

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань  
\_\_\_\_\_  
О.В. Буртаева  
Приказ № 26 от 31.05 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 1,5-7 лет**  
**с 12 часовым пребыванием**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления**  
**СП «Детский сад № 27» ГБОУ СОШ № 38 г.о.Сызрань**  
**с 01.06.2021г. (летний период)**

**Примерное десятидневное меню на летний период с 01.06.2021г**

		1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
		Понедельник	Ясли	Сад	Вторник	Ясли	Сад	Среда	Ясли	Сад	Четверг	Ясли	Сад	Пятница	Ясли	Сад
1 неделя	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	180	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	Омлет натуральный	100	120	Каша из пшеницы и риса молочная («Дружба»)	180	200	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	130	150
					Какао-напиток на молоке	150	180	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	Какао-напиток на молоке	150	180			
		Кофейный напиток	150	180	Бутерброд с сыром	20/10	40/10	Кофейный напиток на молоке	170	180	Бутерброд с повидлом (джем)	20/5	40/10	Кофейный напиток на молоке	170	200
		Бутерброд с маслом	20/5	40/10				Бутерброд с маслом	40/10	40/10				Бутерброд с сыром	40/10	40/10
		2 завтрак			Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150
	Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	40	Салат витаминный	30	40	Салат из свежих огурцов с луком	30	40	Салат из помидор с огурцами	30	40	Помидор порционно	30	40
		Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной солью	150	250	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	250	Суп с клецками с курицей с йодированной солью	150	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	250
		Картофель запеченный в сметане	150	200	Рис отварной	120	170	Вермишель отварная	100	150	Гороховое пюре	90	130	Пюре картофельное	110	130
		Колбаса	-	35	Тефтели куриные со сметанным соусом	50/33	60/40	Печень по-строгановски	50	70	Рыба тушеная с овощами	50	70	котлета мясная рубленая	50	70
		Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Компот из апельсинов	150	180	Компот из св.з. ягод + вит. С	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180
		Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	20	40
		Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотнены полдник	Капуста тушеная с курицей	100	150	Котлеты рыбные запеченные	50	60	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	Лакомка из творога	100	120	Булочка домашняя	60	80
					Пюре картофельное	100	120									
		Хлеб пшеничный	20	20	Сок фруктовый	200	200	Чай с сахаром	150	180	Сок фруктовый	200	200	Молоко кипяченое с сахаром	150	200
		Чай с лимоном	150	180	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	120	130	Печенье (Вафли)	20	40	Фрукты свежие	120	130
		Фрукты свежие	120	130	Фрукты свежие	120	130				Фрукты свежие	120	130			

		6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
--	--	--------	--------	--------	--------	---------

2 неделя	Завтрак	Понедельник	Ясли	Сад	Вторник	Ясли	Сад	Среда	Ясли	Сад	Четверг	Ясли	Сад	Пятница	Ясли	Сад
		Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	Пудинг из творога со сметанным соусом на сгущенном молоке	130	150	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	Омлет натуральный	100	120	Каша манная молочная с маслом	180	200
					Кофейный напиток на молоке	170	200				Икра кабачковая с растительным маслом	40	50			
		Кофейный напиток	150	180	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	Какао-напиток на молоке	150	180	Кофейный напиток на молоке	170	180	Какао-напиток на молоке	150	180
		Бутерброд с повидлом (джем)	40/10	40/10				Печенье с маслом	20/5	40/10	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	Бутерброд с повидлом (джем)	30/5	40/10
	2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150
	Обед	Салат из моркови с изюмом	30	40	Огурец порционно	30	40	Салат летний	30	40	Помидор порционно	30	40	Салат из свежей капусты	30	40
		Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной	150	250	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	Рассольник на курином бульоне со сметаной с йодированной солью	150	250	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью	150	250
		Гороховое пюре	90	130	Пирог с мясом	120	150	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	Капуста тушёная с курицей	150	200	Жаркое по-домашнему с мясом	150	230
		Соус томатный с овощами	30	40												
		Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Гуляш из отварного мяса	50	80	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180
		Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Хлеб пшеничный	10	20	Хлеб пшеничный	30	40
		Хлеб ржаной	40	50				Гренки (хлеб пшеничный)	20	40				Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб ржаной							40	50							
	Уплотнены полдник	Рис отварной	100	150	Пюре картофельное	100	120	Каша рисовая молочная жидкая	100	120	Рыба запеченная с картофелем по-русски	80	100	Ватрушка с творогом	60	80
		Курица в соусе с томатом	60	70	Салат из свежей капусты	30	40									
		Сок фруктовый	200	200	Чай с сахаром	150	180	Сок фруктовый	200	200	Чай с лимоном	150	180	Сок фруктовый	200	200
		Фрукты свежие	120	130	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	10	20	Фрукты свежие	120	130
					Фрукты свежие	120	130	Фрукты свежие	120	130	Фрукт свежий	120	130			

