

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный
врач по городу Армавиру, Успенскому,
Новокубанскому, Отраднецкому
районах

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОАУ № 3
«Колокольчик»



Е.В.Латий

Е.Н.Фондикова

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАССКЛАДКА

Летне-осеннего периода

МДОАУ №3 «Колокольчик»

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3-7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(летне-осенний период)

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	ВИТАМИН «С»
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
50	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,42	47	0,04
215	Омлет натуральный	120/2	7,85	9,06	3,21	153,56	0,18
392	Чай с сахаром	200	0	0	9	36,45	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3.1	0	32,95	0
42	Сыр порционно	8	1,81	2,29	0	28,44	0,06
	ИТОГО:	405	11,91	18,15	25,63	345	0,31
2-Й ЗАВТРАК							
401	Напиток витаминизированный промышленного производства	188	0	0	41,44	78,96	0,45
	ИТОГО:		0	0	41,44	78,96	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 15% жирности	200/8	2,14	6,57	16,75	157,48	17,76
254	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	8,66	6,64	6,87	128,66	0,22
260	Картофельное пюре со сливочным маслом 72,5% жирности	120/3	2,2	1,5	20,8	99	18,16
376	Компот из свежих плодов	180	0	0	9,35	52,9	1,55
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		18,36	15,84	89,78	600,05	37,74
ПОЛДНИК							
48	Плов фруктовый из свежих яблок	150/3	2,79	3,02	28,9	159,8	1,81
400	Молоко кипяченое (жирность 2,5%)	180	6	6	10	115,2	2,46
	ИТОГО:		8,79	9,62	38,9	275	4,27
	ВСЕГО за 1 день:		39,06	43,61	195,75	1319,65	42,77

ДЕНЬ 8

1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
98	Суп молочный гречневый со сливочным маслом 72,5% жирности	200/3	7,38	7,5	26,75	238,9	0,82
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
17	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
392	Чай с сахаром	180	0	0	9	36,45	0,03
	ИТОГО:		1,91	11,26	47,41	359,1	0,85
2-й завтрак							
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:	90	2,7	3	14,7	94	0,8
Обед							
502	Овощная нарезка из огурцов	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,6	2,4	19,7	99	8,20
286	Тефтели из мяса говядины со сметаной 15% жирности	80	10,91	11,01	12,7	181,02	1,13
321	Рагу из овощей	150	2,45	5,34	25,02	140,31	9,0
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,8	0,35	19,95	89,91	0,13
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		22,12	20,23	113,38	672,25	18,51
Полдник							
230	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	150/ 20	10,27	14,64	30,83	253,16	0,69
397	Какао с молоком 2,5%	180	2,53	2,41	12,94	83,38	1,43
	ИТОГО:		12,8	17,05	43,77	274,38	2,12
	ВСЕГО за 8 день:		38,43	51,54	219,26	1399,73	30,9

3 день							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
255	Котлета рыбная тушеная с овощами	80	8,0	5,51	6,78	95,4	0,3
688	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом 72,5% жирности	110/3	0,5	4,57	26,44	146	3,67
392	Кофе с сахаром	180	0	0	5,1	23	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
42	Сыр порционно	8	1,81	2,29	0	28,44	0,06
	ИТОГО:		12,22	16,13	49,98	377,49	3,76
2-й завтрак							
401	Сок натуральный промышленного производства	188	0	0	41,44	78,96	0,45
	ИТОГО:				41,44	78,96	0,45
Обед							
502	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
59	Свекольник со сметаной 15% на курином бульоне	180/5	2,14	6,57	16,75	108,34	17,78
646	Плов из вареного мяса кур	200	10,26	11,3	27,56	290,66	1,15
372	Компот из свежих яблок	180	0	0	9,35	52,9	1,55
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		17,76	19	89,67	613,91	20,53
Полдник							
94	Суп молочный пшеничный со сливочным маслом 72,5% жирности	200/3	6,78	7,2	28,55	194,62	0,82
397	Какао с молоком 2,5%	180	2,53	2,41	12,94	83,38	1,43
	ИТОГО:		9,31	9,61	41,49	278	2,25
	ВСЕГО за 3 день:		39,29	44,74	220,27	1333,06	26,99

