>Ужин</b>								
	Биточки рисовые с молочным соусом	120/180	6,04/7,68	4,56/5,78	32,32/40,84	194/246	0,39/0,52	198
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 3 день:</b>								
			37,77 48,32	24,33 31,65	186,4 251,21	1104,14 1492,77	24,31 35,55	

ДЕНЬ 4								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
	Хлеб пшеничный с сыром	30\15/45\20	2,13\3,48/ 3,19\4,64	0,33\4,43/ 0,49\5,9	13,92/20,43	68,7\54/103\72	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	100	0,4/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	44/46/95	10/5/10	368
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый	150/250	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	62,8/104,7	4,45/8,25	233
	Рагу из овощей с мясом	150/200	16,3/21,71	13,28/16,55	11,03/15,02	196/228	3,71/5,2	117
	Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,038/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38	1,92/2,88	41
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Блины со сгущенным молоком	66	11,3	17,65	62,8	428	0,56	267
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>48,6 61,24</b>	<b>48,82 56,64</b>	<b>194,6 243,94</b>	<b>1355,37 1641,08</b>	<b>22,99 29,75</b>	

<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	142/177	0	168
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/45/5	2,13/0,04/ 3,19/0,04	0,33/3,62/ 0,49/3,62	13,92/0,065 20,43/0,065	68,7/43/103/43	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	150/180	0,75/0,9	-/-	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	40/60	0,54/0,81	2,47/3,7	3,37/5,06	36,72/54,96	4,2/6,15	45
	Свекольник	150/250	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	7,41/12,35	
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	-	313
	Гуляш из отварного мяса	120/140	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	0,6/0,97	277
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
<b>Ужин</b>								
	Ватрушка с творогом	60/80	7,9/10,5	4,69/6,26	25/33,3	173/230	0,03/0,04	458
	Каша «Дружба»	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	-	168
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>46,17 61,46</b>	<b>45,3 57,36</b>	<b>217,92 294,12</b>	<b>1463,0 1851,27</b>	<b>17,06 25,37</b>	

<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	150/200	3,3/4,39	4,06/4,2	21,24/28,3	136/169	-	168
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	397
	Хлеб пшеничный с сыром	30\15/45\20	2,13\3,48/ 3,19\4,64	0,33\4,43/ 0,49\5,9	13,92/20,43	68,7\54/103\72	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	150/180	0,75/0,9	-/-	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной	150/200	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	61,5/102,5	6,17/10,28	57
	Суфле из отварного мяса с рисом	60\5/70\5	11,8/13,61	8,94/9,96	13,07/14,61	179/203	-	279
	Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,038/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38	1,92/2,88	41
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
<b>Ужин</b>								
	Биточки манные с повидлом	120/180	6,04/7,68	4,56/5,78	32,32/40,84	194/246	0,39/0,52	198
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>35,28 44,96</b>	<b>28,31 34,93</b>	<b>185,5 246,85</b>	<b>1136,21 1483,07</b>	<b>13,3 19,54</b>	

<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	150\200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	-	168
	Какао с молоком	150\180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5/45\5	2,13\0,04/ 3,19\0,04	0,33\3,62/ 0,49\3,62	13,92\0,065 20,43\0,065	68,7\43/103\43	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	100	0,4/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	44/46/95	10/5/10	368
<b>Обед</b>								
	Рассольник	150/250	0,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62/104	4,52/7,54	73
	Макаронные изделия отварные	100/150	3,67/5,5	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	-	317
	Сосиска							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33/50	4,4/6,6	10
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Пирожок с капустой и яйцом	60/80	4,52/6,02	5,23/8,36	20,78/27,7	159,8/213	0,09/0,12	454
	Каша рисовая молочная	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	142/177	-	168
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>28,72 44,76</b>	<b>34,21 44,33</b>	<b>194,89 237,2</b>	<b>1154,45 1535,0</b>	<b>21,58 27,38</b>	

ДЕНЬ 8								
<b>Завтрак</b>								
	Каша «Дружба»	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
	Хлеб пшеничный с сыром	30\15/45\20	2,13\3,48/ 3,19\4,64	0,33\4,43/ 0,49\5,9	13,92/20,43	68,7\54/103\72	-	1
<b>Завтрак</b>								
	Сок	150/180	0,75/0,9	-/-	15,15/18,18	64/76	3/3,6	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный	150/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,98/16,71	61/101	7,2/12	77
	Плов из мяса	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	0,38/0,96	304
	Салат из свеклы	40/60	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34	3,8/5,7	33
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
<b>Ужин</b>								
	Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	-	168
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>35,48 48,28</b>	<b>34,04 44,88</b>	<b>187,29 255,4</b>	<b>1193,35 1613,53</b>	<b>15,98 24,26</b>	



ДЕНЬ 9								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5/45\5	2,13\0,04/ 3,19\0,04	0,33\3,62/ 0,49\3,62	13,92\0,065 20,43\0,065	68,7\43/103\43	-	1
<b>2 Завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	100	0,4/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	44/46/95	10/5/10	368
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый	150/250	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	62,8/104,7	4,45/8,25	233
	Картофельная запеканка с мясом	125/165	8,91/12,13	6,59/9,5	20,43/25,7	177/237	1,78/3,8	291
	Винегрет овощной	40/60	0,54/0,81	2,47/3,7	3,37/5,06	36,72/54,96	4,2/6,15	45
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	-	1
	Компот из сухофруктов	150/250	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	1,05/1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Лапша молочная	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	0,66/1,13	93
	Булочка молочная	50/80	4,64/7,42	0,99/1,58	26,11/41,7	132/211	0,13/0,2	479
	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>35,46 50,43</b>	<b>30,6 40,4</b>	<b>180,23 255,23</b>	<b>1153,17 1608,66</b>	<b>23,57 32,39</b>	