1 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	Каша гречневая с рассыпчатая с молоком	180	200	10.26	11.4	8.68	9.64	49.41	54.9	193.3	266.84	0	0	1/4
	Кофейный напиток	150	180	1.7	2.03	1.5	1.8	25.2	30.2	37	44.3	0	0	432
	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	1.3	2.5	5.4	10.8	0.3	0.5	50.3	100.6	0	0	153
	Итого:	355	430	13.26	15.93	15.58	22.24	74.91	85.6	280.6	411.74	0	0	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	63.8	82.3	0.7	1.05	123
	Итого:	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	63.8	82.3	0.7	1.05	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	40	0.3	0.4	2.1	2.7	3.1	4.2	39.5	43.6	1.7	2.2	18
	Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	250	3.2	5.3	2.4	3.9	3.5	5.8	70.7	75.3	2.7	4.5	42
	Картофель запеченный в сметане	150	200	3.5	4.7	4.8	6.4	12.8	17.02	167.5	172.94	4.7	6.2	53
	Колбаса	-	35	-	6.02	-	5.5	-	0.07	-	41.5	-	10.1	98
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0.8	0.9	0	0	20.2	24.3	80.6	96.7	0.6	0.7	126
	Хлеб пшеничный	20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.4	8.4	50.9	50.9	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	95.5	0	0	148
	Итого:	540	775	11.4	21.52	10.1	19.4	65.7	81.99	484.8	576.44	9.7	23.7	
Уплотнен ный полдник	Капуста тушеная с курицей	100	150	2.1	3.2	4.5	6.7	4.6	7	148.8	291.8	11.3	16.9	50
	Хлеб пшеничный	20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.4	8.4	50.9	50.9	0	0	147
	Чай с лимоном	150	180	0.1	0.2	0.2	0.2	8.5	10.2	145.9	132.2	2.4	2.8	393
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	100.9	101.6	6	7	458
	Итого:	390	480	3.9	5.1	5.6	7.8	33.3	38.3	446.5	576.5	19.7	26.7	
	Итого за день:	1385	1835	31.36	46.75	34.48	54.24	178.01	211.99	1275.7	1646.98	30.1	51.45	

2 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180	200	6.08	6.8	9.4	10.4	23.3	25.9	216.1	220.4	0.8	0.9	15/4
	Какао-напиток на молоке	150	180	4.6	5.6	4.8	5.8	16.8	20.1	80.6	88	0.8	1	120
	Бутерброд с сыром	20/10	40/10	5.2	5.8	11.1	12.4	12.04	13.4	83.2	146.4	0.2	0.3	1
	Итого:	360	430	15.88	18.2	25.3	28.6	52.14	59.4	379.9	454.8	1.8	2.2	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир,	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	76	91	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	76	91	0.7	1.05	
Обед	Салат «Витаминный»	30	40	0.4	0.6	1.3	1.8	3.3	4.3	26.5	35.3	1.9	2.5	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной солью	150	250	2.8	4.7	1.5	2.5	11.6	19.4	114	196.45	8.8	14.6	38
	Рис отварной	120	170	2.9	4.1	4.3	6.08	29.3	41.6	120	155.4	0	0	315
	Тефтели куриные со сметанным соусом	50	60	4.9	5.9	5.4	6.5	6.5	7.8	95.5	45	0.5	0.6	286
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0.1	0.2	0.1	0.2	17.9	21.5	49.3	59.2	35	50	372
	Хлеб пшеничный	20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.4	8.4	50.9	50.9	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	560	770	14.7	19.7	13.4	17.98	94.7	125.2	531.8	636.75	46.2	67.7	
	Уплотне нный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6.7	8	2.3	2.8	5	6	67.5	81	0.2	0.3
Пюре картофельное		100	120	2.2	2.6	3.1	3.7	5.3	6.4	111.9	202.65	2.1	2.5	58
Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	200.6	200.6	4	4	134
Хлеб пшеничный		20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.4	8.4	50.9	50.9	0	0	147
Фрукты свежие		120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	100.9	101.6	6	7	458
Итого		490	530	11.6	13.3	6.5	7.6	50.7	53.7	531.8	636.75	12.3	13.8	
	Всего за день	1510	1880	44.98	55.4	48.4	58.98	201.64	244.4	1519.5	1819.3	61	84.75	