4 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
95	Суп молочный с пшениной крупой со сливочным маслом 72,5% жирности	200/3	7,08	7,5	28,7	188	0,82
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	180	2,34	2,34	12,9	77,79	1,43
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
42	Сыр порционно	8	1,81	2,29	0	28,44	0,06
	ИТОГО:		13,14	15,89	53,26	378,88	2,31
2-й завтрак							
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:	110	2,7	3	14,7	94	0,8
Обед							
502	Овощная нарезка из огурцов	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
79	Суп картофельный с гренками на мясном бульоне	200/10	3,09	3,39	29,26	103,45	6,78
277	Запеканка картофельная с печенью со сметаной 15%	140/5	11,78	18,06	34,04	266	5,09
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0	15,95	65,97	0,36
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		20,47	22,58	115,26	597,43	12,28
ПОЛДНИК							
237	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	150/20	10,27	14,64	30,83	191	0,69
397	Какао с молоком 2,5%	180	2,53	2,41	12,94	83,38	1,43
	ИТОГО:		12,8	17,05	43,77	274,38	2,12
	ВСЕГО за 4 день:		48,01	58,52	226,99	1344,69	24,71

5 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
96	Суп молочный рисовый со сливочным маслом 72,5 % жирности	200/3	6,33	7,2	29,9	199,95	0,82
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	180	2,34	2,34	12,9	77,79	1,43
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
	ИТОГО:		10,58	13,3	54,46	362,39	2,25
2-й завтрак							
401	Сок натуральный промышленного производства	188	0	0	18,8	52,64	1,26
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:		2,7	3	32,6	104,34	1,26
Обед							
502	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
85	Суп картофельный с клецками	200/ 25	2,9	3,23	29,5	152,5	5,6
614	Зразы рубленые	80	14,4	16	8,8	134	0,57
410	Пюре из гороха со сливочным маслом 72,5% жирности	80/3	4,01	2,21	8,4	122,32	0,00
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,8	0,35	19,95	89,91	0,13
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		19,74	17,11	99,31	660,74	11,3
Полдник							
118	Булочка промышленного производства	50	4,0	2,5	28,5	166	0,00
400	Кефир (жирность 2,5%)	200	6,0	6,0	8,0	102	1,26
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	8,0
	ИТОГО:		10,0	8,5	36,5	310	1,26
	ВСЕГО за 5 день:		41,92	41,91	222,87	1437,77	16,07

2 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
313	Каша рассыпчатая гречневая с овощами тушенными	175/3	4,5	4,2	26,86	243,	0,57
397	Чай с сахаром	200	0	0	5,1	23	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3.1	0	32,95	0
	ИТОГО:	403	6,41	7,96	43,62	350,65	0,6
2 завтрак							
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:		2,7	3	14,7	94	0,8
Обед							
502	Овощная нарезка из огурцов	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
81	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,41	5,27	25,32	124,4	5,81
298	Ленивые голубцы из мяса говядины со сметаной	170/ 10	14,47	10,39	18,05	261,14	30,46
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,8	0,35	19,95	89,91	0,13
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		25,04	17,14	99,36	637,46	36,45
Полдник							
1101	Оладьи со сгущенным молоком	90/20	7,23	12,75	63,38	168	0,00
401	Кефир (жирность 2,5%)	200	6,0	6,0	8,0	102	1,26
	Ряженка	/200	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	ИТОГО:		13,23	18,75	71,38	270	1,26
	ВСЕГО 2день:		46,28	46,81	229,06	1353,11	46,31

