

Частное учреждение дошкольного образования «Детский сад № 517» АО «УПП «Вектор»



Утверждаю:

Заведующий

М.М.Наврось

Примерное десятидневное меню для организации питания детей

в возрасте от 1,5 до 7 лет

1-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид
Завтрак																						
1.	8/4/1	Каша геркулесовая на концентрированном молоке с маслом сливочным	150	200	3,47	5,12	4,27	5,76	19,58	26,5	150	200	76,45	103,5	0,86	1,22	0,11	0,12	0,1	0,1	0,2	0,3
2.	13/10/1	Кофейный напиток на стуженном молоке	150	200	2,16	2,85	2,05	2,54	9,62	12,34	55,94	87,63	77,58	103,9	0,07	0,1	0,01	0,02	0,08	0,1	0,2	0,5
3.	1/13-1	Батон с маслом, повидлом	44	57	1,75	2,68	5,25	6,28	24,56	30,21	139	175	9,16	11,88	0,71	0,94	0,04	6	0,04	0,05	4	0,05
		Всего за завтрак	344	457	7,38	10,65	11,57	14,58	53,76	69,05	344,94	462,63	163,19	219,28	1,64	2,26	0,16	6,14	0,22	0,25	4,4	0,85
10.00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	60	1,2	1,67	3,58	6,72	4,04	6,06	61,3	92	9,19	13,78	0,38	0,57	0,03	0,05	0,03	0,05	2,57	3,86
2.	20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	250	1,4	2,33	2,06	3,44	8,35	13,92	58,8	97,5	7,7	12,83	0,26	0,43	0,02	0,03	0,01	0,02	0,29	0,48
3.	5/9	Биточек из мяса кур	60	80	8,56	12,46	7,56	9,28	8,89	11,86	158,25	211	25,43	33,91	0,87	1,16	0,05	0,06	0,09	0,12	0,23	0,3
4.	8/3	Тушеная капуста	120	150	2,8	3,5	2,28	2,85	12,9	15,46	75	94	65,5	81,89	0,88	1,11	0,04	0,05	0,05	0,07	25,04	31,3
5.	15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,51	16,68	48,75	65	3,07	4,09	0,16	0,21	0	0	0,01	0,02	66,75	89
6.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
7.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	17,63	25,11	16,07	23,1	66,55	92,1	505,1	705,5	125,39	166,5	3,94	5,37	0,212	0,293	0,196	0,289	94,88	124,94
15.00																						
1.	363	Ряженка	130	150	3,57	4,12	5,1	5,88	5,35	6,17	80,5	92,84	157,95	182,25	0,13	0,15	0	0	25,5	29,4	0,38	0,44
Ужин																						
1.	13/5	Запеканка из творога с морковью	120	150	14,27	18,25	12,25	15,37	16,52	22,3	255,6	319,5	144,8	181	0,74	0,93	0,05	0,06	0,23	0,94	0,75	0,94
2.	004	Стуженное молоко	15	20	0,96	1,41	1,35	1,67	8,16	10,88	46,48	61,98	45,13	60,17	0,03	0,04	0,007	0,01	0,15	0,3	0,15	0,3
3.	10/10	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,25	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
4.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
		Всего за ужин	300	390	16,4	21,22	13,73	17,21	38,88	52,11	366,58	467,48	193,13	245,43	0,95	1,22	0,066	0,09	0,384	0,946	0,75	1,24
		Всего	1444	1907	45,38	61,5	46,87	61,17	174,34	229,23	1339,8	1771,13	655,66	829,46	8,86	11,2	0,468	6,553	26,3	30,885	110,41	137,47