3 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	100	120	7.8	9.4	9.06	10.9	3.2	3.8	120.4	129.7	0.2	0.3	79
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0.7	0.9	4.8	6.04	3	3.7	58.5	86.9	2.7	3.4	6
	Кофейный напиток на молоке	170	180	3.9	4.1	4.3	4.5	18.3	19.3	69.4	85	6.3	6.6	130
	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1.3	2.5	5.4	10.8	0.3	0.5	50.3	100.6	0	0	153
		360	400	13.7	16.9	23.56	32.2	24.8	27.3	298.6	402.2	9.2	10.3	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	59.72	80.4	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	59.72	80.4	0.7	1.05	
обед	Салат из огурцов с луком	30	40	0.3	0.3	1.8	2.4	0.7	1	20.2	27	2.8	3.8	13
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	250	2.3	3.8	1.3	2.2	4.1	6.8	26.1	43.5	7.5	12.5	14
	Вермишель отварная	100	150	3.9	5.8	4.1	6.1	20.8	31.3	98.84	162.2	0	0	77
	Печень по-строгановски	50	70	8.8	12.3	6.3	8.8	3.9	5.4	40.2	67.3	0	0	256
	Компот из апельсинов	150	180	0.3	0.4	0.07	0.09	25.5	30.6	106.2	82.9	9.7	11.6	374
	Хлеб пшеничный	20	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	540	780	19.2	28	14.37	20.89	81.1	114.1	418.04	563.2	20	27.9	
Уплотне нный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5.5	5.9	7.9	17.7	23.6	206.54	326.9	0.8	1.05	142
	Чай с сахаром	150	180	9	10.8	2.3	2.7	9.7	11.7	37	44.3	4.5	5.4	136
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	174.5	191.9	6	7	458
	Итого	330	390	14.5	16.8	8.7	11.1	39.2	48	418.04	563.1	11.3	13.45	
	Всего за день	1330	1720	50.2	65.9	49.83	69.03	149.2	195.5	1194.4	1608.9	41.2	52.7	

4 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	Каша из пшена и риса   молочная («Дружба»)	180	200	5.8	6.3	9.2	10.2	23.7	26.3	227.7	347.5	0.8	0.9	68
	Какао-напиток на молоке	150	180	4.6	5.6	4.8	5.8	16.8	20.1	80.6	88	0.8	1	120
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/5	40/10	2.3	2.3	3.6	3.6	26.2	26.2	146.4	146.4	0.4	0.4	2
	Итого:	355	430	12.7	14.2	17.6	19.6	66.7	72.6	454.7	581.9	2	2.3	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	90.9	116.4	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	90.9	116.4	0.7	1.05	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	30	40	0.3	0.4	1.9	2.5	1.2	1.5	22.3	29.7	5.1	6.7	15
	Суп с клёцками с курицей с йодированной солью	150	250	3.8	6.4	1.3	2.1	12.7	21.1	80.2	126.1	30.2	50.3	45
	Гороховое пюре	90	130	9.3	13.5	4.4	6.3	1.4	2.1	146.3	223.9	0	0	257
	Рыба, тушенная с овощами в томате	50	70	13.4	14.9	6.07	6.7	2.8	3.08	181.6	201	0.6	0.7	54
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0.2	0.2	0.08	0.1	14.5	17.4	44.8	53.8	33.3	40	127
	Хлеб пшеничный	40	40	2.4	2.4	0.8	0.8	16.8	16.8	85.8	85.8	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	550	760	31.8	40.8	14.95	19	67.1	84.18	636.6	814.8	69.2	97.7	
Уплотне нный полдник	Лакомка из творога	100	120	23.5	28.2	20.3	24.4	32.5	39.06	349.73	433.2	0.2	0.2	595
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	4	4	134
	Печенье (Вафли)	20	40	4.1	8.2	2.3	4.6	13.2	26.4	94	188	0	0	151
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	100.9	101.6	6	7	458
	Итого	440	490	29.1	37.9	23.3	29.7	77.7	98.36	636.63	814.8	10.2	11.2	
	Всего за день	1445	1830	76.4	97.1	59.05	73.1	215.6	261.24	1818.83	2327.9	82.1	112.25	

