

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань

О.В. Буртаева

Приказ № от 13 марта 2023 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 15.03.2023г. (весенний период)**

Примерное десятидневное меню на весенний период

	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
Завтрак	Вермишель отварная с сливочным маслом	130	180	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	120	150
				Чай с сахаром	180	200	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	Какао-напиток на молоке	180	200			
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	Сок фруктовый	120	120	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Сок фруктовый	120	120
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	Салат «Чипполино»	30	50	Салат витаминный	30	50	Салат из капусты	30	50	Икра свекольная	30	50
	Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	Суп картофельный с курицей с йодированной солью	150	200	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	Суп с клецками с курицей с йодированной солью	150	200	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200
	Голубцы ленивые с томатным соусом	160	160	Рис отварной	120	150	Вермишель отварная	110	150	Рыба тушеная с овощами	110	130	Пюре картофельное	110	130
				Тефтели куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	Печень по-строгановски	50	70				Тефтели мяско-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
Уплотнены полдник	Пудинг творожно-морковный	130	180	Котлеты рыбные запеченные	50	60	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	Лакомка из творога	120	130	Булочка домашняя	60	80
				Пюре картофельное	120	150							Сок фруктовый	120	120
	Чай с лимоном	150	180	Сок фруктовый	120	120	Чай с лимоном	150	180	Печенье (Вафли)	20	40	Фрукты свежие	95	100
	Фрукты свежие	95	100	Хлеб пшеничный	20	20							Фрукты свежие	95	100

	6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
	Понедельник	Ясли	Сал	Вторник	Ясли	Сал	Среда	Ясли	Сал	Четверг	Ясли	Сал	Пятница	Ясли	Сал
Завтрак	Каша терулесовая молочная с маслом	150	180	Пудинг из творога со сухим молоком	130	180	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			
	Чай с сахаром	180		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	Сок фруктовый	120	120	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	Сок фруктовый	120	120	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150
Обед	Салат из капусты	30	50	Вареная свекла дольками	30	50	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	Винегрет овощной	30	40	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 и рисом	120	150	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Капуста тушёная с курицей	160	200	Жаркое домашнему с мясом	120	200
	Котлета мясная рубленая	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
Уплотнены 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 тушеная в сметанном соусе	60/33	70/40	Палочки "Сытные"	50	50									
	Сок фруктовый	120	120	Чай с сахаром	150	180	Сок фруктовый	120	120	Чай с лимоном	150	180	Сок фруктовый	120	120
	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	95	100
	Фрукты свежие	95	100		95	100	Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100			

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
				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 отварная с сливочным маслом и сахаром	130	180	3,2	7,7	3,5	8,2	17,3	41,4	100,3	220,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с маслом	20/10	40/10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>8,8</b>	<b>14,7</b>	<b>14,5</b>	<b>24</b>	<b>37,1</b>	<b>63,3</b>	<b>234,2</b>	<b>406,1</b>
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
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
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
	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
	Голубцы ленивые с томатным соусом	160	160	21,66	21,66	16,9	16,9	18,46	18,46	316	316
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>660</b>	<b>29,53</b>	<b>31,41</b>	<b>21,12</b>	<b>22,6</b>	<b>70,81</b>	<b>82,21</b>	<b>593,9</b>	<b>652,8</b>
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-морковный	130	180	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,2	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>20,7</b>	<b>29,8</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>48,5</b>	<b>64,1</b>	<b>372</b>	<b>504,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>1700</b>	<b>59,53</b>	<b>76,41</b>	<b>50,82</b>	<b>68,2</b>	<b>166,51</b>	<b>219,71</b>	<b>1246,1</b>	<b>1609,1</b>

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		1г-3г	3г-7л
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак</b>	Каша пшённная молочная с маслом	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>455</b>	<b>17,6</b>	<b>24,5</b>	<b>17,5</b>	<b>26,7</b>	<b>37,1</b>	<b>52,3</b>	<b>237</b>	<b>333,5</b>
<b>2 завтрак</b>	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
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>61,9</b>	<b>78,9</b>
<b>Обед</b>	Салат "Чипполино"	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2
	Суп картофельный с курицей с йодированной солью	150	200	2,8	3,8	1,5	2	11,6	15,5	84,4	112,5
	Рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	Тефтели куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	4,9	6,9	5,4	7,6	6,5	9,1	36,4	52,5
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>593</b>	<b>760</b>	<b>14,8</b>	<b>20,1</b>	<b>13,7</b>	<b>19,48</b>	<b>95,4</b>	<b>125</b>	<b>449,7</b>	<b>580,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	94,5
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3
	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>11,7</b>	<b>14,7</b>	<b>6,7</b>	<b>8,3</b>	<b>48,8</b>	<b>42,2</b>	<b>384,5</b>	<b>424,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1458</b>	<b>1815</b>	<b>46,9</b>	<b>63,5</b>	<b>41,1</b>	<b>59,28</b>	<b>185,4</b>	<b>235,7</b>	<b>1133,1</b>	<b>1417,3</b>