2-й день

З-н день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность , ккал		Са		Fe		В1		В2		С	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	22/2	Суп молочный с крупой	150	200	2,65	3,53	3,15	4,2	10,62	14,15	81	108	81,4	108,54	0,16	0,21	0,03	0,04	0,09	0,13	0,39	0,52
2.	14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,87	2,61	3,13	17,18	22,9	102,1	135	83,82	111,76	0,82	1,1	0,02	0,03	0,1	0,13	0,39	0,52
3.	4/13	Батон с маслом, сыром	40	53	3,65	4,7	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	340	453	9,2	12,1	11,58	14,44	42,9	57,17	319,3	414	223,02	290,5	1,62	2,17	0,05	0,07	0,23	0,31	0,82	1,09
10,00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,7	42,7	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60	0,29	0,44	3,95	5,93	0,91	1,37	41	60	9,11	13,66	0,22	0,34	0,01	0,02	0,01	0,02	3,65	5,47
2.	2/2	Борщ со сметаной	150	250	1,3	2,16	3,25	5,42	7,71	12,85	66,3	109	25,11	41,84	0,56	0,94	0,03	0,05	0,03	0,05	6,48	10,81
3.	14/7	Суфле из рыбы	60	80	8,88	11,83	2,56	3,42	1,97	2,62	67,2	89	35,8	47,73	0,48	0,65	0,03	0,04	0,08	0,1	0,05	0,07
4.	3/3	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,08	3,37	4,22	16,5	20,64	108	135	29,76	37,12	0,87	1,09	0,09	0,12	0,08	0,1	8,73	10,74
5.	6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	54	72	10,86	14,48	0,24	0,32	0,01	0,01	0,01	0,02	37,62	50,16
6.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
7.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	16,74	22,92	13,67	19,74	60,65	83,86	439,5	611	125,14	174,83	3,76	5,23	0,242	0,343	0,216	0,299	56,53	77,25
15,00																						
1.	082	Снежок	130	150	0	0	3,2	3,7	0	0	29,1	33,1	13,8	177,5	0,13	0,15	0,03	0,04	12,7	14,6	1,15	1,3
Ужин																						
1.	76	Пудинг овощной	120	150	5,13	6,4	10,9	13,62	14,1	17,6	173,4	218,6	8,8	13	0,41	0,6	0,02	0,03	0,9	0,09	0	0
2.	12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61	39,8	53,06	0,05	0,07	0,01	0,01	0,05	0,06	0,2	0,26
3.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
4.	12/12	Пирожк печенный с курагой	60	80	4,26	5,68	2,28	3,05	26,03	37,7	142	188	39,07	56,1	0,88	1,18	0,05	0,07	0,07	0,09	0,31	0,41
		Всего за ужин	345	450	11,58	15	14,36	18,25	55,93	76,37	399,4	518,6	90,67	126,16	1,5	2,07	0,096	0,13	1,024	0,216	0,51	0,67
		Всего	1485	1963	37,92	50,42	43,21	56,53	169,28	227,2	1230	1619,4	468,63	784,99	9,21	11,82	0,448	0,613	14,17	15,455	69,01	90,31

