



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детским садом №21
«Солнышко» поселка Восточного
А.А.Новикова

Приказ от 20.09.2018 г. № 411

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
- сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С	№ ре- цеп- туры
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,10	4,45	21,93	144	1,52	193
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	20/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3/1
	ИТОГО:	377	7,29	9,04	38,59	264,66	1,58	-
2 завтрак	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	75	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	75	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	9,71	6,14	9,5	132,18	7,02	89
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	303
	Рагу из овощей	100	1,86	8,33	11,69	129,35	5,99	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	640	24,86	27,3	77,08	652,86	17,96	-
полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	ИТОГО:	200	8,48	7,14	34,51	236	2,05	-
	ВСЕГО за 1 день:	1252	41,03	43,88	159,98	1197,52	33,59	-
ДЕНЬ 2								
завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	1,09	194
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Вафли или печенье(Кондитерские изделия)	17,5	6,23	7,58	21,19	154,77	0,00	508
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	349,5	13,66	18,21	64,61	453,77	1,11	-
2 завтрак	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	82	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	82	0,4	0,4	9,8	44,0	10	-
обед	Борщ с мясом	180	7,11	5,22	9,88	115,2	11,23	68
	Биточек из говядины рубленный	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,10	17,16	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	560	25,56	13,04	62,83	440,87	17,58	-

полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/5	14,03	9,65	13,73	198,4	0,19	251
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	ИТОГО:	235	18,61	13,73	21,31	283,4	2,24	-
	<i>ВСЕГО за 2 день:</i>	<i>1226,5</i>						
			<i>45,38</i>	<i>158,55</i>	<i>1222,04</i>	<i>30,93</i>		
ДЕНЬ 3								
завтрак	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Омлет натуральный	53	5,29	10,19	1,01	117,23	0,09	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	273	11,78	18,3	28,71	327,33	5,17	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,92	2,02	12,33	75,24	5,94	86
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	550	22,49	15,86	60,93	471,76	12,65	-
полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,00	1,25	261
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	227	7,98	5,12	21,89	166,36	14,25	-
	<i>ВСЕГО за 3 день:</i>	<i>1250</i>		<i>46,6</i>	<i>43,03</i>	<i>117,53</i>	<i>1040,45</i>	<i>33,12</i>
ДЕНЬ 4								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	332	5,57	7,69	28,43	204,9	0,7	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Вафли или печенье (Кондитерские изделия)	35	6,23	7,58	21,19	154,77	0,00	508
	ИТОГО:	185	6,98	7,58	38,74	225,27	3	-
обед	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	8,64	83
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	17,41	3,96	189,00	0,60	293
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	49,62	1/2
	ИТОГО:	590	21,44	23,44	59,09	485,34	23,84	-

полдник	Сырники из творога	67	12,46	8,48	7,2	155,44	0,17	245
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	ИТОГО:	217	15,61	11,2	20,16	244,44	1,37	-
	ВСЕГО за 4 день:	1234	49,6	49,91	146,42	1159,62	28,91	-
ДЕНЬ 5								
завтрак	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	42
	Макаронник	155	6,38	7,96	35,97	241	0,00	223
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	375	13,18	15,3	63,27	443,58	3,52	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Овощи свежие	29	0,23	0,029	0,81	4,35	0,81	13/1
	Суп картофельный клецками	150/30	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91
	Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатным	120/15	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	524	14,83	9,219	50,94	340,82	22,29	-
полдник	Запеканка из творога с морковью и яблочным соусом	50/15	5,83	5,14	11,89	117	0,35	252
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	315	10,81	9,62	29,27	246	12,4	-
	ВСЕГО за 5 день:	1364	43,17	37,88 9	149,48	1105,4	39,26	-
ДЕНЬ 6								
завтрак	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	415
	Бутерброд с сыром	20/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3/1
	ИТОГО:	255	10,94	12,66	29,08	274,62	13,66	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	100	7,13	5,05	43,11	245,5	8,76	437
	ИТОГО:	250	7,88	5,05	60,66	316	11,76	-
обед	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,12	6	1,12	13/1
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	7,4	63
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,6	8,94	13,07	179,00	0,00	295
	Пюре картофельное	123	2,5	3,93	16,5	112,54	14,88	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	588	17,83	16,92	68,03	494,16	24,69	-
полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26	271

