

СОГЛАСОВАННО

Начальник Территориального отдела
в Палласовском в Старополтавском р-нах
Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области
Главный государственный врач в
Палласовском в Старополтавском р-нах
По Волгоградской области

_____ А.В. Бескоровайнова

УТВЕРЖДАЮ



заведующий МБДОУ «Солнышко»
О.Н. Герасименко

*Примерное 10- дневное меню для детей , посещающих муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида
детский сад «Солнышко» Старополтавского района Волгоградской области с
10.5 часовым пребыванием от 1.6 лет до 3 лет.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак №1	Каша жидкая на молоке гречневая	150	5,235	7,815	18,75	179,11	64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,52	0,18	9,34	42,72	-
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	-
	Сыр не острых сортов	4	0,936	1,2	0	14,84	-
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995	394
	Итого	354	13,104	16,964	41,077	368,151	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Итого	195	0,88	0,38	19,41	84,47	
Обед	салат : свекольный (свежий огурец)	30	0,393/0,24	2,997/0,03	2,298/0,78	37,932/4,2	26(19)
	I блюдо : Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне(суп с крупой)	150	1,49\1,75	1,26\1,5	11,02\10,89	61,14\76,04	34\80
	II блюдо : Голубцы ленивые с отварным мясом (жаркое по-домашнему)	150	9,79\8,02	10,11\9,49	12,47\19,36	180,68\198,1	92\94
	III блюдо : компот из сушёных фруктов	150	0,45	-----	18,88	77,9	122
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	510	15,15	13,92	66,56	440,05	
Полдник	Сырники с творогом (булочка любимая)	80\50	11,73\4,4	8,42\2,5	12,16\25,85	153,59\143,5	79\499
	Кисель (кофе с молоком)	150\150	0\2,808	0\2,394	31,8\12,762	126,9\84,006	395
	Итого	230/200	11,73	8,42	43,96	280,49	
Ужин	дома	400					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1789/1759	42	47	203	1400	

Неделя 1	Блюда	Блюда			ценность	рей-тур	
		Б	Ж	У			
День 2							
	Завтрак №1	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4.995	8.25	16.98	162.33
		Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72
		Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3
		Сыр не острых сортов	4	0.936	1.2	0	14.84
		Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794
		ИТОГО	354	11.371	15.528	44.372	361.359
Завтрак №2		сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67
		свежие фрукты	80	0.38	0.38	9.31	41.8
		ИТОГО	180	0.88	0.38	19.41	84.47
Обед		салат : витаминный (огурцов и помидор с растительным маслом)	30	0.31	2.026	2.19	27.28
		I блюдо : Суп рыбный с крупой	150	6.79	1.75	9.95	83.91
		II блюдо : Пюре картофельное (перловка отварная)	110	3.79	4.61	18.69	133.55
		Котлета рыбная	50	6.875	2.24	2.24	70
		III блюдо : отвар шиповника	150	0.08	0	12.56	54.0
		Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44
		Хлеб ржаной	15				
		ИТОГО	520	20.04	17,05	81,68	539,77
Полдник		Корж молочный по- домашнему	50	3.19	5.71	25.91	168.74
		Кисломолочный напиток(снежок),(чай с молоком)	150	4.2\	3.75\	16.5\	117\
		ИТОГО	200	2.655	2.325	11.31	76.995
		ИТОГО	200	8.31	16.08	53.75	391.94
Ужин		дома	400				
Ужин 2		дома	100				
		Итого за 1 день	1750	42	47	203	1400

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак №1	Каша жидкая молочная яичная	150	4.2	6.59	22.26	179.66	20
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острый соргов	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
	итого	354	10.056	13.45	45.485	356.615	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	85	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	итого	185	0.88	0.38	19.41	84.47	
	салат : из моркови с яблоками с растительным маслом (нарезка помидор)	30	0.24	2.02	2.51	24.3	14/25
	итого						