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		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
	Икра кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>17,1</b>	<b>23,6</b>	<b>25,6</b>	<b>40,0</b>	<b>27,3</b>	<b>31,9</b>	<b>263,3</b>	<b>446,3</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>740</b>	<b>19,6</b>	<b>27,3</b>	<b>14,77</b>	<b>20,39</b>	<b>83</b>	<b>112,9</b>	<b>451,6</b>	<b>573,9</b>
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2
	Чай с лимоном	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>29,3</b>	<b>36,6</b>	<b>275,5</b>	<b>376,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>1570</b>	<b>53,5</b>	<b>69,4</b>	<b>49,27</b>	<b>71,49</b>	<b>159,8</b>	<b>201,6</b>	<b>1082,4</b>	<b>1488,6</b>

Принем пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Возраст		
		1г-3г	3г-7л	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	
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7	
		20/10	40/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4	
	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	
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9	
		30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65	
Обед	Салат из капусты											
	Суп с клёцками с курицей с йодированной	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9	
	Рыба, тушенная с овощами	110	130	18,8	23,9	8,8	11	3,6	4,2	294,6	434,5	
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2	
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	85,8	
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	
	Итого за обед:	520	650	28,1	35,6	14,4	19,2	70,7	85,6	624,5	833,9	
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	120	130	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7	
	Сок фруктовый	120	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	
	Итого за уплотненный полдник:	355	390	36	44,8	29,3	35,7	85	105,2	721,3	892,7	
	Итого за день:	1335	1640	79,9	99,4	64,5	79,9	202,7	273,5	1851,1	2351,7	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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	120	150	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>24,1</b>	<b>30,9</b>	<b>31,3</b>	<b>30,1</b>	<b>44,8</b>	<b>52,3</b>	<b>419,7</b>	<b>583,2</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
Обед	Икра свекольная	30	50	0,27	0,45	1,41	2,35	1,8	2,95	20,88	34,8
	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
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>15,67</b>	<b>22,65</b>	<b>11,01</b>	<b>17,05</b>	<b>61,26</b>	<b>83,75</b>	<b>458,2</b>	<b>552,1</b>
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	5,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4	295,8
	Молоко кипяченое	180	200	5,5	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	156,2	173,34
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>240</b>	<b>280</b>	<b>11,4</b>	<b>14</b>	<b>10,4</b>	<b>12,8</b>	<b>27,8</b>	<b>35</b>	<b>377,6</b>	<b>469,14</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>1525</b>	<b>52,17</b>	<b>68,55</b>	<b>52,91</b>	<b>60,15</b>	<b>154,06</b>	<b>191,25</b>	<b>1347,5</b>	<b>1696,44</b>



Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		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
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>17,5</b>	<b>20,6</b>	<b>12,9</b>	<b>14,7</b>	<b>61,2</b>	<b>68,3</b>	<b>301,1</b>	<b>392,3</b>
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
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>63,5</b>	<b>81,7</b>
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	10,2	1,6	2,6	10	16,6	69,75	100,9
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9
	Котлета мясная рубленая	50	70	4,2	5,9	1,7	2,4	1,6	2,2	50,07	70,1
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>26,1</b>	<b>36,2</b>	<b>12,58</b>	<b>17,7</b>	<b>56,83</b>	<b>64,5</b>	<b>523,72</b>	<b>694</b>
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1
	печень тушеная в сметаном соусе	60/33	70/40	10,85	12,3	4,02	6,02	5,9	6,4	120,2	135,3
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>448</b>	<b>500</b>	<b>16,35</b>	<b>18,5</b>	<b>9,32</b>	<b>12,42</b>	<b>73,2</b>	<b>81,5</b>	<b>463</b>	<b>494,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1458</b>	<b>1780</b>	<b>62,75</b>	<b>79,5</b>	<b>38</b>	<b>49,62</b>	<b>195,33</b>	<b>220,4</b>	<b>1351,22</b>	<b>1662,6</b>