5 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамин С		№ рецептур ы	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст			Возраст			Возраст
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Завтрак	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	130	150	10.5	12.4	6.6	7.8	9	10.7	117.4	192.1	0.2	0.2	84
	Кофейный напиток на молоке	170	200	3.7	4.1	4	4.5	17.2	19.3	69.4	85	5.9	6.6	130
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	5.8	5.8	12.4	12.4	13.4	13.4	117.4	117.4	0.3	0.3	1
	Итого:	350	400	20	22.3	23	24.7	39.6	43.4	304.2	394.5	6.4	7.1	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	60.85	79.9	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	60.85	79.9	0.7	1.05	
Обед	Помидор порционно	30	40	0.03	0.1	0.01	0.04	0.1	0.4	0.9	2.9	0.9	3	6/н
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	250	2.3	3.8	1.3	2.2	4.06	6.8	52.7	81.2	7.5	12.5	30
	Пюре картофельное	110	130	2.4	2.8	2.8	4	5.9	6.9	81.4	90.8	2.3	2.7	58
	Котлета мясная рубленая	50	70	4.2	5.9	1.7	2.4	1.6	2.2	83.8	100.4	0	0	101
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0.8	0.9	0	0	20.2	24.3	80.6	96.7	0.6	0.7	126
	Хлеб пшеничный	20	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	550	760	13.33	18.9	6.61	9.94	57.96	79.6	425.9	552.3	11.3	18.9	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	5.9	7.9	5.5	7.4	18.7	24.9	202.8	276.4	0.07	0.1	5/12
	Молоко кипяченое с сахаром	150	200	4.6	6.1	4.1	5.4	7.6	10.1	130.2	173.3	2	2.7	400
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458
	Итого	330	410	11	14.5	10.1	13.3	38.1	47.7	425.9	551.3	8.07	9.8	
	Всего за день	1330	1720	47.13	59.9	42.91	52.74	139.76	176.8	1217	1578	26.47	36.85	



6 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	6.2	7.5	7	8.4	25.3	30.4	114.1	201.5	0.7	0.9	177
	Кофейный напиток	150	180	1.7	2.03	1.5	1.8	25.2	30.2	37	44.3	0	0	432
	Бутерброд с повидлом (джем)	40/10	40/10	2.3	2.3	3.6	3.6	26.2	26.2	146.4	146.4	0.4	0.4	2
	Итого:	350	410	10.2	11.83	12.1	13.8	76.7	86.8	297.5	392.2	1.1	1.3	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	59.5	78.5	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	59.5	78.5	0.7	1.05	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	30	40	0.4	0.6	0.03	0.04	4.3	5.7	19.3	25.7	1.4	1.9	42
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	250	6.1	10.2	1.6	2.6	10	16.6	69.75	100.9	4.8	8	44
	Гороховое пюре	90	130	9.3	13.5	4.4	6.3	1.4	2.1	120.15	140.7	0	0	257
	Соус томатный с овощами	30	40	0.44	0.6	2.2	3г-7л	3.8	5	36	48	7	1	349
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0.2	0.2	0.08	0.1	14.5	17.4	44.8	53.8	33.36	40	127
	Хлеб пшеничный	20	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	510	730	20.04	30.5	9.11	10.34	60.1	85.8	416.5	549.4	46.56	50.9	
Уплотненный полдник	Рис отварной	100	150	2.9	4.1	4.3	6.08	29.3	41.6	161.03	269.5	0.03	0.04	140
	Курица в соусе с томатом	60	70	6.4	7.5	8.4	9.8	2.3	2.6	94.5	110.2	1.4	1.6	179
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	68.2	68.2	4	4	134
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458
	Итого	480	550	10.8	13.1	13.4	16.58	63.6	77.1	416.63	549.5	11.43	12.64	
	Всего за день	1440	1840	43.84	59.63	37.81	45.52	204.5	255.8	1190.13	1569.6	59.79	65.89	