обед	Итого за 1 день	150					
	Итого за 1 день	50					
	II блюдо : Бестроганов с курицы	110	3.22	2.57	21.48	124.0	75
	Вермишель отварная	150	0\	0\0.007	31.8\	126.9\	113
	III блюдо: Кисель\ чай с лимоном	15	0.08	0.36	10.19	40.11	
	Хлеб пшеничный	15	3.04		18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	итого	520	12.95	14.35	60.63	639.67	
	Яйцо отварное	50	2.54	2.3	0.14	31.5	213
	хлеб	15	1.52	0.18	9.34	42.72	395
Кофейный напиток	150	2.808	2.394	12.762	84.006		
	итого	215	6.245	3.785	41.24	219.505	
Ужин	дома	400					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1774	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак №1	каша пшеничная молочная жидкая	150	4.7	6.63	25.44	195.16	33
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острый сортов	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395
	Итого	354	10.029	13.479	47.627	169.866	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого	195	0.88	0.38	19.31	84.47	
обед	салат : капуста – морковный (помидоры с луком, огурцом)	30	0.31	2.02	2.19	27.28	5/26
	I блюдо : суп фасолевый	150	6.79	1.75	9.95	83.91	41
	II блюдо : котлета с говядины (пюре с говядины)	50	9.9	10.42	2.52	143.04	91
	Перловка отварная (гречка отварная)	110	3.22	2.57	21.48	124.0	75
	III блюдо : Компот с свежих яблок	150	0.06	0.007	10.19	40.11	113
	Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	520	23.32	15.107	65.01	503.78	
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом	50	11.86	8.11	12.38	170.99	82
	Кисломолочный напиток(снежок),(чай с молоком)	150	4.35	4.8	7.05	90	400
	Итого	200	16.25	12.91	30.06	331,7	
Ужин		400					
Ужин 2		100					
	Итого за 1 день	1769	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак №1	каша манная молочная жидкая	150	4.66	6.67	25.23	194.56	353
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Чай с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
	итого	354	13.501	16.683	50.347	418.714	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	итого	195	0.88	0.38	19.41	84.47	
обед	салат с отварной свеклы с горшком	30	0.49	2.01	6.57	45.8	20
	I блюдо : суп из разных овощей	150	1.39	1.325	11.22	64.32	113
	II блюдо : Плов с говядиной	160	6.875	2.24	2.24	70	256
	III блюдо : кисель	150	-	-	13.54	54.25	122
	Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	итого	520	15.585	10.545	70.94	453.36	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	80	6.3	2.85	18.15	123	454
	Какао с молоком	150	4.2	3.75	16.5	117	401
	итого	230	11.19	11.5	43.15	319.65	
УЖИН	дома	400					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1799	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак №1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.07	7.815	19.395	168.705	70
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395
	Итого	354	12.864	17.399	39.307	363.696	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого	195	0.88	0.38	19.41	84.47	
	Салат: капустно-морковный (огурец, помидор)	30	0.48	2.01	1.4	24.66	10/3
	I блюдо: Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2.02	2.54	9.09	68.1	44
обед	II блюдо: пюре из говядины	50	11.5	10.78	1.45	147.9	101
	Макароны отварные	110	2.89	3.12	20.5	123.18	353
	III блюдо: Компот из сухофруктов	150	0.28	0.06	18.25	72.17	308
	Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	520	17.26	16.57	65.54	474.27	
полдник	Запеканка творожная	80	11.73	8.42	12.16	153.59	79
	Какао с молоком	150	4.35	4.8	7.05	90	400
	Итого	230	16.12	13.22	29.84	284.24	
ужин		400					
	Итого за 1 день	1799	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак.№1	Каша жидкая на молоке ячневая	150	4.4	6,66	26,03	179,71	72
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Чай с молоком	180	2.655	2.325	11.31	76.995	394