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		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 со сгущенным молоком	130	180	21,6	30,6	16,2	38,8	41,8	55,3	232,1	356,2
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>435</b>	<b>31,4</b>	<b>40,8</b>	<b>32,8</b>	<b>55,9</b>	<b>74,3</b>	<b>89,8</b>	<b>492</b>	<b>627,6</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
Обед	Варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	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
	Пирог с мясом и рисом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>630</b>	<b>21</b>	<b>26,2</b>	<b>12,23</b>	<b>15,54</b>	<b>85,2</b>	<b>106,4</b>	<b>537,8</b>	<b>660,25</b>
	Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4
Палочки сытные		50	50	6,4	6,4	4,3	4,3	5,8	5,8	87,5	87,5
Чай с сахаром		150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
Хлеб пшеничный		20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>330</b>	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>22,4</b>	<b>9,8</b>	<b>11,8</b>	<b>29,8</b>	<b>41,2</b>	<b>256,8</b>	<b>308,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>1585</b>	<b>72,4</b>	<b>90,4</b>	<b>55,03</b>	<b>83,44</b>	<b>209,5</b>	<b>257,6</b>	<b>1378,6</b>	<b>1688,25</b>

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Возраст	
		1г-3г	3г-7л	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	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20/5	40/10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>21</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>46,2</b>	<b>71,1</b>	<b>452,7</b>	<b>505,6</b>
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
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>72,1</b>	<b>88,5</b>
Обед	Салат из сежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	3,1	5,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>780</b>	<b>23,37</b>	<b>35,45</b>	<b>18,62</b>	<b>28</b>	<b>98,95</b>	<b>141,25</b>	<b>499,3</b>	<b>684,5</b>
	Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31
Сок фруктовый		120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
Хлеб пшеничный		20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
Фрукты свежие		95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>385</b>	<b>440</b>	<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>5,8</b>	<b>7,3</b>	<b>71,3</b>	<b>82,7</b>	<b>253,8</b>	<b>683,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>1820</b>	<b>46,67</b>	<b>68,85</b>	<b>41,22</b>	<b>60,1</b>	<b>220,55</b>	<b>301,15</b>	<b>1277,9</b>	<b>1961,8</b>

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		1г-3г	3г-7л
		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	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	73,1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>30,3</b>	<b>42,8</b>	<b>35,2</b>	<b>46,1</b>	<b>308,6</b>	<b>461</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	2	2	20,2	20,2	92	92
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
Обед	Итого за 2 завтрак:	30	40	0,4	0,5	1,8	2,5	2,3	3	27,5	36,6
	винегрет овощной										
	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
	капуста тушёная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>9,9</b>	<b>13,4</b>	<b>10,78</b>	<b>11,3</b>	<b>59,1</b>	<b>75,6</b>	<b>424,3</b>	<b>498,5</b>
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем порусски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>385</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>11,3</b>	<b>13,9</b>	<b>41,3</b>	<b>47,3</b>	<b>530,9</b>	<b>624,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>1745</b>	<b>44,6</b>	<b>59,2</b>	<b>54,38</b>	<b>70</b>	<b>155,8</b>	<b>189,2</b>	<b>1355,8</b>	<b>1675,9</b>

Прием пищи	Название блюд	возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
		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 сливочным	150	200	4,1	5,4	3,7	5	21,4	28,6	120	180,08
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	40/10	2,6	3,3	4,1	5,1	29,4	37,4	104,3	130,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>12,2</b>	<b>14,9</b>	<b>13,5</b>	<b>16,5</b>	<b>70,9</b>	<b>90,1</b>	<b>321</b>	<b>418,18</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка,	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	65	88,4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>65</b>	<b>88,4</b>
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью	150	200	1,3	1,8	3,3	4,4	10,3	13,8	65,4	69
	Жаркое по-домашнему с мясом	120	200	18,3	28,1	4,7	7,2	16,4	25,2	147,2	176,5
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	42,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>720</b>	<b>24,6</b>	<b>37,2</b>	<b>11,8</b>	<b>17,9</b>	<b>75,4</b>	<b>106,3</b>	<b>450,7</b>	<b>587,5</b>
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	90	110	6,3	8,4	6,5	8,7	19,9	26,5	271,7	392,6
	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>380</b>	<b>410</b>	<b>7,7</b>	<b>9,8</b>	<b>7,1</b>	<b>9,3</b>	<b>49,5</b>	<b>56,5</b>	<b>443,6</b>	<b>564,6</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1370</b>	<b>1730</b>	<b>47,3</b>	<b>66,1</b>	<b>35,6</b>	<b>48,5</b>	<b>199,9</b>	<b>259</b>	<b>1280,3</b>	<b>1658,68</b>	