

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад с. Сторожевка
муниципального образования
Город Саратов»
Пискарева Н.О.А.



Примерное 10-ти дневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет
МАДОУ «Детский сад с. Сторожевка»

Неделя первая День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150,0	4,65	5,6	18,8	144,0	2
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
<i>Итого за завтрак:</i>			6,55	10,7	35,6	309,3	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Салат из свеклы	35,0	0,4	2,1	2,3	22,9	12
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150,0	5,34	5,18	9,22	145,1	18
	Жаркое по-домашнему	120,0	11,7	15,2	10,2	229,4	28
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
<i>Итого за обед:</i>			20,5	21,3	99,3	590,5	
Полдник	Снежок	150,0	4,2	3,75	16,5	116,6	47
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
<i>Итого за полдник:</i>			5,7	5,8	31,7	197,8	
Ужин	Омлет натуральный	90,0	9,0	4,95	7,11	193,4	14
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
<i>Итого за ужин:</i>			10,2	5,1	26,4	277,1	
<i>Итого за день:</i>			44,5	43,4	214,0	1469,7	

Неделя первая День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,0	4,2	4,9	18,4	130,5	3
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/3/6	2,48	4,47	11,7	101,6	17
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			6,7	9,4	34,9	285,7	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	64
Итого за завтрак 2:		95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	64
Обед	Суп с яйцом на курином бульоне	150,0	1,27	2,68	10,4	72,6	21
	Котлета куриная	60,0	12,8	15,5	25,5	209,8	33
	Пюре гороховое	110,0	11,8	4,85	26,1	190	38
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			25,2	25,5	79,9	655,0	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	0	0	13,5	46,5	46
	Печенье	20,0	1,48	1,8	15,2	81,2	54
Итого за полдник:			1,48	1,8	28,7	127,7	
Ужин	Рагу овощное	120,0	2,07	2,5	16,0	91,0	37
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			9,1	8,9	33,9	259,7	
Итого за день:			42,4	46,1	197,4	1418,1	

Неделя первая День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150,0	5,0	6,2	22,2	180,8	5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
	<i>Итого за завтрак:</i>		6,8	18,1	43,1	346,1	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	150,0	1,0	2,9	5,5	51	20
	Бефстроганов из отварного мяса	70,0	15,16	18,46	5,14	245,9	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,0	4,6	3,5	22,0	138	61
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
<i>Итого за обед:</i>			25,7	13,3	91,2	487,6	
Полдник	Какао с молоком	150,0	2,9	2,2	12,5	115,4	49
	Булочка домашняя	30,0	1,1	2,53	18,04	114	58
<i>Итого за полдник:</i>			5,3	7,3	25,6	204,1	
Ужин	Картофельное пюре	120,0	2,8	4,16	14,4	113,3	36
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
<i>Итого за ужин:</i>			3,3	2,7	35,3	174,7	
<i>Итого за день:</i>			42,6	41,9	216,2	1366,9	

Неделя первая День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	90,0	9,0	4,95	7,11	203,4	10
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	85	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			10,9	10,0	23,9	341,7	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
Итого за завтрак 2:			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	150,0	1,16	13,8	10,03	72,4	22
	Ленивые голубцы с мясом	120	10,8	11,5	18,2	283,97	31
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			22,68	30,7	85,3	665,7	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	0	0	13,5	46,5	46
Итого за полдник:					13,5	46,5	
Ужин	Каша пшенная молочная	150,0	5,3	6,1	21,13	159,8	4
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			6,5	6,25	40,41	243,53	
Итого за день:			41,6	45,5	184,3	1392,7	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	100/15	9,7	9,1	21,3	192,0	55
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,1	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,3	42
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>11,6</i>	<i>14,2</i>	<i>38,1</i>	<i>357,3</i>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	64
<i>Итого за завтрак 2:</i>		<i>95,0</i>	<i>1,4</i>	<i>0,5</i>	<i>20,0</i>	<i>90,03</i>	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150,0	1,27	2,68	10,4	72,6	65
	Биточек куриный	60,0	12,8	15,5	25,5	209,8	33
	Рагу овощное	120,0	2,07	2,5	16,0	91,0	37
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
<i>Итого за обед:</i>			<i>21,8</i>	<i>23,1</i>	<i>69,1</i>	<i>614,5</i>	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	0	0	13,5	46,5	46
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
<i>Итого за полдник:</i>			<i>1,48</i>	<i>2,0</i>	<i>28,74</i>	<i>127,7</i>	
Ужин	Суп гречневый молочный	150,0	4,2	4,9	18,4	130,5	6
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,2	44
<i>Итого за ужин:</i>			<i>5,4</i>	<i>5,1</i>	<i>37,9</i>	<i>214,2</i>	
<i>Итого за день:</i>			<i>41,7</i>	<i>44,9</i>	<i>193,62</i>	<i>1403,7</i>	