Завтрак.№2	итого	354	9,576	13,44	46,765	342,565	
	сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	итого	195	0,88	0,38	19,41	84,47	
	Салат: морковный с растительным маслом (огурец с помидором с растительным маслом)	30	0,36	2,01	3,0	30,16	15/19
обед	I блюдо : Суп рыбный с крупой	180	1,75	1,5	10,89	76,04	80
	II блюдо : котлета рыбная любительская	50	10,45/2.36	10.01/ 5.86	3.89/7.09	147.91/198.5	105/48
	Пюре картофельное (гречка отварная)	110	8.02	9.49	19.36	198.1	94
	III блюдо :отвар шиповника	150	0.45	---	18.88	77.9	122
	Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	итого	520	13.62	13.36	51.45	467.64	
	Яйцо отварное	50	4.4	2.5	25.85	143.5	499
	Кисломолочный напиток (кофе с молоком)	150	4.2	3,75	16,5	117	401
	итого	200	9.52	12.87	54.19	366.7	
Ужин	дома	400					
	дома	100					
Итого за 1 день		1769	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак №1	Суп молочный вермишелевый	150	4.74	7.635	19.755	167.37	68
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов какао с молоком	4	0.936	1.2	0	14.84	
	Итого	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
Завтрак №2	сок фруктовый	354	11.041	15.348	44.732	360.024	
	свежие фрукты	100	0.5	0	10.1	42.67	399
	Итого	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
обед	Салат: витаминный (помидор нарезка)	195	0.88	0.38	19.41	84.47	
		30	0.49	2.01	6.57	45.8	20
	I блюдо : Суп гороховый с курицы	150	5.54	1.73	16.58	106.4	35
	II блюдо : Гуляш с курицы	50	12.35	11.19	2.46	159.74	104
	Гречка товарная (перловка)	110	2.65	3.4	12.44*	91.14	57
	III блюдо: Компот с свежих яблок	150	0.08	---	12.56	54.0	129
	Хлеб пшеничный	15	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	520	24.15	18.69	69.29	542.52	
ПОЛДНИК	Рогалик с повидлом (печенье)	50/20					
	Чай с молоком	150	4.35	4.8	7.05	90	400
	Итого	200	14.6	10.55	40.05	325	
УЖИН	дома	400					
Ужин2	дома	100					
	Итого за 1 день	1769	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак №1	Каша пшено и рис молочная	150	4,2	6,59	22,26	179,66	20
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	
	Сыр не острых сортов	4	0,936	1,2	0	14,84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	395
	Итого	354	9,53	13,44	44,447	349,526	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	80	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Итого	180	0,88	0,38	19,41	84,47	
обед	Салат: свекольный с горошком (огурцов с сладким перцем)	30	0,31	2,026	2,19	27,28	5
	I блюдо : суп картофельный с крупой	180	2,43	2,38	12,38	82,3	46
	II блюдо Тефтеля мясо-крупянная	50	8,43	3,38	2,47	73,81	87
	Овощное рагу (капуста тушонная)	110	3,12	5,18	18,7	137,13	56
	III блюдо: Чай с лимоном (кисель)	150	0,06	0,007	10,19	40,11	133
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	520	17,39	13,333	64,61	446,07	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	50	10,33	7,54	14,6	166,44	81
	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	117	401
	Итого	200	14,53	11,29	31,1	283,44	
УЖИН	дома	400					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1754	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак №1	каша манная молочная жидкая	150	4,7	6,63	25,44	195,16	33
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	
	Сыр не острого сорта	4	0,936	1,2	0	14,84	
	Чай с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,79	397
	Итого	354	13,541	16,643	50,557	4	
Завтрак №2	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	85	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Итого	185	0,88	0,38	19,41	84,47	
обед	Салат: морковный с яблоком (салат свежих огурцов с маслом растительным)	30	0,24	2,02	2,51	24,3	14/17
	I блюдо: Щи с свежей капустой	150	6,79	1,75	9,95	83,91	41