3-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	008	Яблоко	120	140	0,48	0,56	0,48	0,56	12	14	54	63	19,2	22,4	2,64	3,08	0,036	0,042	0,024	0,028	12	14
2.	5/4	Каша манная молочная	150	200	1,98	3,87	4	5,1	20,64	27,51	133,5	178	70,24	93,65	0,29	0,39	0,04	0,06	0,08	0,11	0,31	0,42
3.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
4.	4/13	Батон с маслом, сыром	40	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	460	593	7,4	11,26	12,46	15,65	57,76	74,99	389,83	500,71	226,64	292,15	3,65	4,44	0,096	0,132	0,234	0,308	12,61	14,99
10,00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	60	0,44	0,65	2,64	3,96	1,18	1,77	30	45	13,01	19,52	0,19	0,28	0,01	0,01	0,01	0,02	9,87	14,8
2.	9/2	Рассольник со сметаной	150	250	1,08	1,79	2	3,3	7,01	11,69	51	85	12,57	20,94	0,4	0,67	0,03	0,06	0,03	0,04	2,76	4,61
3.	82	Запеканка картофельная с печенью	180	230	11,58	15,26	13,26	16,13	26,83	34,51	220	281	18,45	23,58	4,56	5,83	0,19	0,25	6,74	8,61	14,96	19,12
4.	3/10	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,23	0,3	0,03	0,04	13,57	18,1	52,5	70	7,16	9,55	0,21	0,28	0	0	0,01	0,01	37,59	50,12
5.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
6.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	16,83	22,92	18,45	24,15	68,45	94,19	456,5	627	65,69	93,59	6,75	8,95	0,302	0,423	6,796	8,689	65,18	88,65
15,00																						
1.	023	Йогурт	130	150	5,2	6	1,9	2,2	7,5	8,4	67	77	157,9	182,2	0,13	0,15	0,03	0,04	0	0	0,76	0,88
Ужин																						
1.	7/5	Сырники из творога с картофелем в сметанном соусе	135	170	16,87	22,45	11	14	27,4	34,3	285,63	352,4	148	186	0,87	1,09	0,07	0,09	0,25	0,31	1,93	2,4
2.	11/10	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	27	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
3.	005	Печенье	10	35	0,7	2,21	0,86	3,01	6	19,83	37,7	132	2,5	8,92	0,18	0,63	0	0	0,64	2,24	0	0
4.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
		Всего за ужин	310	425	18,74	26,22	11,99	17,18	47,6	73,06	388,58	570,4	153,7	199,18	1,23	1,97	0,086	0,11	0,894	2,556	1,93	2,4
		Всего	1530	2078	48,57	66,8	45,2	59,58	191,1	260,44	1344,6	1817,79	619,93	783,12	13,96	17,71	0,544	0,735	7,924	11,553	90,48	116,92

4-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		В1		В2		С	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	3/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	80	100	4,82	5,89	3,67	4,62	4,23	5,8	68	82	43	53,75	0,92	1,15	0,05	0,06	0,15	0,18	1,7	2,12
2.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
3.	4/13	Батон с маслом, сыром	40	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	270	353	9,76	12,72	11,65	14,61	29,35	39,28	270,33	341,71	180,2	229,85	1,64	2,12	0,07	0,09	0,28	0,35	2	2,69
10,00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	60	0,4	0,59	4	6	1,37	2,05	46	69	5,75	8,63	0,33	0,49	0,02	0,03	0,01	0,02	8,98	13,48
2.	30/2	Уха рыбацкая	150	250	5,13	8,54	1,59	2,65	7,4	12,3	65,25	105,3	16,58	27,63	0,61	1,02	0,06	0,11	0,05	0,09	4,02	6,69
3.	20/8	Тефтели из мяса говядины	60		7,62		7,3		5,62		125,25		22,88		1,21		0,03		0,07		0,81	
4.	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80			10,87		11,44		2,81		324		9,86		1,72		0,03		0,08		0
5.	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	150	5,8	7,68	5,4	6,8	30,25	38	200	236	19,05	23,81	3,4	4,25	0,22	0,27	0,1	0,13	0,72	0,9
6.	6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	54	72	10,86	14,48	0,24	0,32	0,01	0,01	0,01	0,02	37,62	50,16
7.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
8.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	22,82	33,09	18,83	27,64	78,2	101,54	593,5	952,3	89,62	104,41	7,18	9,69	0,412	0,553	0,246	0,349	52,15	71,23
15,00																						
1.	076	Бифидок	130	150	3,6	4,2	4,2	4,8	4,7	5,4	72,8	84,0	161,3	177,4	0,11	0,13	0,04	0,05	0,17	0,19	0,58	0,83
Ужин																						
1.	17/3	Свекла, тушенная с яблоками	120	150	1,57	1,97	7,76	8,7	13	16,26	127	153,4	33,76	42,2	1,61	2,02	0,02	0,03	0,03	0,04	4,45	5,57
2.	10/10	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,25	35	0,2	0,36	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
3.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
4.	6/12	Ватрушка со сметаной	60	80	5	6,94	7,7	9,2	29,5	39,3	206	258,3	36,98	49,31	0,55	0,74	0,06	0,08	0,06	0,08	0,09	0,12
		Всего за ужин	345	450	7,74	10,47	15,59	18,07	56,7	74,49	397,5	497,7	73,94	95,87	2,34	3,01	0,096	0,13	0,094	0,126	4,54	5,69
		Всего	1415	1863	44,32	60,88	50,67	65,52	178,75	230,51	1376,81	1914,39	521,06	597,75	13,47	17,15	0,648	0,853	0,79	1,015	69,27	90,44