7 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур ы
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
	Пудинг из творога с молочным соусом на сгущенном молоке	130	150	17.5	21.9	12.6	15.7	26.5	33.1	151.2	226.5	0.2	0.3	17./5
	Кофейный напиток на молоке	170	200	3.7	4.1	4	4.5	17.2	19.3	69.4	85	5.9	6.6	130
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	5.8	5.8	12.4	12.4	13.4	13.4	145	145	0.3	0.3	1
	Итого:	350	400	27	31.8	29	32.6	57.1	65.8	365.6	456.5	6.4	7.2	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	73.1	91.3	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	73.1	91.3	0.7	1.05	
Обед	Огурец порционно	30	40	0.09	0.1	0	0	0.3	0.4	1.5	2	1	1.4	б/н
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной	150	250	1.2	2	2.9	4.9	4.3	7.2	66.5	92.3	6	10	33
	Пирог с мясом	120	150	15.9	19.9	8.9	11.1	39.1	48.9	287.7	353.6	0.04	0.05	173
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0.8	0.9	0	0	20.2	24.3	80.6	96.7	35	50	126
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	490	670	20.39	25.9	12.2	16.5	81.6	103	511.9	639.1	42.04	61.45	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	100	120	2.2	2.6	3.1	3.7	5.3	6.4	292.1	355.5	2.1	2.5	58
	Салат из свежей капусты	30	40	0.6	0.8	3	4	2.4	3.2	39	52	14.5	19.3	12
	Чай с сахаром	150	180	9	10.8	2.3	2.7	9.7	11.7	37	44.3	4.5	5.4	136
	Хлеб пшеничный	20	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8	0.2	0.4	147
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458
	Итого	420	510	13.5	17.1	9.3	11.7	37.6	50.8	511.9	639.2	27.3	34.6	
	Всего за день	1360	1730	63.69	79	53.7	65.6	180.4	225.7	1462.5	1826.1	76.44	104.3	

8 день															
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы		
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы							
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст			Возраст			Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		1г-3г	3г-7л		1г-3г	3г-7л
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	4.9	6.6	6.7	9	15.5	20.6	152.3	271.6	0.7	0.9	35	
	Какао-напиток на молоке	150	180	4.6	5.6	4.8	5.8	16.8	20.1	80.6	96.7	0.8	1	120	
	Печенье с маслом	20/5	40/10	4.1	8.2	2.3	4.6	13.2	26.4	146.4	146.4	0	0	153	
	Итого:	355	430	13.6	20.4	13.8	19.4	45.5	67.1	379.3	514.7	1.5	1.9		
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	75.9	102.9	0.7	1.05	123	
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	75.9	102.9	0.7	1.05		
Обед	Салат летний	30	40	0.4	0.5	1.6	2.1	1.9	2.6	23.2	31	5.6	7.5	33	
	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	3.1	5.1	3.2	5.3	9.7	16.1	53.4	72.5	3.5	5.8	81	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	5.7	7.4	4.8	6.3	27.4	35.7	141.9	173.5	0	0	67	
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8.2	13.2	8.3	13.4	1.6	2.6	118.8	160.8	0.5	0.8	259	
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0.1	0.2	0.1	0.2	17.9	21.5	40.3	59.2	35	50	372	
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6.1	0.3	0.6	19.4	38.9	77.8	129.1	0	0	49	
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148	
	Итого	540	770	22.9	35.5	18.7	28.4	95.6	139.6	531	720.6	44.6	64.1		
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100	120	2.8	3.4	3.2	3.8	12.2	16.6	207.1	353.3	0	0	131	
	Сок	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	180.1	180.1	4	4	134	
	Хлеб пшеничный	40	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8	0	0	147	
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458	
	Итого	460	490	5.5	7.3	4.3	5.3	52.6	66.3	531	720.8	10	11		
	Всего за день	1455	1840	44.8	67.4	40	57.9	197.8	279.1	1517.2	2059	56.8	78.05		