	II блюдо: Картошка по-домашнему	160	7,86	6,42	4,65	108,2	106
	III блюдо: Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	11,45	44,55	124
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	15					
	Итого	520	20,35	16,47	54,33	436,25	
ПОЛДНИК	Пирог творожный	80	6,3	2,85	18,15	123	454
	Какао с молоком	150	0	0	31,8	126,9	
	Итого	230	6,99	7,75	58,45	329,55	
УЖИН		400					
Ужин 2		100					
	Итого за 1 день	1789	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя I							
День I							
Завтрак №1	Каша жидкая на молоке гречневая	180	5,235	7,815	18,75	179,11	64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,52	0,18	9,34	42,72	-
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	-
	Сыр не острых сортов	6	0,936	1,2	0	14,84	-
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995	394
	итого	401	13,104	16,964	41,077	368,151	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	100	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	итого	250	0,88	0,38	19,41	84,47	
Обед	салат : свекольный (свежий огурец)	60	0,393/0,24	2,997/0,03	2,298/0,78	37,932/4,2	26(19)
	I блюдо : Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне(суп с крупой)	200	1,49\1,75	1,26\1,5	11,02\10,89	61,14\76,04	34\80
	II блюдо : Голубцы ленивые с отварным мясом (жаркое по-домашнему)	200	9,79\8,02	10,11\9,49	12,47\19,36	180,68\198,1	92\94
	III блюдо: компот из сушёных фруктов	180	0,45	-----	18,88	77,9	122
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	30					
	итого	700	15,15	13,92	66,56	440,05	
Полдник	Сырники с творогом (булочка любимая)	100\70	11,73\4,4	8,42\2,5	12,16\25,85	153,59\143,5	79\499
	Кисель (кофе с молоком)	180	0\2,808	0\2,394	31,8\12,762	126,9\84,006	395
	итого	280/250	11,73	8,42	43,96	280,49	
Ужин	дома	250					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1980/1950	54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак №1	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	4.995	8.25	16.98	162.33	69	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.34	42.72		
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3		
	Сыр не острого сорта	6	0.936	1.2	0	14.84		
	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794		
	Итого	401	11.371	15.528	44.372	361.359		
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399	
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
	Итого	245	0.88	0.38	19.41	84.47		
	салат : витаминный (огурцов и помидор с растительным маслом)	60	0.31	2.026	2.19	27.28		5(19)
	I блюдо : Суп рыбный с крупой	200	6.79	1.75	9.95	83.91		
	II блюдо : Пюре картофельное (перловка отварная)	130	3.79	4.61	18.69	133.55		
Обед	Котлета рыбная	70	6.875	2.24	2.24	70	256	
	III блюдо: отвар шиповника	180	0.08	0	12.56	54.0		
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	18.68	85.44		
	Хлеб ржаной	30						
	Итого	700	20.04	17.05	81.68	539.77		
	Полдник	Корж молочный по- домашнему	75	3.19	5.71	25.91		168.74
Ужин	Кисломолочный напиток(снежок),(чай с молоком)	180	4.2\	3.75\	16.5\	117\	401\39	
	Итого	255	2.655	2.325	11.31	76.995		
	дома		8.31	16.08	53.75	391.94		
	Итого за 1 день	1951	42	47	203	1400		
	дома	100						
	Итого за 1 день	1951	42	47	203	1400		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Завтрак №1	Каша жидкая молочная ячневая	4.2	6.59	22.26	179.66	20
		Хлеб пшеничный	1.52	0.18	9.34	42.72	
		Масло сливочное	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	6	0.936	0	14.84		
	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
	Итого	401	10.056	13.45	45.485	356.615	
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399
		95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
		245	0.88	0.38	19.41	84.47	
обед	салат : из моркови с яблоками с растительным маслом (нарезка помидор)	60	0.24	2.02	2.51	24.3	14/25