	запеченные							
	Каша ячневая вязкая	110	2,37	3,09	15,26	98,45	0,00	331
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	380	14,98	10,87	43,27	331,77	5,25	-
	ВСЕГО за 6 день:	1473	51,63	45,5	201,04	1416,53	55,36	-
ДЕНЬ 7								
завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	337	7,54	8,7	30,59	230,76	1,1	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97,02	4,18	87
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	274
	Каша гречневая вязкая	116	3,35	3,67	15,04	106,7	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	1/2
	ИТОГО:	596	21,21	12,73	73,8	490,2	21,99	-
полдник	Пудинг из творога с рисом	90/5	13,25	8,94	17,03	201,6	0,17	250
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	345	15,58	10,8	42,33	329,6	10,45	-
	ВСЕГО за 7 день:	1428	48,9	35,98	152,72	1125,56	34,59	-
ДЕНЬ 8								
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	332	4,87	7,59	26,92	195,3	0,7	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Сдоба обыкновенная	60	3,9	3,06	26,93	151	0,00	455
	ИТОГО:	210	8,25	6,81	32,93	226	1,05	-
обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	5,94	86
	Птица отварная	61	12,66	8,16	0,00	124	0,00	317
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	354
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,98	0,36	10,26	49,62	1/2
	ИТОГО:	521	18,29	13,73	56,64	420,71	23,21	-
полдник	Крокеты из моркови с изюмом	100	3,23	3,27	24,22	139,04	0,00	153
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	350	6,78	6,39	46,98	272,04	11,2	-

	<i>ВСЕГО за 8 день:</i>	<i>1413</i>						
			<i>38,19</i>	<i>34,52</i>	<i>163,47</i>	<i>1414,05</i>	<i>36,16</i>	
ДЕНЬ 9								
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	99,15	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	325	8,35	10,21	31,43	244,45	1,87	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	200	8,25	6,81	32,93	226	1,05	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,80	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,24	3,51	6,0	61,02	13,28	73
	Котлеты рубленые из кур	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Кисель из плодов свежих	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	396
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	610	20,61	21,99	75,71	542,45	32,41	-
полдник	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,07	55
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	63/15	7,5	2,39	8,28	85	0,28	277
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	295	10,11	4,43	29,69	201,44	2,37	-
	<i>ВСЕГО за 9 день:</i>	<i>1430</i>						
			<i>47,32</i>	<i>43,44</i>	<i>170,03</i>	<i>1214,34</i>	<i>37,7</i>	
ДЕНЬ 10								
завтрак	Плов фруктовый	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	415
	Бутерброд с сыром	20/5,2	3,17	4,6	9,9	92,69	0,05	3/1
	ИТОГО:	330,5	10,85	11,95	64,45	407,69	0,98	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	78	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	78	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,55	95
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/50	4,74	4,53	4,2	76,5	0,24	305
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	580	15,27	20,63	57,66	420,29	21,39	-
полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Омлет натуральный	53	5,29	10,19	1,01	117,23	0,09	229
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	293	9,88	15,15	23,03	269,55	5,08	-
		<i>1281</i>	<i>36,4</i>	<i>48,13</i>	<i>154,98</i>	<i>1141,53</i>	<i>37,45</i>	

	ВСЕГО за 10 дней:						
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	7,29	9,04	38,59	264,66	1,58
2	13,66	18,21	64,61	453,77	1,11
3	11,78	18,3	28,71	327,33	5,17
4	5,57	7,69	28,43	204,9	0,7
5	13,18	15,3	63,27	443,58	3,52
6	10,94	12,66	29,08	274,62	13,66
7	7,54	8,7	30,59	230,76	1,1
8	4,87	7,59	26,92	195,3	0,7
9	8,35	10,21	31,43	244,45	1,87
10	10,85	11,95	64,45	407,69	0,98
СРЕДНЕЕ	9,373	11,965	40,608	304,706	3,039

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценност ь ккал	
1	0,4	0,4	9,8	44	10
2	0,4	0,4	9,8	44	10
3	4,35	3,75	6	75	1,05
4	6,98	7,58	38,74	225,27	3
5	4,35	3,75	6	75	1,05
6	7,88	5,05	60,66	316	11,76
7	4,35	3,75	6	75	1,05
8	8,25	6,81	32,93	226	1,05
9	8,25	6,81	32,93	22,6	1,05
10	0,4	0,4	9,8	44	10
СРЕДНЕЕ	4,561	3,87	21,866	135,027	5,001