6 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
50	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,42	47	0,04
313	Омлет натуральный	120/2	7,85	9,06	3,21	153,56	0,18
392	Чай с сахаром	200	0	0	9	36,45	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
	ИТОГО:	397	10,26	16,32	27,29	321,66	1,38
2-й завтрак							
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	0,8
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:	110	2,7	3	14,7	94	0,8
Обед							
502	Овощная нарезка из капусты	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
81	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	3,4	19,94	134,47	8,2
590	Жаркое по-домашнему с вареным мясом	140/40	11,78	14,47	34,04	247,57	5,09
372	Компот из свежих яблок	180	0	0	9,35	52,9	1,55
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		19,04	19	99,34	596,95	14,89
ПОЛДНИК							
314	Каша ячневая на молоке 2,5 % жирности со сливочным маслом	200/3	7,07	7,5	40,77	202,04	0
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	180	2,34	2,34	12,9	77,79	1,43
	ИТОГО:		9,41	9,84	41,6	279,83	1,43
	ВСЕГО за 6 день:		30,9	48,16	195	1292,44	25,7

7 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
97	Суп молочный геркулесовый со сливочным маслом жирность 72,5%)	200/3	4,08	5,5	20,03	194,55	0,82
392	Чай с сахаром	180	0	0	9	36,45	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3.1	0	32,95	0
42	Сыр порционно	8	1,81	2,29	0	28,44	0,06
	ИТОГО:		7,8	11,55	40,69	344,09	0,91
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	188	0	0	18,8	52,64	1,26
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,7	3	13,8	51,7	
	ИТОГО:		2,7	3	32,6	104,34	1,26
Обед							
502	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,09	3,39	19,26	133,45	6,78
626	Капуста тушеная с отварным мясом кур	130/70	12	10,78	9,56	221,87	0,09
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0	15,95	65,97	0,36
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		7,69	15,3	80,78	583,3	7,28
ПОЛДНИК							
1102	Оладьи	90/20	7,23	12,75	63,38	247,14	0,0
401	Кефир 2,5% жирности	200	6,0	6.0	8,0	102	1,26
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	8,0
	ИТОГО:		13,23	18,75	71,38	391,44	1,26
	ВСЕГО за 7день:		30,32	48,6	225,45	1423,2	10,71

9 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
259	Котлеты или биточки рыбные тушеные с овощами	80	8	5,51	6,78	95,4	0,3
260	Картофельное пюре со сливочным маслом 72,5% жирности	120/3	2,2	1,5	20,8	99	18,16
392	Чай с сахаром	180	0	0	9	36,45	0,03
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3.1	0	32,95	0
	ИТОГО:		12,11	10,77	48,24	315,5	20,33
401	Сок натуральный промышленного производства	188	0	0	16,92	78,6	0,45
	ИТОГО:		0	0	16,92	78,6	0,45
Обед							
502	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
59	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,37	5,4	19,1	104,8	18
282	Котлета из говядины	70	9,94	10,7	6,03	158,34	0,11
318	Свекла тушеная	130	1,54	5,4	8,76	120,04	2,1
379	Компот из свежих яблок	180	0	0	9,35	52,9	1,55
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		20,21	22,63	79,25	598,09	28,1
Полдник							
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	140/ 20	11,38	3,5	26,8	198	0,69
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	180	2,34	2,34	12,9	77,79	1,43
	ИТОГО:		13,72	5,84	39,7	275,75	2,12
	ВСЕГО за 9 день:		46,03	39,24	184,11	1274,35	51