5-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																						
1.	012	Апельсин	120	150	1,1	1,35	0,24	0,3	9,72	12,15	50	60	35,9	44,88	0,31	0,39	0,03	0,04	48	60	28,8	36
2.	19/4	Каша ассорти (пшенично- кукурузная) молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	0,95	4,2	6,03	20,55	27,41	141	188	87,91	117,22	0,48	0,54	0,07	0,09	0,1	0,14	0,4	0,53
3.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
4.	4/13/1	Батон с маслом, сыром	39	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	459	603	10,44	9,13	12,42	16,32	55,39	73,04	393,33	507,71	261,01	338,2	1,51	1,9	0,12	0,16	48,23	60,31	29,5	37,1
10.00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	12/1	Салат из моркови с изюмом	40	60	0,52	0,78	1,99	2,98	7,86	11,78	50	75	7,96	11,94	0,21	0,31	0,02	0,03	0,02	0,03	1,47	2,21
2.	29/2	Суп-пюре гороховый	150	250	2,78	5,83	1,6	3	10,83	18,05	72	120	24,5	40,83	1,2	1,99	0,11	0,19	0,03	0,05	0,36	0,6
3.	34/2	Гренки (сухарики)	20	30	1,6	1,85	0,17	0,25	10,75	16,12	52,6	78,9	4,22	6,34	0,23	0,34	0,02	0,03	0,01	0,01	0	0
4.	14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	6,14	8,19	1,08	1,44	0,02	0,03	0,06	0,08	0	0
5.	3/3	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,08	3,37	4,22	16,5	20,64	108	135	29,76	37,12	0,87	1,09	0,09	0,12	0,08	0,1	8,73	10,74
6.	8/10	Кисель из клюквы	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	18,4	24,35	72	96	4,36	5,81	0,12	0,16	0	0	0	0	38,4	51,2
7.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
		Всего за обед	570	810	17,89	25,66	15,84	22,07	78,22	109,45	531,1	740,4	87,44	124,23	4,88	6,89	0,31	0,47	0,2	0,27	48,96	64,75
15.00																						
1.	075	Кефир	135	150	3,9	4,5	0,07	0,08	5,2	6	87,1	100,5	163,8	189	0,13	0,15	0,05	0,06	0,21	0,25	0,76	1,05
Ужин																						
1.	12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	150	10,56	12,64	3,88	4,85	10,36	12,95	120	151	89,79	112,23	0,63	0,79	0,08	0,1	0,13	0,16	0,79	0,99
2.	11/10	Чай с лимоном, с сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	27	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
4.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
5.	155	Зефир	10	35	1,67	6,8	2,15	7,52	4,5	16,6	28,1	98,35	2,2	7,7	0,12	0,42	0	0	0	0	0	0
		Всего за ужин	295	405	13,4	21	6,16	12,54	29,06	48,48	213,35	335,35	95,19	124,19	0,93	1,46	0,096	0,12	0,134	0,166	0,79	0,99
		Всего	1559	2068	46,03	60,69	34,89	51,41	177,67	246,77	1267,56	1726,64	623,44	791,62	9,65	12,6	0,606	0,84	48,774	60,996	90,01	113,89

