

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань  
О.В. Буртаева  
Приказ № 24 от 28 мая 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 № 11» ГБОУ СОШ № 38 г.о.Сызрань**  
**с 01.06.2021г. (летний период)**

Примерное десятидневное меню на весенний период с 01.06.2021																
1 неделя	Завтрак	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
		Вермишель отварная с сливочным маслом и сахаром	150	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	Омлет натуральный	130	150	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	200	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	150	200
					Чай с сахаром	180	200	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	Какао-напиток на молоке	180	200			
		Кофейный напиток	180	200	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	Кофейный напиток на молоке	180	200	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	40/10	Кофейный напиток на молоке	180	200
		Бутерброд с маслом	20/10	40/10				Бутерброд с маслом	20/5	40/10				Бутерброд с сыром	40/10	40/15
	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, бифидок, 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	50	Салат «Чипполино»	30	50	Салат витаминный	30	50	Салат летний	30	50	Огурец порционно	30	50
		Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной солью	150	200	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	Суп с клёцками с курицей с йодированной солью	150	200	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200
		Картофель запеченный в сметане	120	150	Рис отварной	120	150	Вермишель отварная	110	150	Гороховое пюре	110	130	Пюре картофельное	110	130
					Тефтели куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	Печень по-строгановски	50	70	Рыба тушеная с овощами	50	70	Тефтели мясо-крупяные	50	70
		Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Компот из апельсинов	150	180	Напиток из плодов шиповника	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
	Уплотненны по подник	Капуста тушеная с курицей	160	200	Котлеты рыбные запеченные	50	60	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	Лакомка из творога	130	150	Булочка домашняя	60	80
					Пюре картофельное	120	150									
		Чай с лимоном	150	180	Сок фруктовый	100	150	Чай с лимоном	180	200	Сок фруктовый	100	150	Молоко кипяченое с сахаром	180	200
		Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	95	100	Печенье (Вафли)	20	40	Фрукты свежие	95	100
		Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100				Фрукты свежие	95	100			

2 неделя	Завтрак	6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
		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 смолочным соусом на сгущенном молоке	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Омлет натуральный	130	150	Каша манная молочная с маслом	150	200
					Кофейный напиток на молоке	180	200				Икра кабачковая с растительным маслом	40	50			
		Кофейный напиток	180	200	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	Какао-напиток на молоке	180	200	Кофейный напиток на молоке	180	200	Какао-напиток на молоке	180	200
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	40/10	Печенье с маслом				20/5	40/10	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	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 летний	30	50	Огурец порционно	30	50	Вареная свекла дольками	30	50	Винегрет овощной	30	50	салат из зелёного горошка с луком	30	50
		Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной	150	200	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью	150	200	Рассольник на курином бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью	150	200
		Гороховое пюре	110	130	Пирог с мясом	120	150	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Капуста тушёная с курицей	160	200	Жаркое подомашнему с мясом	120	200
		Соус томатный с овощами	50	70				Гуляш из отварного мяса	50	80						
		Напиток из плодов шиповника	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Напиток из плодов шиповника	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180
		Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб ржаной	40	50	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	30	40
		Хлеб ржаной	40	50				Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненны полдник	Рис отварной	120	150	Пюре картофельное	110	130	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	Ватрушка с творогом	90	110
		Печень тушенная в сметанном соусе	60/33	70/40	Салат из капусты	30	50									
		Сок фруктовый	100	150	Чай с сахаром	150	180	Сок фруктовый	100	150	Чай с лимоном	150	180	Сок фруктовый	100	150
Хлеб пшеничный		20	20	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	95	100	
Фрукты свежие		95	100	Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100	Фрукт свежий	95	100				