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценнос ть, ккал	
1	24,86	27,3	77,08	652,86	17,96
2	25,56	13,04	62,83	440,87	17,58
3	22,49	15,86	60,93	471,76	12,65
4	21,44	23,44	59,09	485,31	23,84
5	14,83	9,219	50,94	340,82	22,29
6	17,83	16,92	68,03	494,16	24,69
7	21,21	12,73	73,8	490,2	21,99
8	18,29	13,73	56,64	420,71	23,21
9	20,61	21,99	75,71	542,45	32,41
10	15,27	20,63	57,66	420,29	21,39
СРЕДНЕЕ	20,839	17,4859	64,271	475,943	21,801

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценнос- ть, ккал	
1	8,48	7,14	34,51	236	2,05
2	18,61	13,73	21,21	283,4	2,24
3	7,98	5,12	21,89	166,36	14,25
4	15,61	11,2	20,16	244,44	1,37
5	10,81	9,62	29,27	246	12,4
6	14,98	10,87	43,27	331,77	5,25
7	15,8	10,8	42,33	329,6	10,45
8	6,78	6,39	46,98	272,04	11,2
9	10,11	4,43	29,96	201,44	2,37
10	9,88	15,15	23,03	269,55	5,08
СРЕДНЕЕ	11,904	9,445	31,331	258,06	6,666

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак — 18-20%
- II завтрак — 5-7%
- Обед — 32,3-35%
- Уплотненный полдник — 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	
1	41,03	43,88	159,98	1197,5	33,59
2	58,23	45,38	158,55	1222,04	30,93
3	46,6	43,03	117,53	1040,45	33,12
4	49,6	49,91	146,42	1159,92	28,91
5	43,17	37,889	149,48	1105,4	39,26
6	51,63	45,5	201,04	1416,55	55,36
7	48,9	35,98	152,72	1125,56	34,59
8	38,19	34,52	163,47	1414,05	36,16
9	47,32	43,44	170,03	1214,34	37,7
10	36,4	48,13	154,98	1141,53	37,45
СРЕДНЕЕ	46,107	42,7659	158,42	1195,936	36,707



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детским садом №21

«Солнышко» поселка Восточного

А.А.Новикова

Приказ от 31

20 17 г. № 411

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
сезон: летне-осенний

Присем пития	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	1,99	193
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	30/3,4/ 7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	435,9	10,05	12,44	53,37	365,27	2,08	-
2 завтрак	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	11,57	7,59	13,83	169,98	10,16	89
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	303
	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	331
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	857,5	33,13	29,16	110,74	838,04	17,35	-
полдник	Булочка «Веснушка»	80	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	240	9,38	7,94	36	253	2,46	-
	ВСЕГО за 1 день:	1633,4	53,41	49,94	209,91	1500,31	31,89	-
ДЕНЬ 2								
завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Вафли или печенье (Кондитерские изделия)	60	10,68	12,98	36,32	265,32	0,00	508
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	0,00	1
	ИТОГО:	455	17,18	21,7	70,33	505,44	0,85	-
2 завтрак	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Борщ с картофелем	250	1,61	4,84	10,92	93,75	10,53	64
	Биточек из говядины рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста-тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,75	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	17	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	714,5	22,44	19,7	90,06	625,72	36,76	-
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	270	23,02	16,93	26,22	349	2,7	-
	ВСЕГО за 2 день:	1539,5	63,04	58,73	196,51	1524,16	50,31	-