6-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																						
1.	14/4/1	Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	150	200	3,6	4,2	4,9	6,2	20,8	22,9	144,2	167	87,14	116,18	0,55	0,73	0,08	0,1	0,09	0,13	0,31	0,42
2.	13/10/1	Кофейный напиток на стуженном молоке	150	200	2,16	2,85	2,05	2,54	9,62	12,34	55,94	87,63	77,58	103,9	0,07	0,1	0,01	0,02	0,08	0,1	0,2	0,5
3.	1/13	Багон с маслом	37	48	1,98	2,65	4,74	5,67	13,11	18,13	120,8	155,4	8,04	10,48	0,61	0,81	0,04	0,06	0,2	0,3	0	0
Всего за завтрак			337	448	7,74	9,7	11,69	14,41	43,53	53,37	320,94	410,03	172,76	230,56	1,23	1,64	0,13	0,18	0,37	0,53	0,51	0,92
10.00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	60	0,59	0,88	2,72	4,08	3,89	5,83	44,6	65,57	8,43	12,65	0,31	0,46	0,02	0,04	0,02	0,02	1,93	2,89
2.	32/2	Суп фасолевый	150	250	2,8	4,66	2,93	4,88	8,97	14,96	77,8	125,65	22,32	37,2	0,85	1,42	0,06	0,11	0,03	0,06	2,16	3,6
3.	350	Бигус с мясом куры	180	230	11,3	14,43	8,65	11,06	25,64	32,76	202,5	258,5	67,51	86,27	0,9	1,16	0,03	0,04	0,07	0,09	17,33	22,15
4.	15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,51	16,68	48,75	65	3,07	4,09	0,16	0,21	0	0	0,01	0,02	66,75	89
5.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
6.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
Всего за обед			570	810	18,36	25,12	14,89	20,83	70,87	98,35	476,65	660,72	115,83	160,21	3,61	5,14	0,182	0,293	0,136	0,199	88,17	117,64
15.00																						
1.	363	Ряженка	135	150	3,57	4,12	5,1	5,88	5,35	6,17	80,5	92,84	157,95	182,25	0,13	0,15	0	0	25,5	29,4	0,38	0,44
Ужин																						
1.	3/5	Лапшевник с творогом и	135	170	10,73	13,5	9,08	11,46	37,5	47,57	272,3	328,5	106,4	136,8	0,83	1,04	0,76	0,08	0,26	0,33	0,22	0,28
2.	12/10	Чай с молоком, сахаром	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61	39,8	53,06	0,05	0,07	0,01	0,01	0,05	0,06	0,2	0,26
3.	209	Пряник	15	35	0	0	0,61	1,44	4,64	11,52	35,25	77	1,44	3,38	0	0	0	0,02	0	0	0	0
4.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
Всего за ужин			315	425	12,92	16,42	10,87	14,48	57,94	80,16	391,55	517,5	150,64	197,24	1,04	1,33	0,786	0,13	0,314	0,396	0,42	0,54
Всего			1457	1933	42,99	55,76	42,95	56	187,49	247,85	1312,32	1723,77	613,18	786,26	8,21	10,46	1,128	0,633	26,32	30,525	99,48	129,54