10 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный с манной крупой со сливочным маслом 72,5% жирности	200/3	6,48	7,17	27,44	191,07	0,82
115	Батон йодированный	20	1,76	0,66	11,66	51,7	0
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0	32,95	0
42	Сыр порционно	8	1,81	2,29	0	28,44	0,06
397	Какао с молоком 2,5%	180	2,53	2,41	12,94	83,38	1,43
	ИТОГО:		12,73	15,63	52,04	387,54	2,31
2-Й ЗАВТРАК							
401	Напиток витаминизированный промышленного производства	188	0	0	16,92	78,6	0,45
	ИТОГО:		0,00	0,00	16,92	78,6	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из огурцов	50	0,55	0	1,95	8,37	0,05
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,44	5,44	19,1	120,28	18,00
626	Картофельная запеканка с вареным мясом со сметаной	140/5	11,78	18,06	34,04	247,9	5,09
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,8	0,35	19,95	89,91	0,13
116	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,75	15,06	53,7	0
117	Хлеб ржаной	38	2,66	0,38	19	99,94	0
	ИТОГО:		22,38	24,98	109,1	620,1	25,16
ПОЛДНИК							
118	Булочка промышленного производства	50	4,0	2,5	28,5	166	0,00
401	Кефир 2,5% жирности	200	6,0	6,0	8,0	102	1,26
	ИТОГО:		10,0	8,5	36,5	268,0	1,26
	ВСЕГО за 10 день:		45,11	49,11	214,56	1361,24	29,18

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	
1	11,91	18,15	25,63	345	0,31
2	6,41	7,96	43,62	350,65	0,6
3	12,22	16,13	49,98	377,49	3,76
4	13,14	15,89	53,26	378,88	2,31
5	10,58	13,3	54,46	362,39	2,25
6	10,26	16,32	27,29	321,66	1,38
7	7,8	11,55	40,69	344,09	0,91
8	9,29	11,26	47,41	359,1	0,85
9	12,11	10,77	48,24	315,5	20,3
10	12,73	15,63	52,04	387,54	2,31
СРЕДНЕЕ	11,65	15,31	48,07	354	5,03
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	20%	20%	18%	20%	

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	0,00	0,00	16,92	85,6	0,45
2	1,6	3	14,7	95	8,0
3	0	0	16,92	85,6	0,45
4	1,6	3	14,7	94	8,0
5	1,6	3	32,6	104,34	1,26
6	1,6	3	14,7	94	8,0
7	1,6	3	32,6	104,34	1,26
8	1,6	3	14,7	94	8,0
9	0	0	16,92	85,6	0,45
10	0	0	16,92	85,6	0,45
СРЕДНЕЕ	0,96	23,4	19,16	92,8	3,63
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	5%	5%	4,45%	5%	5%

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	18,36	15,84	89,78	600,05	37,74
2	25,04	17,14	99,36	637,46	36,45
3	17,76	19	89,67	613,91	20,53
4	20,47	22,58	115,26	597,43	12,28
5	19,74	17,11	99,31	660,74	11,3
6	19,04	19	99,34	596,95	14,89
7	7,69	15,3	80,78	583,3	7,28
8	22,12	20,23	113,38	672,25	18,51
9	20,21	22,63	79,25	598,09	28,1
10	22,38	24,98	109,1	620,1	25,16
СРЕДНЕЕ	19,28	19,38	97,5	618	21,22
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	35%	35%	35%	35%	35%

ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	8,79	9,62	38,9	275	4,27
2	13,23	18,75	71,38	270	1,26
3	9,31	9,61	41,49	278	2,25
4	12,8	17,05	43,77	274,38	2,12
5	10	8,5	36,5	268	1,26
6	9,41	9,84	41,6	279,83	1,43
7	13,23	18,75	71,38	349,17	1,26
8	12,8	17,05	43,77	274,38	2,12
9	13,72	5,84	39,7	275,75	2,12
10	10,0	8,5	36,5	268,0	1,26
СРЕДНЕЕ	11,32	12,35	46,49	281,25	1.93
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	15%	15%	15%	16%	