ДЕНЬ 3								
завтрак	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Сосиска отварная	69	7,7	16,73	0,28	182	0,00	291
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	386,5	21,88	33,35	32,42	517,43	7,83	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	ИТОГО:	180	5,22	4,50	7,2	90	1,26	-
обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,67	2,8	17,12	104,5	8,25	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,2	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	707,5	30,21	20,1	77,78	611,12	17,05	-
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Рыба, тушеная с овощами	85	7,66	3,85	2,20	74	1,96	261
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	455	11,42	7,61	42,04	283,04	31,46	-
	<i>ВСЕГО за 3 день:</i>	<i>1729</i>	<i>68,73</i>	<i>65,56</i>	<i>159,44</i>	<i>1501,59</i>	<i>57,6</i>	-
ДЕНЬ 4								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,07	16,95	130,68	0,82	100
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Кондитерские изделия	60	11,57	14,08	39,35	287,43	0,00	508
	ИТОГО:	240	12,47	14,08	57,53	363,43	3,6	-
обед	Овощи свежие	65	0,56	0,07	1,96	10,5	1,96	13/1
	Суп картофельный	250	2,67	2,8	17,12	104,5	8,25	83
	Биточек из говядины рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Каша перловая вязкая	150	3,01	4,15	21,36	135	0,00	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	787,5	25,05	18,45	101,95	655,46	11,88	-
полдник	Булочка «Российская»	80	5,62	6,41	44,41	257	0,6	457
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	ИТОГО:	260	9,29	9,6	60,23	364	2,03	-
		1692,5	53,87	51,88	257,61	1655,57	18,36	-

<i>ВСЕГО за 4 день:</i>								
ДЕНЬ 5								
завтрак	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
	Макаронник	155	6,38	7,96	35,97	241	0,00	223
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброд с сыром	30/5/ 7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	437,5	15,26	17,71	72,51	510,65	4,37	-
2 завтрак	кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	ИТОГО:	180	5,22	4,50	7,2	90	1,26	-
обед	Суп картофельный клецками	220/30	3,02	3,93	16,42	113,23	5,06	91
	Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатным	160/30	14,65	10,54	22,37	243,03	20,43	315
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	677,5	23,5	15,22	84,43	566,88	29,09	-
полдник	Запеканка из творога с морковью и яблочным соусом	150/30	15,66	15,42	34,78	340	1,05	252
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	340	21,24	20,3	43,85	442	3,51	-
<i>ВСЕГО за 5 день:</i>		1635	65,12	57,73	207,99	1609,53	38,23	-
ДЕНЬ 6								
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	30/5/ 7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	322,5	13,03	15,93	38,27	348,71	19,87	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	ИТОГО:	180	0,9	0	18,18	76	3,6	-
обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/7	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	63
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232	0,00	295
	Пюре картофельное	140	2,84	4,47	19,02	127,82	16,90	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	694,5	24,13	22,6	82,77	612,18	28,74	-
полдник	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,42	40,38	5,7	13
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,21	20,82	134,25	0,00	331
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	490	19,46	14,25	58,86	443,23	7,24	-
<i>ВСЕГО за 6 день:</i>		1687	57,52	52,84	198,08	1480,12	59,45	-

ДЕНЬ 7								
завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	407,5						-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Вафли или печенье (Кондитерские изделия)	30	5,34	6,49	18,16	132,66	0,00	508
	ИТОГО:	210	10,56	10,99	25,36	222,66	1,26	-
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,32	134,75	5,81	87
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	777,5						-
полдник			28,82	17,99	96,4	659,31	31,5	
	Пудинг из творога с рисом	140/ 17,5	20,62	13,91	26,5	313,6	0,26	250
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	ИТОГО:	437,5	23,87	16,72	50,66	448,6	1,43	-
ВСЕГО за 7 день:		1832,5	72,99	57,15	212,87	1633,96	45,1	-
ДЕНЬ 8								
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,37	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	6,26	10,25	36,1	261,16	0,8	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Булочка школьная	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	455
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,63	101,25	12,00	83
	Птица отварная	76,5	16,88	10,88	0,00	165	0,00	317
	Кавуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,75	354
	Кисель из сушеных яблок	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	397
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	694	25	19,02	75,33	568,92	37,88	-
полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	82	2,87	2,20	13,80	86,60	-	219
	Крокеты из моркови с изюмом	150	4,94	4,66	37,04	209,81	0,00	153
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	512	11,98	10,45	76,46	447,41	11,43	-
Итого за 8 дней:		1841	52,26	47,28	222,02	1518,49	51,42	-