7-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		В1		В2		С	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	3,68	5,64	4,47	5,97	23,43	31,23	151,5	178,6	73,14	97,53	0,79	1,05	0,11	0,14	0,08	0,11	0,31	0,42
2.	14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,87	2,61	3,13	17,18	22,9	92,5	133,5	83,82	111,76	0,82	1,1	0,02	0,03	0,1	0,13	0,39	0,52
3.	4/13/1	Батон с маслом, сыром	39	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	339	453	9,26	13,33	12,9	16,21	55,71	74,25	380,2	483,1	214,76	279,49	2,25	3,01	0,13	0,17	0,22	0,29	0,74	0,99
10.00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	60	0,67	1,01	2,65	4,25	6,67	5,91	42	63	18,7	28,06	0,26	0,39	0,01	0,02	0,02	0,03	15,03	22,54
2.	12/2	Суп картофельный со сметаной	150	250	0,99	1,66	1,6	2,67	7,25	12,23	45,75	75	12,66	21,1	0,42	0,7	0,04	0,04	0,03	0,05	3,42	5,71
3.	13/8	Бифштекс рубленый паровой	60	80	13,4	17,87	13,07	17,42	0,25	0,33	171	220	14,92	19,89	1,95	2,6	0,04	0,06	0,11	0,15	0,07	0,09
4.	16/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	150	1,99	2,49	2,17	2,71	11,12	14,26	66,8	84	43,16	53,96	1,44	1,8	0,01	0,02	0,04	0,05	4,57	5,72
5.	6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	54	72	10,86	14,48	0,24	0,32	0,01	0,01	0,01	0,02	37,62	50,16
6.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
7.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	20,92	28,44	20,03	27,8	58,85	79,11	482,55	660	114,8	157,49	5,7	7,7	0,182	0,253	0,216	0,309	60,71	84,22
15.00																						
1.	082	Снежок	135	150	0	0	3,2	3,7	0	0	28,67	33,1	13,8	177,5	0,13	0,15	0,03	0,04	12,7	14,6	1,15	1,3
Ужин																						
1.	19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	120	150	2,4	3,08	4,28	5,35	12,1	15,1	96,3	120,5	48,71	60,89	0,73	0,92	0,06	0,08	0,07	0,09	8,44	10,56
2.	11/10	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	27	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
3.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
4.	085	Пирожок с яблоками	60	80	9,14	12,19	9,09	12,12	19	25,24	133,35	177,8	21,92	29,23	0,81	1,08	0,04	0,05	0,87	1,18	1,17	1,55
		Всего за ужин	345	450	12,71	16,83	13,5	17,64	45,3	59,27	294,9	384,3	73,83	94,38	1,72	2,25	0,116	0,15	0,944	1,276	9,61	12,11
		Всего	1489	1963	43,29	59	50,03	65,75	169,66	222,43	1229	1603,18	433,19	724,86	12	15,31	0,488	0,643	14,08	1,875	82,21	108,62

8-й день

он-и день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад
Завтрак																						
1.	183	Банан	120	160	1,8	2,4	0,6	0,8	25,2	33,6	108	144	9,6	11,2	0,72	0,96	0,048	0,064	0,06	0,08	12	16
2.	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,7	6,1	6,1	7,8	22,3	25,3	166,8	194,2	84,52	112,69	0,42	0,56	0,04	0,06	0,1	0,14	0,39	0,52
3.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
4.	4/13/1	Батон с маслом, сыром	39	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	459	613	11,44	15,33	14,68	18,59	72,62	92,38	477,13	597,91	231,32	299,99	1,86	2,49	0,108	0,154	0,29	0,39	12,69	17,09
10,00																						
1.		Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	14/15	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	40	60	0,47	0,71	2,68	4,03	1,48	2,22	31,7	47,56	14,32	21,48	0,36	0,54	0,02	0,03	0,02	0,03	10,86	16,29
2.	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	1,11	1,86	1,91	3,18	4,51	7,52	39,75	66,25	24,57	40,94	0,39	0,66	0,03	0,04	0,03	0,05	8,13	13,56
3.	25/8	Пудинг из говядины	60		12,7		11,65		0,61		158,25		23,08		1,56		0,02		0,1		0,06	
4.	3/3	Картофельное пюре	120		2,4		3,37		16,5		108		29,76		0,87		0,09		0,08		8,73	
5.	402	Азу из говядины	230			21,75		19,38		38,35		365		33,64		3,85		0,14		1,35		8,65
6.	1/10	Компот из яблок и кураги	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	13,76	18,35	53,25	71	5,58	7,44	0,13	0,18	0	0	0,01	0,01	37,56	50,08
7.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
8.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	20,41	29,55	20,14	27,32	56,72	94,56	493,95	695,81	111,81	123,5	4,7	7,12	0,232	0,313	0,246	1,449	65,34	88,58
15,00																						
1.	023	Йогурт	135	150	5,2	6	1,9	2,2	7,5	8,4	67	77	157,9	182,2	0,13	0,15	0,03	0,04	0	0	0,76	0,88
Ужин																						
1.	016	Рыба с овощами, запеченная в омлете	120	150	9,56	11,95	10,2	12,75	2,8	3,5	110,2	137,8	110,2	98,61	0,75	0,94	0,09	0,12	1,4	1,8	2,7	3,45
2.	10/10	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,25	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
3.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
4.	310	Мармелад	15	35	0,05	0,12	0	0	6,07	14,23	28,9	67,62	0,52	1,22	0,05	0,11	0	0	0	0	0	0
		Всего за ужин	300	405	10,78	13,63	10,33	12,92	23,07	36,66	203,6	291,42	113,92	104,09	0,98	1,3	0,106	0,14	1,404	1,806	2,7	3,45
		Всего	1564	2078	48,23	64,91	47,45	61,43	169,71	241,8	1284,36	1704,82	630,95	725,78	9,87	13,26	0,506	0,677	1,94	3,645	91,49	120