9 день															
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы		
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы							
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст			Возраст			Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		1г-3г	3г-7л		1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	100	120	7.8	9.4	9.06	10.9	3.2	3.8	51.4	89.8	0.2	0.3	79	
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0.7	0.9	4.8	6.0	3	3.7	58.5	86.9	2.7	3.4	6	
	Кофейный напиток на молоке	170	180	3.9	4.1	4.3	4.5	18.3	19.3	69.4	85	6.3	6.6	130	
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2.3	2.3	3.6	3.6	26.2	26.2	91.3	91.3	0.4	0.4	2	
	Итого:	360	400	14.7	16.7	21.76	25.04	50.7	53	270.6	353	9.6	10.7		
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	55.3	70.6	0.7	1.05	123	
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	55.3	70.6	0.7	1.05		
Обед	Помидор порционно	30	40	0.03	0.1	0.01	0.04	0.1	0.4	0.9	2.9	0.9	3	б/н	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной с йодированной солью	150	250	2.5	4.2	1.4	2.4	9.2	15.3	111.2	141.7	5.5	9.1	34	
	Капуста тушёная с курицей	150	200	3.2	4.3	6.7	8.9	7	9.3	133.4	149.4	16.9	22.5	50	
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0.2	0.2	0.08	0.1	14.5	17.4	44.8	53.8	33.3	40	127	
	Хлеб пшеничный	10	20	0.6	1.2	0.2	0.4	4.2	8.4	21.4	50.9	0	0	147	
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	95.5	0	0	148	
	Итого	530	740	8.93	13	8.79	12.34	52.7	73	387.3	494.2	56.6	74.6		
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	80	100	8	10	6.9	8.6	10	12.6	244.9	300.7	5.9	7.4	91	
	Чай с лимоном	150	180	0.1	0.2	0.2	0.2	8.5	10.2	34.2	41	2.4	2.8	393	
	Хлеб пшеничный	10	20	0.6	1.2	0.2	0.4	4.2	8.4	21.4	50.9	0	0	147	
	Фрукт свежий	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458	
	Итого	360	430	9.2	11.9	7.8	9.7	34.5	43.9	393.4	494.2	14.3	17.2		
	Всего за день	1350	1720	35.63	45.8	41.55	51.88	142	176	1106.6	1412	81.2	103.55		

10 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	200	4.9	5.4	4.5	5	25.7	28.6	143.4	179.18	0.4	0.4	5/4
	Какао-напиток на молоке	150	180	4.6	5.6	4.8	5.8	16.8	20.1	80.6	96.72	0.8	1	120
	Бутерброд с повидлом	30/5	40/10	5.2	5.8	11.1	12.4	12.04	13.4	101.5	145	0.2	0.3	1
	Итого:	365	430	14.7	16.8	20.4	23.2	54.54	62.1	325.5	420.9	1.4	1.7	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	65.1	84.2	0.7	1.05	123
	Итого	100	150	2.8	4.2	3.2	4.8	4.1	6.1	65.1	84.2	0.7	1.05	
Обед	Салат из свежей капусты	30	40	0.6	0.8	3	4	2.4	3.2	39	52	14.5	19.3	12
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	1.3	2.2	3.3	5.5	10.3	17.2	70.4	83.8	3.9	6.5	5/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	230	18.3	28.1	4.7	7.2	16.4	25.2	147.2	176.5	6.4	9.8	276
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0.8	0.9	0	0	20.2	24.3	80.6	96.7	35	50	126
	Хлеб пшеничный	30	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	42.9	85.8	0	0	147
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5	0	0	148
	Итого	550	790	24.6	37.4	11.8	18	75.4	108.9	455.7	589.3	59.8	85.6	
Уплотненн ый полдник	Ватрушка с творогом	60	80	6.3	8.4	6.5	8.7	19.9	26.5	270.8	395.7	0.03	0.04	140
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	4	4	134
	Фрукты свежие	120	130	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	12.7	92.9	101.6	6	7	458
	Итого	380	410	7.8	9.9	7.2	9.4	51.9	59.4	455.7	589.3	10.03	11.04	
	Всего за день	1395	1780	49.9	68.3	42.6	55.4	185.94	236.5	1302	1683.7	71.93	99.39	