		200					
		70					
	II блюдо : Бефстроганов с курицы						
	Вермишель отварная	130	3.22	2.57	21.48	124.0	75
	III блюдо: Кисель\ чай с лимоном	180	0\	0\0.007	31.8\	126.9\	113
	Хлеб пшеничный	30	0.08		10.19	40.11	
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Итого	700	12.95	14.35	60.63	639.67	
полдник	Яйцо отварное хлеб	50	2.54	2.3	0.14	31.5	213
		30	1.52	0.18	9.34	42.72	
		180	2.808	2.394	12.762	84.006	395
	Итого	260	6.245	3.785	41.24	219.505	
Ужин	дома	250					
		100					
	Итого за 1 день	1956	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак.№1	каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	6.63	25.44	195.16	33
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	6	0.936	1.2	0	14.84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395
	Итого	401	10.029	13.479	47.627	169.866	
Завтрак.№2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	100	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого	250	0.88	0.38	19.31	84.47	
обед	салат : капуста – морковный (помидоры с луком, огурцом)	60	0.31	2.02	2.19	27.28	5/26
	I блюдо : суп фасолевый	200	6,79	1,75	9,95	83,91	41
	II блюдо : котлета с говядины (пюре с говядины)	70	9,9	10,42	2,52	143,04	91
	Перловка отварная (гречка отварная)	130	3,22	2,57	21,48	124,0	75
	III блюдо: Компот с свежих яблок	180	0,06	0,007	10,19	40,11	113
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	30					
	Итого	700	23,32	15,107	65,01	503,78	
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом	70	11,86	8,11	12,38	170,99	82
	Кисломолочный напиток(снежок),(чай с молоком)	180	4,35	4,8	7,05	90	400
	Итого	250	16,25	12,91	30,06	331,7	
Ужин		250					
Ужин 2		100					
	Итого за 1 день	1951	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Завтрак №1	каша манная молочная жидкая	180	4.66	6.67	25.23	194.56	353
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острый соргов	6	0.936	1.2	0	14.84	
	Чай с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
	ИТОГО	401	13.501	16.683	50.347	418.714	
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	100	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	ИТОГО	250	0.88	0.38	19.41	84.47	
	салат : с отварной свеклы с горшком	60	0.49	2.01	6.57	45.8	20
	I блюдо : суп из разных овощей	200	1.39	1.325	11.22	64.32	113
	II блюдо: Плов с говядиной	200	6.875	2.24	2.24	70	256
обед	III блюдо: кисель	180	-	-	13.54	54.25	122
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб ржаной	30					
	ИТОГО	700	15.585	10.545	70.94	453.36	
	Суфле творожное (булочка с сахаром)	100\70	6.3	2.85	18.15	123	454
	Какао с молоком	180	4.2	3.75	16.5	117	401
УЖИН Ужин 2	ИТОГО	280/250	11.19	11.5	43.15	319.65	
	дома	250					
	дома	100					
	Итого за 1 день	1981/1951	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак №1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.07	7.815	19.395	168.705	70
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острый сортов	6	0.936	1.2	0	14.84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395
	Итого	401	12.864	17.399	39.307	363.696	
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	100	0.38	0.38	9.31	41.8	368
		250	0.88	0.38	19.41	84.47	
	Итого	60	0.48	2.01	1.4	24.66	10/3
	Салат: капустно-морковный (огурец, помидор)	200	2.02	2.54	9.09	68.1	44
обед	I блюдо : Свекольник на мясном бульоне со сметаной	70	11,5	10,78	1,45	147,9	101
	II блюдо : пюре из говядины	130	2,89	3,12	20,5	123,18	353
	Макароны отварные	180	0,28	0,06	18,25	72,17	308
	III блюдо : Компот из сухофруктов	30	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30					
	Итого	700	17,26	16,57	65,54	474,27	
полдник	Запеканка творожная	100	11,73	8,42	12,16	153,59	79