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20%

II завтрак – 5 %

Обед – 35,

полдник – 15, %

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы	Энерг,ценнос ть	
1	39,06	43,61	171,23	1305,65	42,77
2	46,28	46,81	229,06	1353,11	46,31
3	39,29	44,74	195,56	1333,06	26,99
4	48,01	58,52	226,99	1344,69	24,71
5	41,92	41,91	222,87	1395,47	16,07
6	30,9	48,16	182,93	1292,44	25,7
7	30,32	48,6	225,45	1380,9	10,71
8	38,43	51,54	219,26	1399,73	30,9
9	46,03	39,24	184,11	1274,35	51
10	45,11	49,11	214,56	1361,24	29,18
<i>СРЕДНЕЕ</i>	40,5	47,2	207,2	1344	30,4
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	75%	75%	75%	75%	75%

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ №3

_____ Фондикова Е.Н

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(летне-осенний период)

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход , г	Пищевые вещества				С
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	
1 день							
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
50	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,7	37,6	3,1
215	Омлет натуральный	100/2	7,85	9,06	3,21	137,8	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
42	Сыр порционно	6	1,35	1,71	0,00	21,24	0,04
	ИТОГО:		10,95	17,12	20,86	308,95	3,31
2 ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
	ИТОГО:		0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из помидор	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 15% жирности	150/7	1,94	4,39	14,63	134,89	7,41
254	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/30	6,71	5,1	5,15	101,71	0,19
260	Картофельное пюре со сливочным маслом 72,5% жирности	110/3	2,1	1,5	19,8	91	13,32
372	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	7,22	38,69	1,29
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		15,17	11,49	74,89	490	22,24
ПОЛДНИК							
48	Плов фруктовый из свежих яблок	130	2,05	2,56	21,4	123,07	1,31
400	Молоко кипяченое (жирность 2,5%)	130	4,5	4,5	7,5	79,5	2,05
	ИТОГО:		6,55	7,06	28,9	202,57	1,36
	ВСЕГО за 1 день:		32,67	35,67	138,15	1064,52	27,36

8 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
98	Суп молочный гречневый со сливочным маслом 72,5% жирности	150/2	4,8	6,01	18,9	150,63	0,68
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
	ИТОГО:		6,15	9,56	33,85	247,18	0,7
2-Й ЗАВТРАК							
368	Яблоки свежие	90	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	15,6	94	8,0
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из огурцов	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,39	2,27	10,04	79,23	5,94
286	Тефтели из мяса говядины	70	7,28	7,32	8,2	126,29	0,85
321	Рагу из овощей	120	2,27	4,25	15,78	100,53	8,00
372	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,6	0,25	15,65	70,05	0,11
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		15,66	14,59	76,16	508,01	14,93
ПОЛДНИК							
230	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	120/ 20	7,21	5,42	25,63	140	0,19
397	Какао на молоке 2,5% жирности	150	2,26	2,17	10,53	70,14	1,20
	ИТОГО:		9,31	7,52	36,13	205,46	1,39
	ВСЕГО за 8 день:		32,72	34,67	161,74	1055,64	25,02

3 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
255	Котлета рыбная тушеная с овощами	70	5,08	3,37	6,77	84,61	0,26
	Макароны отварные	100/2	0,3	3,01	17,63	112	5,5
392	Кофе с сахаром	150	0,00	0,00	4,9	22	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
42	Сыр порционно	6	1,35	1,71	0,00	21,24	0,04
	ИТОГО:		8,08	11,64	37,25	308,05	5,82
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
	ИТОГО:		0	0	13,5	63	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из капусты	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
59	Свекольник со сметаной 15% на курином бульоне	150/5	1,94	4,39	14,63	101,71	12,8
646	Плов из вареного мяса кур	190	8,0	8,85	12,53	216,96	1,15
372	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	7,22	38,69	1,29
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		14,06	13,74	60,87	489,27	15,27
ПОЛДНИК							
94	Суп молочный пшеничный со сливочным маслом 72,5% жирности	150/2	3,91	6,05	15,2	157,77	0,68
397	Какао с молоком 2,5%	150	2,26	2,17	10,53	70,14	1,2
	ИТОГО:		6,17	8,22	25,73	227,91	1,88
	ВСЕГО за 3 день:		28,31	33,6	137,35	1088,23	23,42