9-й день.

9-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	19/5	Суфле творожное с фруктовым соусом	135	170	17,74	22,18	14,55	18,18	18,7	23,58	258,4	302,6	165,4	207	0,79	1	0,05	0,06	0,27	0,33	0,3	0,38
2.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
3.	4/13/1	Батон с маслом, сыром	39	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
		Всего за завтрак	324	423	22,68	29,01	22,53	28,17	43,82	57,06	460,73	562,31	302,6	383,1	1,51	1,97	0,07	0,09	0,4	0,5	0,6	0,95
10.00																						
1.	0331	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	60	0,38	0,58	2,66	3,99	4,3	6,45	40	63	11,94	17,91	0,31	0,46	0,01	0,01	0,01	0,01	9,6	14,41
2.	5/2	Свекольник со сметаной	150	250	1,3	2,17	3,28	5,46	8,75	14,59	65,3	114,25	23,81	39,68	0,8	1,33	0,03	0,06	0,04	0,06	4,08	6,81
3.	2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7,29	9,72	7,87	10,5	1,23	1,65	92,55	123,4	8,37	11,17	0,61	0,82	0,02	0,03	0,05	0,07	0,34	0,46
4.	43/3	Макаронные изделия отварные	120	150	4,24	5,31	3,02	3,77	25,92	32,41	126,7	145,5	10,251	12,82	0,59	0,74	0,04	0,06	0,02	0,02	0	0
5.	4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	13,76	18,35	53,25	71	5,58	7,44	0,13	0,18	0	0	0,01	0,01	37,56	50,08
6.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
7.	050	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	51	76,5	4	6	0,22	0,33	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0
		Всего за обед	570	810	16,94	23,01	17,36	24,45	73,82	101,57	480,8	663,15	74,451	109,02	3,83	5,42	0,172	0,263	0,136	0,179	51,58	71,76
15.00																						
1.	076	Бифидок	135	150	3,6	4,2	4,2	4,8	4,7	5,4	72,8	84,0	161,3	177,4	0,11	0,13	0,04	0,05	0,17	0,19	0,58	0,83
Ужин																						
1.	1/3	Картофель отварной	120	150	2,3	2,89	3,36	4,2	7,5	21,88	111	139	94,7	18,38	1	1,25	0,1	0,13	0,07	0,09	4,8	6
2.	364	Кабачковая икра	40	60	0,7	1,05	1,87	2,81	2,38	3,57	28,77	43,16	20,82	31,23	0,56	0,85	0,01	0,02	0,56	0,85	4,64	6,97
3.	11/10	Чай с лимоном, сахаром	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,75	9,23	27	36	1,48	2,02	0,64	0,05	0	0	0	0	0,59	0,8
4.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,016	0,02	0,004	0,006	0	0
5.	181	Пирожок с капустой	60	80	5,08	6,78	6,61	8,82	11,9	15,87	123	164	35,32	47,09	0,5	0,67	0,04	0,06	0,8	1,1	6,75	9
		Всего за ужин	385	510	9,28	12,32	11,97	16	35,91	60,39	328,02	433,16	155,32	92,37	2,86	3,04	0,166	0,23	1,434	2,046	16,78	22,77
		Всего	1514	1993	52,9	68,94	56,46	73,82	168,05	234,22	1385,03	1754,06	709,671	780,68	10,51	12,76	0,478	0,663	2,14	2,915	79,54	106,31