	Какао с молоком	180	4,35	4,8	7,05	90	400
	Итого	280	16,12	13,22	29,84	284,24	
Ужин		250					
Ужин 2		100					
	Итого за 1 день	1981	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 7 Завтрак.№1	Каша жидкая на молоке ячневая	180	4,4	6,66	26,03	179,71	72
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	
	Сыр не острых сортов	6	0,936	1,2	0	14,84	
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995	394
	Итого	401	9,576	13,44	46,765	342,565	
Завтрак.№2	сок фруктовый	150	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	100	0,38	0,38	9,31	41,8	368
обед	Итого	250	0,88	0,38	19,41	84,47	
	Салат: морковный с растительным маслом (огурец с помидором с растительным маслом)	60	0,36	2,01	3,0	30,16	15/19
	I блюдо: Суп рыбный с крупой	200	1,75	1,5	10,89	76,04	80
	II блюдо: котлета рыбная любительская	70	10,45/2,36	10,01/ 5,86	3,89/7,09	147,91/198,5	105/48
	Пюре картофельное (гречка отварная)	130	8,02	9,49	19,36	198,1	94
	III блюдо:отвар шиповника	180	0,45	---	18,88	77,9	122
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,68	85,44	
	Хлеб ржаной	30					
	Итого	700	13,62	13,36	51,45	467,64	
	Яйцо отварное	50	4,4	2,5	25,85	143,5	499
Кисломолочный напиток (кофе с молоком)	180	4,2	3,75	16,5	117	401	
Итого	230	9,52	12,87	54,19	366,7		
Ужин	дома	280					
Ужин 2	дома	100					
	Итого за 1 день	1951	42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак №1	Суп молочный вермишелевый	180	4.74	7.635	19.755	167.37	68
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.34	42.72	
	Масло сливочное	5	0.065	3.075	0.085	28.3	
	Сыр не острых сортов	6	0.936	1.2	0	14.84	
	какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	397
	Итого	401	11.041	15.348	44.732	360.024	
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.67	399
	свежие фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого	245	0.88	0.38	19.41	84.47	
обед	Салат витаминный (помидор нарезка)	60	0.49	2.01	6.57	45.8	20
	Итого	200	5.54	1.73	16.58	106.4	35
	I блюдо : Суп гороховый с курицы	70	12.35	11.19	2.46	159.74	104
	II блюдо : Гуляш с курицы	130	2.65	3.4	12.44	91.14	57
	Гречка товарная (перловка)	180	0.08	---	12.56	54.0	129
	III блюдо : Компот с свежих яблок	30	3.04	0.36	18.68	85.44	
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	700	24.15	18.69	69.29	542.52	
	Итого	70					
ПОЛДНИК	Рогалик с повидлом (печенье)	180	4.35	4.8	7.05	90	400
	Чай с молоком	250	14.6	10.55	40.05	325	
	Итого	250					
УЖИН	дома	100					
Ужин 2	дома	1951	42	47	203	1400	
	Итого за 1 день						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак №1	Каша пшено и рис молочная	180	4,2	6,59	22,26	179,66	20
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Масло сливочное	5	0,065	3,075	0,085	28,3	
	Сыр не острых сортов	6	0,936	1,2	0	14,84	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	395
	Итого	401	9,53	13,44	44,447	349,526	
Завтрак №2	сок фруктовый	150	0,5	0	10,1	42,67	399
	свежие фрукты	85	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Итого	235	0,88	0,38	19,41	84,47	
	обед	60	0,31	2,026	2,19	27,28	5
	Салат: свекольный с горошком (огурцов с сладким перцем)	200	2,43	2,38	12,38	82,3	46
	I блюдо : суп картофельный с крупой	70	8,43	3,38	2,47	73,81	87
II блюдо Тефтели мясо-крупянная	130	3,12	5,18	18,7	137,13	56	
Овощное рагу (капуста тушеная)	180	0,06	0,007	10,19	40,11	133	
III блюдо : Чай с лимоном	30	3,04	0,36	18,68	85,44		
Хлеб пшеничный	30						
Хлеб ржаной							
Итого	700	17,39	13,333	64,61	446,07		
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	70	10,33	7,54	14,6	166,44	81
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,2	3,75	16,5	117	401	
Итого	250	14,53	11,29	31,1	283,44		
УЖИН	дома	270					
Ужин 2	дома	100					
Итого за 1 день		1956	42	47	203	1400	