4 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
95	Суп молочный с пшениной крупой со сливочным маслом 72,5% жирности	150/2	3,91	6,05	15,2	157,77	0,68
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	150	2,1	2,1	10,5	65,45	1,20
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
42	Сыр порционно	6	1,35	1,71	0,00	21,24	0,04
	ИТОГО:		7,36	11,7	33,65	291,42	1,88
2-ЗАВТРАК							
368	Яблоки свежие	90	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	14,7	94	8,0
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из огурцов	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
79	Суп картофельный с гренками на мясном бульоне	150/ 10	1,93	3,24	15,2	80,89	4,85
277	Запеканка картофельная с печенью со сметаной	125/5	7,01	9,15	30,09	203,02	4,63
379	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,25	15,65	70,05	0,11
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		13,66	13,14	87,43	485,87	5,59
ПОЛДНИК							
237	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	120/2 0	7,21	5,42	25,63	140	0,24
397	Какао с молоком 2,5%	150	2,26	2,17	10,53	70,14	1,2
	ИТОГО:		9,47	7,59	36,16	210,14	1,44
	ВСЕГО за 4 день:		32,09	35,43	171,94	1081,43	16,91

5 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
96	Суп молочный рисовый со сливочным маслом 72,5% жирности	180/2	3,26	5,84	21,8	127,03	0,68
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	150	2,1	2,1	10,5	65,45	1,20
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
	ИТОГО:		6,71	11,49	40,25	260,68	1,88
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	15	42	0,45
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	27,3	93,7	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из помидор	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
85	Суп картофельный с клецками	180 /18	1,62	3,4	17,16	91,38	4,14
614	Зразы рубленые	60	10,8	12	6	120	3,3
410	Пюре из гороха со сливочным маслом 72,5% жирности	70/3	3,01	2,14	6,72	91,81	0,00
376	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,6	0,25	15,65	70,05	0,11
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		20,15	18,29	72,01	505,15	7,58
ПОЛДНИК							
118	Булочка промышленного производства	50	4,00	2,5	28,5	166,0	0,00
400	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,5	4,5	7,5	79,5	2,05
368	Яблоки свежие	90	0	0	0,9	42,3	8,0
	ИТОГО:		8,5	7,00	36	287,8	2,05
	ВСЕГО за 5 день:		36,96	40,14	172,19	1147,33	13,18

2 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
305	Каша янтарная на молоке 2,5% жирности со сливочным маслом 72,5% жирности	150/2	2,91	3,05	19,25	126,35	2,00
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
	ИТОГО:		4,26	6,6	34,2	222,9	3,2
2-Й ЗАВТРАК							
368	Яблоки свежие	90	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	14,7	94	8,0
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из огурцов	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
81	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	2,8	4,21	13,06	85,53	4,65
298	Ленивые голубцы из мяса говядины со сметаной 15%	150/ 10	8,19	9,11	9,66	190,72	15,43
379	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,6	0,25	15,65	70,05	0,11
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		15,71	14,07	64,86	478,21	19,76
ПОЛДНИК							
1101	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	5,23	9,42	44,86	157,68	0,00
401	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,5	4,5	6,0	76,5	1,05
	ИТОГО:		9,73	13,92	50,86	234,18	1,05
	ВСЕГО за 2 день:		31,3	37,59	164,62	1029,29	32,01

6 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
50	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,7	37,6	0,03
313	Омлет натуральный	100/2	7,85	9,06	3,21	137,8	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
	ИТОГО:		9,6	15,41	25,01	287,71	0,23
2-Й ЗАВТРАК							
368	Яблоки свежие	90	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	14,7	94	8,0
ОБЕД							
502	Нарезка из огурца	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
81	Суп картофельный с рисом	180	1,5	3,38	19,77	88,83	5,94
590	Жаркое по домашнему с вареным мясом	25/ 125	7,19	9,15	24,28	224,28	4,63
372	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	7,22	38,69	1,29
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		12,81	13,03	77,76	483,71	11,36
ПОЛДНИК							
314	Каша ячневая на молоке 2,5 % жирности со сливочным маслом	150/2	3,93	6,05	15,2	157,65	0,00
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	150	2,1	2,1	10,5	65,45	1,20
	ИТОГО:		7,32	8,22	35,73	227,79	0,54
	ВСЕГО за 6 день:		45,73	39,66	153,2	1093,21	23,81