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Возраст		
				Возраст		Возраст		Возраст				
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Вермишель отварные с сливочным маслом и сахаром	150	200	3,2	7,7	3,5	8,2	17,3	41,4	100,3	220,5	77
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Бутерброд с маслом	20/10	40/10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6	153
	Итого за завтрак:	360	450	6,7	12,4	11,8	21	47,9	75,4	205	370,3	
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	57,6	76,2	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	57,6	76,2	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5	18
	Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2	42
	Картофель запеченный в сметане	120	150									53
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5	148
	Итого за обед:	510	650	7,87	9,75	4,22	5,7	52,35	63,75	277,9	336,8	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с курицей	160	200	3,4	4,3	7,2	8,9	7,4	9,3	127,7	159,6	50
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,2	132,2	393
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	425	500	5,1	6,1	8,2	9,9	33,7	37,7	382,7	422,7	
	Итого за день:	1395	1750	22,47	32,45	27,42	41,4	138,05	182,95	923,2	1206	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Неделя 1 День 2												
Завтрак	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1	15/4
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3	136
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1	1
	Итого за завтрак:	360	455	26,6	35,3	19,8	29,4	46,8	64	274	377,8	
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	61,9	78,9	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9	
Обед	Салат "Чипполино"	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,2	12,2	92,1	112,3	34
	рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4	315
	тефтели куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	4,9	5,9	5,4	6,5	6,5	7,8	36,4	45	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	372
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	510	700	14,5	18,6	13,6	18,28	93	120,4	457,4	572,5	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7		2,3		5		67,5		255
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3	58
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	134
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	385	480	11,2	4,9	6,6	4,9	38,7	35,2	338,5	284,2	
	Итого за день:	1355	1785	55,1	63	43,2	57,38	182,6	225,7	1132	1313	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 3												
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8	79
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9	6
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85	130
	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6	153
	Итого за завтрак:	395	500	17,1	23,6	25,6	40,0	27,3	31,9	263,3	446,3	
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	63,2	88,5	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,2	88,5	
обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7	13
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3	14
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4	77
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3	256
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9	374
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	550	740	19,6	27,3	14,77	20,39	83	112,9	451,6	573,9	
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2	142
	Чай с лимоном	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	330	390	16,2	17,9	9,1	11,3	38,7	46,4	355,4	456,4	
	Итого за день:	1375	1780	55,7	73	52,67	76,53	153,1	197,3	1133,5	1565,1	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша из пшена и риса   молочная («Дружба»)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1	68
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7	120
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	40/10	2,7	2,3	4,3	3,6	3,1	26,2	140,9	146,4	2
	Итого за завтрак:	360	450	13	14,8	17,6	20,2	42,9	76,6	428,7	524,2	
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	76,6	100,9	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9	
Обед	Салат летний	30	50	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1	15
	Суп с клёцками с курицей с йодированной солью	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9	45
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9	257
	Рыба, тушенная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6	54
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2	398
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	570	720	27,8	35,1	13,3	17,3	69,5	83,5	607,8	806	
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7	595
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	151
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	345	440	36	44,8	29,3	35,7	85	105,2	721,3	892,7	
	Итого за день:	1375	1760	79,6	98,9	63,4	78	201,5	271,4	1834,4	2324	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Неделя 1 День 5												
Завтрак	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	150	200	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8	84
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85	130
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4	1
	Итого за завтрак:	380	455	28,2	35,4	30,1	35,1	64,2	73,7	493,2	668,2	
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	63,5	81,7	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,5	81,7	
Обед	огурец порционно	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6	б/н
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,8	4,06	5,4	52,7	64,9	30
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8	58
	Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6	108
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	550	720	15,43	22,3	9,61	14,75	59,56	81,3	438,2	520,9	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	5,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4	295,8	5/12
	Молоко кипяченое с сахаром	180	200	5,5	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	156,2	173,34	400
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	335	410	11,8	14,4	10,8	13,2	37,2	44,8	457,5	549,1	
	Итого за день:	1365	1735	58,23	76,3	53,71	67,85	165,1	205,9	1452	1820	



Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г		3г-7л
Неделя 2 День 6												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	6,2	7,5	7	8,4	25,3	30,4	117,7	201,6	177
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4	2
	Итого за завтрак:	330	410	10,5	12	12,4	14	81,7	90,1	308,4	397,2	
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	63,5	81,7	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,5	81,7	
Обед	Салат летний	30	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	3,2	23,2	28,7	33
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	8,2	1,6	2,1	10	13,3	69,75	80,7	44
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9	257
	Соус томатный с овощами	50	70	0,7	1	3,3	5,2	6,3	8,7	60	84	349
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	550	720	22,4	28,9	12,78	17,6	60,5	83,7	517,85	651,4	
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1	315
	печень тушеная в сметаном соусе	60/33	70/40	6,4	8,6	8,4	11,2	2,3	3г-7л	94,5	125,9	34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	134
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	335	420	11,4	14,3	13,6	17,5	59,5	65	391,3	439,9	
	Итого за день:	1315	1700	47,1	59,4	41,98	53,9	205,8	244,9	1281,1	1570,2	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 7												
Завтрак	Пудинг из творога с молочным соусом на сгущенном молоке	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292	17./5
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85	130
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4	1
	Итого за завтрак:	380	455	34,1	43,9	35,6	43	82,5	100	501,3	648,4	
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	74,7	88,5	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	74,7	88,5	
Обед	Огурец порционно	30	50	0,09	0,1	0	0	0,3	0,5	1,5	2,5	б/н
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8	33
	Пирог с мясом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2	173
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	490	630	20,39	25,5	12,2	15,5	81,6	101,7	522,8	640,7	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8	58
	Салат из капусты	30	50	1,4	2,4	2,6	4,4	1,1	1,9	56,5	94,9	92
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3	136
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	405	500	14,4	18,8	8,5	12,3	34,5	47,1	305,7	395,8	
	Итого за день:	1375	1735	71,69	92,4	59,5	75,6	202,7	254,9	1404,5	1773,4	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 8												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5	35
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7	120
	Печенье с маслом	20/5	40/10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4	153
	Итого за завтрак:	355	450	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6	
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	72,1	88,5	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5	
Обед	варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05	126
	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	81
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5	67
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2	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	372
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	550	780	23,8	35,8	17,63	26,34	100,3	142,2	495,7	673,05	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3	131
	Сок фруктовый	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	134
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	465	520	6,3	7,7	5,7	7,2	61,2	72,6	207,8	637,2	
	Итого за день:	1470	1900	46,6	68,7	40,13	58,34	211,8	292	1228,3	1904,4	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 9												
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4	79
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9	6
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85	130
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1	1
	Итого за завтрак:	380	455	18,4	24,05	28,5	38,24	34,6	44,6	294,4	431,4	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	56	70,7	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	56	70,7	
Обед	винегрет овощной	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6	б/н
	рассольник на курином бульоне со сметаной йодированной солью	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3	34
	капуста тушёная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4	50
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5	148
	Итого за обед:	550	700	9,53	13	8,99	8,85	56,9	73,1	397,7	465,5	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5	91
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	385	450	13,7	16,8	11,3	13,9	41,3	47,3	530,9	624,4	
	Итого за день:	1415	1755	44,43	58,05	51,99	8,9	136,9	171,1	1279	1592	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 10												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	200	4,1	5,4	3,7	5	21,4	28,6	120	180,08	5/4
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7	120
	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	40/10	2,6	3,3	4,1	5,1	29,4	37,4	104,3	130,4	2
	Итого за завтрак:	370	450	12,2	14,9	13,5	16,5	70,9	90,1	321	418,18	
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	88,4	123
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	65	88,4	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65	12
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью	150	200	1,3	1,8	3,3	4,4	10,3	13,8	69	65,4	5/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	120	200	18,3	28,1	4,7	7,2	16,4	25,2	147,2	176,5	276
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	42,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	520	720	24,6	37,2	11,8	17,9	75,4	106,3	454,3	583,9	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	90	110	6,3	8,4	6,5	8,7	19,9	26,5	271,7	392,6	140
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	380	410	7,7	9,8	7,1	9,3	49,5	56,5	443,6	564,6	
	Итого за день:	1370	1730	47,3	66,1	35,6	48,5	199,9	259	1283,9	1655,1	