ВСЕГО за 8 день:								
ДЕНЬ 9								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,07	16,95	130,68	0,82	100
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85	-
2 завтрак	кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,72	4,87	8,47	84,75	18,45	73
	Котлеты рубленные из кур	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339
	Кисель из плодов свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	396
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	777,5	23,62	26,06	96,33	633,8	44,57	-
полдник	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	4,03	55
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	80/30	10,28	4,97	12,43	135,22	0,39	277
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	380	14,2	8,04	44,46	307,88	4,45	-
ВСЕГО за 9 день:		1792,5	54	51,41	212,82	1455,36	51,13	-
ДЕНЬ 10								
завтрак	Плов фруктовый	205	6,12	6,65	53,13	297	0,87	190
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	422,5	13,23	14,94	85,71	530,27	1,27	-
2 завтрак	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	78	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	155	0,77	-	15,6	65,92	3,09	418
	ИТОГО:	133	1,17	0,4	25,4	109,92	13,09	-
обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,72	14,57	90,75	8,25	86
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/60	7,38	9,03	9,81	150,06	1,11	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339
	Кисель из сока натурального (напитка) промышленного производства	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,08	400
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	777,5	15,44	17,06	87,83	563,68	28,59	-
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,64	1,42	40,38	5,7	13
полдник	Яйцо вареное	1шт(40)	5,08	4,6	0,28	63,00	0,00	227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	300	10,66	10,88	30,65	264,98	6,9	-
	ВСЕГО за 10 день:		1733	40,5	43,28	229,59	1468,85	49,85

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	10,05	12,44	53,37	365,27	2,08
2	17,18	21,7	70,33	505,44	0,85
3	21,88	33,35	32,42	517,43	7,83
4	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85
5	15,26	17,71	72,51	510,65	4,37
6	13,03	15,93	38,27	348,71	19,87
7	9,74	11,45	40,45	303,39	0,91
8	6,26	10,25	36,1	261,16	0,85
9	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85
10	13,23	14,94	85,71	530,27	1,27
СРЕДНЕЕ	12,075	15,727	50,596	388,768	3,973

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценност ь ккал	
1	0,4	0,4	9,8	44	10
2	0,4	0,4	9,8	44	10
3	5,22	4,5	7,2	90	1,26
4	12,47	14,08	57,53	363,43	3,6
5	5,22	4,5	7,2	90	1,26
6	0,9	0	18,18	76	3,6
7	10,56	10,99	25,36	222,66	1,26
8	9,12	7,56	34,13	241	1,26
9	9,12	7,56	34,13	241	1,26
10	1,17	0,4	25,4	109,92	13,09
СРЕДНЕЕ	5,458	5,039	228,73	152,201	4,659

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценнос ть, ккал	
1	33,13	29,16	110,74	838,04	17,35
2	22,44	19,7	90,06	625,72	36,76
3	30,21	20,1	77,78	61,12	17,05
4	25,05	18,45	101,95	655,46	11,88
5	23,5	15,22	84,43	566,88	29,09
6	24,13	22,66	82,77	612,18	28,74
7	28,82	17,99	96,4	659,31	31,5
8	23,2562	19,02	75,33	568,92	37,88
9	15,423,24	26,06	96,33	633,8	44,57
10	215,44	17,06	87,83	563,68	28,59
СРЕДНЕЕ	251,134	20,542	90,362	633,511	28,341

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценнос ть, ккал	
1	9,38	7,94	36	253	2,46
2	23,02	16,93	26,22	349	2,74
3	11,42	7,61	42,04	283,04	31,46
4	9,29	9,6	60,23	364	2,03
5	21,14	20,3	43,85	442	3,51
6	19,46	14,25	58,86	443,23	7,24
7	23,87	16,72	50,66	448,6	11,43
8	11,88	10,45	76,46	447,41	11,43
9	14,2	8,04	44,46	307,88	4,45
10	10,66	10,88	30,658	264,98	6,9
СРЕДНЕЕ	15,432	12,242	46,943	360,314	8,361

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак — 18-20%
- II завтрак — 5-7%
- Обед — 32,3-35%
- Уплотненный полдник — 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	
1	53,41	49,94	209,91	1500,31	31,89
2	63,04	58,73	196,51	1524,16	50,31
3	68,73	65,56	159,44	1501,59	57,6
4	53,87	51,88	257,61	1655,57	18,36
5	65,12	57,73	207,99	1609,53	38,23
6	57,52	52,84	198,08	1480,12	59,45
7	72,99	57,15	212,87	1633,96	45,1
8	52,26	47,28	222,02	1518,49	51,42
9	54	51,41	212,82	1455,36	51,13
10	40,5	43,28	229,59	1468,85	49,85
СРЕДНЕЕ	585,144	53,58	210,684	1534,794	45,334