7 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
97	Суп молочный геркулесовый со сливочным маслом жирность 72,5%)	150/2	3,54	4,26	16,20	152,77	0,68
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
42	Сыр порционно	6	1,35	1,71	0,00	21,24	0,04
	ИТОГО:		6,64	12,77	37	270,56	0,74
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	15	42	0,45
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,6	3	13,8	51,7	0,0
	ИТОГО:		1,6	3	27,3	93,7	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из помидор	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,48	3,24	10,20	85,89	5,94
626	Капуста тушеная с отварным мясом кур	120/50	10,87	8,4	7,56	176,12	0,07
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,00	12,8	52,95	13,32
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		16,67	12,14	57,05	446,87	19,36
ПОЛДНИК							
1102	оладьи	80/20	5,23	9,12	44,86	157,64	0,0
401	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,5	4,5	6,0	76,5	1,05
368	Яблоки свежие	90	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
	ИТОГО:		8,73	13,62	51,4	234,14	1,12
	ВСЕГО за 7день:		33,64	41,53	172,75	1045,27	21,67

9 ДЕНЬ							
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
260	Картофельное пюре со сливочным маслом 72,5% жирности	110/3	2,4	1,5	19,8	91	13,32
259	Биточки тушеные рыбные с овощами	70	5,08	3,37	6,77	84,61	0,26
392	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	28,35	0,02
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
	ИТОГО:		9,23	11,67	47,37	371,56	13,6
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
	ИТОГО:		0	0	13,5	63,0	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из помидор	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
59	Суп из овощей со сметаной	180/5	2,6	4,94	15	96,47	13,29
282	Котлета из говядины	60	6,55	6,96	6,03	100,34	0,09
318	Свекла тушеная	100	1,27	3,3	6,54	66,98	1,2
379	Компот из свежих яблок	150	0,00	0,00	7,22	38,69	1,29
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		14,54	15,7	61,28	434,39	15,9
ПОЛДНИК							
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	120/ 20	6,4	2,8	25,64	176	0,19
397	Кофейный напиток на молоке 2,5% жирности	150	2,1	2,1	10,5	65,45	1,20
	ИТОГО:		7,17	7,34	22,28	241,45	1,35
	ВСЕГО за 9 день:		30,94	34,71	144,43	1070,75	31,3

10 ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный с манной крупой со сливочным маслом 72,5% жирности	150/2	4,46	4,23	18,62	134,18	0,68
115	Батон йодированный	15	1,2	0,45	7,95	35,25	0,00
41	Масло сливочное 72,5% жирности порционно	5	0,15	3,1	0,00	32,95	0,00
42	Сыр порционно	6	1,35	1,71	0,00	21,24	0,04
397	Какао с молоком 2,5%	150	2,26	2,17	10,53	70,14	0,54
	ИТОГО:		9,42	11,66	37,1	293,76	1,26
2-Й ЗАВТРАК							
401	Сок натуральный промышленного производства	150	0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
	ИТОГО:		0,00	0,00	13,5	63	0,45
ОБЕД							
502	Овощная нарезка из огурцов	40	0,42	0,00	1,49	6,41	0,03
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне со сметаной	180/6	1,55	4,94	15,00	96,47	13,29
626	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины со сметаной	120/5	7,01	9,15	30,09	203,02	4,63
372	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	7,22	38,69	1,29
116	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	46,6	0,00
117	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,0	78,9	0,00
	ИТОГО:		12,68	14,59	78,8	470,09	19,24
ПОЛДНИК							
118	Булочка промышленного производства	50	4,00	2,5	28,5	166,0	0,00
401	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,5	4,5	6,0	76,5	1,05
	ИТОГО:		8,5	7,0	34,5	242,5	1,05
	ВСЕГО за 10 день:		30,6	33,25	163,9	1069,35	35,95