10-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		Са		Fe		B1		B2		C	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак																						
1.	011	Мандарин	120	140	0,96	1,12	0,36	0,42	10	11,34	55	72	36,96	43,12	0,1	0,13	0,05	0,06	0,6	0,7	18,2	21,3
2.	21/2	Суп молочный с лапшой	150	200	3,7	4,5	6,32	8,54	18	22,2	123,4	155,6	66,42	88,55	0,19	0,26	0,03	0,04	0,08	0,1	0,31	0,42
3.	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,13	88,71	79,4	105,9	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,26	0,52
4.	4/13/1	Батон с маслом, сыром	39	53	2,68	3,82	5,82	7,11	15,1	20,12	136,2	171	57,8	70,2	0,64	0,86	0	0	0,04	0,05	0,04	0,05
Всего за завтрак			459	593	9,6	12,45	14,66	18,95	53,12	67,02	380,73	487,31	240,58	307,77	1,01	1,36	0,1	0,07	0,81	0,97	18,81	22,29
10,00																						
1.	031	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	16	16	2,2	2,2	0,03	0,03	0	0	10	10
Обед																						
1.	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	60	0,4	0,59	4	6	1,37	2,05	46	69	5,75	8,63	0,33	0,49	0,02	0,03	0,01	0,02	8,98	13,48
2.	27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	250	2,01	3,35	2,67	4,46	7,09	11,81	66	109	39,39	65,65	0,39	0,66	0,05	0,09	0,06	0,1	4,68	7,8
3.	34/2	Гренки (сухарики)	20	30	1,71	2,57	0,17	0,25	10,75	16,12	52,6	78,9	4,22	6,34	0,23	0,34	0,02	0,03	0,01	0,01	0	0
4.	0/8	Гуляш из говядины	80	100	9,4	11,75	10,02	12,53	2,24	2,81	273,6	342										
5.	45/3	Каша перловая	120	150	2,93	3,67	2,68	3,36	29,69	37,12	158	197	6,88	8,61	1,24	0,55	0,11	0,04	0,01	0,02	0	0
6.	6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	54	72	10,86	14,48	0,24	0,32	0,01	0,01	0,01	0,02	37,62	50,16
7.	002	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52	69,5	10,5	14	1,17	1,56	0,05	0,07	0	0	0	0
Всего за обед			590	830	18,8	25,06	19,92	27,11	74,86	101,53	702,2	937,4	77,6	117,71	3,6	3,92	0,26	0,27	0,1	0,17	51,28	71,44
15,00																						
1.	075	Кефир	135	150	3,9	4,5	0,07	0,08	5,2	6	87,1	100,5	163,8	189	0,13	0,15	0,05	0,06	0,21	0,25	0,76	1,05
Уплотненный полдник																						
1.	9/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	120	150	2,28	2,86	6,54	8,23	8,1	10	88	112	42,55	53,91	0,58	0,73	0,04	0,06	0,06	0,08	1,56	1,95
2.	10/10	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,25	35	0,2	0,26	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0
3.	049	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	38,25	51	3	4	0,16	0,22	0,02	0,02	0,004	0,006	0	0
4.	015	Вафли	10	35	0,33	2,91	1,48	4,51	2,17	7,61	24	80,5	1,4	4,9	0,13	0,53	0	0,02	0,24	0,81	1,02	0,81
Всего за уплотненный полдник			295	405	3,78	7,33	8,15	12,91	24,47	36,54	176,5	278,5	47,15	63,07	0,89	1,51	0,06	0,1	0,304	0,896	2,58	2,76
Всего			1579	2078	36,48	49,74	43,2	59,45	167,45	220,89	1389,21	1846,39	545,13	693,55	7,83	9,14	0,5	0,59	1,424	2,286	83,43	107,54