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	
1	10,95	17,12	20,86	308,95	3,31
2	4,26	6,6	34,2	222,9	3,2
3	8,08	11,64	37,25	308,05	5,82
4	7,36	11,7	33,65	291,42	1,88
5	6,71	11,49	40,25	260,68	1,88
6	9,6	15,41	25,01	270,56	0,74
7	6,64	12,77	37	330,31	0,74
8	6,15	9,56	33,85	247,18	0,7
9	9,23	11,67	47,37	371,56	13,6
10	9,42	11,66	37,1	293,76	1,26
СРЕДНЕЕ	7,84	11,96	34,65	290,53	3,31
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	20%	20%	20%	22%	

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	
1	0,00	0,00	13,5	63,0	0,45
2	0,00	0,00	14,7	94	8,0
3	0	0	13,5	63,0	0,45
4	1,6	3	14,7	94	8,0
5	1,6	3	27,3	93,7	0,45
6	1,6	3	14,7	94	8,0
7	1,6	3	27,3	93,7	0,45
8	1,6	3	15,6	95	8,0
9	0	0	13,5	63	0,45
10	0,00	0,00	0,9	42,3	8,0
СРЕДНЕЕ	8	15	15,57	79,57	4,22
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	5%	5%	5%	5%	5%

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал	
1	15,17	11,49	74,89	490	22,24
2	15,71	14,07	64,86	478,21	19,76
3	14,06	13,74	60,87	489,27	15,27
4	13,66	13,14	87,43	485,87	5,59
5	20,15	18,29	72,01	505,15	7,58
6	12,81	13,03	77,76	483,71	11,36
7	16,67	12,14	57,05	446,87	19,36
8	15,66	14,59	76,16	508,01	14,93
9	14,54	15,7	61,28	434,39	15,9
10	12,68	14,59	78,8	470,09	19,24
СРЕДНЕЕ	15,11	14,08	71,11	479,15	15,12
Средний % от суточной калорийности	35%	35%	35%	35%	35%

ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	
1	6,55	7,06	28,9	202,57	1,36
2	9,73	13,92	50,86	234,18	1,05
3	6,17	8,22	25,73	227,91	1,88
4	9,47	7,59	36,16	210,14	1,44
5	8,5	7,0	36	245,5	2,05
6	7,32	8,22	35,73	227,79	0,54
7	8,73	13,62	51,4	234,14	1,12
8	9,31	7,52	36,13	205,46	1,39
9	7,17	7,34	22,28	241,45	1,35
10	8,5	7,0	34,5	242,5	1,05
СРЕДНЕЕ	8,14	8,7	35,76	227,16	1,32
Средний % от суточной калорийности	15%	15%	15%	15%	15%

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20%

II завтрак – 5%

Обед – 35%

полдник – 15%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергет.ценность, ккал	
1	32,67	35,67	138,15	1064,52	25,
2	31,3	37,59	164,62	1029,29	32,01
3	28,31	33,6	137,35	1088,23	23,42
4	32,09	35,43	171,94	1081,43	16,91
5	36,96	40,14	172,19	1105,03	13,18
6	45,73	39,66	153,2	1093,21	23,81
7	33,64	41,53	172,75	1045,27	21,67
8	32,72	34,67	161,74	1055,64	25,02
9	30,94	34,71	144,43	1070,75	31,3
10	30,6	33,25	163,9	1069,35	35,95
<i>СРЕДНЕЕ</i>	33,49	36,62	158,02	1070	25,06
<i>Средний % от суточной калорийности</i>	75%	75%	75%	75%	75%