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	150,0	5,3	6,1	21,13	159,8	4
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
<i>Итого за завтрак:</i>			5,5	8,9	29,5	264,6	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	150,0	1,14	4,0	6,49	66,67	19
	Плов с отварным мясом кур	150,0	17,4	14,57	30,39	263,18	29
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
<i>Итого за обед:</i>			21,8	15,2	77,8	573,2	
	Снежок	150,0	4,2	3,75	16,5	116,6	47
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
<i>Итого за полдник:</i>			5,7	5,8	31,7	229,5	
Ужин	Омлет натуральный	90,0	9,0	4,95	7,11	203,4	10
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
<i>Итого за ужин:</i>			10,2	5,1	26,39	387,1	
<i>Итого за день:</i>			44,47	35,5	186,4	1549,4	

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150,0	4,9	6,25	26,3	180,8	1
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/3/6	2.48	4.47	11.7	101,6	17
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			6,9	11,3	39,0	346,1	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	64
Итого за завтрак 2:		95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	
Обед	Салат из свеклы	35,0	0,35	2,09	2,64	30,09	12
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	150,0	1,28	2,68	10,4	72,6	23
	Суфле рыбное	60,0	7,9	5,99	5,45	112,4	27
	Картофельное пюре	120,0	2,8	4,19	14,4	113,3	36
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			22,9	22,2	84,2	554,5	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	4,35	3,75	7,2	81,0	46
	Булочка домашняя	30,0	1,1	2,53	18,04	114	58
Итого за полдник:			5,8	6,8	25,4	194,2	
Ужин	Суп пшеничный молочный	150,0	3,62	3,81	12,63	126,3	8
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			3,3	2,65	35,5	174,7	
Итого за день:			40,3	44,5	204,1	1367,5	

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150,0	4,65	5,6	18,8	144,0	2
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			10,9	10,1	23,9	368,7	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
Итого за завтрак 2:			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150,0	2,97	2,06	18,94	122,8	24
	Гуляш из отварного мяса	70,0	12,8	13,06	2,91	100,8	34
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	4,05	3,8	20,88	133,9	39
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			20,2	20,5	75,8	582,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150,0	4,19	4,79	7,56	90,1	48
	Булочка домашняя	30,0	1,1	2,53	18,04	114	58
Итого за полдник:			1,5	2,0	28,7	171,7	
Ужин	Рагу овощное	120,0	2,07	2,5	16,0	91,0	37
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			5,9	5,7	38,1	227,7	
Итого за день:			40,0	38,8	187,5	1453,4	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	90,0	9,0	4,95	7,11	203,4	10
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			11,6	14,2	38,1	357,3	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
Итого за завтрак 2:			1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Рассольник домашний на говяжьем бульоне	150,0	0,93	1,97	6,9	64,4	25
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом, соусом	120,0	9,84	8,2	15,4	175,0	30
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			17,2	14,2	82,7	492,9	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	0	0	13,5	46,5	46
Итого за полдник:			5,3	7,3	25,6	204,1	
Ужин							
	Суп гречневый молочный	150,0	4,2	4,9	18,4	130,5	6
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			4,8	4,0	31,9	210,0	
Итого за день:			40,4	40,2	199,3	1337,0	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с молочным соусом	100/15	9,7	9,1	21,3	192,0	56
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	5,06	12,03	112	16
	Кофейный напиток	150,0	-	-	4,8	53,29	42
Итого за завтрак:			8,0	11,6	41,63	344,7	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	95,0	1,4	0,5	20,0	90,03	64
Итого за завтрак 2:			1,4	0,5	20,0	90,03	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	150,0	3,5	5,2	6,4	155,2	26
	Биточек куриный	60,0	12,77	15,45	5,52	209,82	33
	Рагу овощное	120,0	2,07	2,5	16,0	91,0	37
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	51
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,8	0,3	10,5	55,0	50
	Компот из сухофруктов	150,0	-	-	20,2	79,1	40
Итого за обед:			18,6	16,0	73,7	597,9	
Полдник	Кисель фр/яг	150,0	0	0	13,5	46,5	46
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
Итого за полдник:			1,5	2,0	28,7	127,7	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	4,6	3,5	22	162	61
	Хлеб пшеничный	15,0	1,2	0,15	7,8	37,5	52
	Чай с сахаром	150,0	0	0	11,48	46,23	44
Итого за ужин:			5,8	3,7	41,3	245,7	
Итого за день:			35,3	33,8	205,3	1406,0	
Итого среднее за 10 дней			41,3	48,96	194,9	1384,5	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ

«Детский сад с. Сторожевка
Муниципального образования
«Город Саратов»

Ю.Р. Данильченко
от 04.02.2022



Примерное 10-ти дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
МАДОУ «Детский сад с. Сторожевка»

Неделя 1 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,21	7,47	25,09	192	2а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
<i>Итого за завтрак:</i>			8,7	14,2	46,8	403,9	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			0,5	-	10,1	42,0	
Обед	Салат из свеклы	45,0	0,4	2,1	2,3	22,9	12а
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	7,1	6,9	12,2	183,0	18а
	Жаркое по-домашнему	150,0	15,0	24,0	25,6	349,0	28а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
<i>Итого за обед:</i>			22,3	25,7	103,3	736,5	
Полдник	Снежок	200,0	5,6	5,0	22,0	155,4	47а
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	54
<i>Итого за полдник:</i>			7,1	7,0	37,2	236,6	
Ужин	Омлет натуральный	100,0	10,05	11,8	3,3	234,0	10а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52а
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
<i>Итого за ужин:</i>			11,7	12,0	29,0	345,76	
<i>Итого за день:</i>			50,3	58,2	226,4	1764,8	

Неделя первая День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	5,3	5,59	18,52	145,6	3а
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/4/10	3,42	6,97	19,98	168,0	17а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
<i>Итого за завтрак:</i>			8,72	12,56	44,1	418,5	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	64
<i>Итого за завтрак 2:</i>		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Суп с яйцом на курином бульоне	200,0	1,7	3,58	13,9	96,8	21а
	Котлета куриная	70,0	12,1	18,0	30,44	244,0	33а
	Пюре гороховое	140,0	12,4	6,16	33,3	242,0	38а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
<i>Итого за обед:</i>			30,0	30,6	81,1	808,55	
Полдник	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46а
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	54
<i>Итого за полдник:</i>			1,48	2,0	33,24	141,2	
Ужин	Рагу овощное	150,0	2,59	3,13	20,05	113,71	37а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52а
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
<i>Итого за ужин:</i>			5,4	9,6	48,9	313,8	
<i>Итого за день:</i>			47,1	55,3	228,3	1777,0	

Неделя первая День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200,0	6,6	8,33	35,1	241,1	5а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
<i>Итого за завтрак:</i>			8,1	14,21	47,7	403,9	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			0,5	-	10,1	42,0	
	Щи со сметаной на курином бульоне	200,0	1,74	4,88	9,21	85	20а
	Бефстроганов из отварного мяса	80,0	16,67	20,3	5,65	270,48	54а
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	5,7	4,4	27,3	171	61а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
			30,7	19,3	98,7	785,6	
<i>Итого за обед:</i>							
Полдник	Какао на молоке	180,0	3,5	2,6	15,0	138,5	49а
	Булочка домашняя	50,0	3,6	5,89	30,07	180	58а
			9,2	11,3	40,2	300,1	
<i>Итого за полдник:</i>							
Ужин	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142,0	36а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52а
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
			4,2	3,3	45,8	225,3	
<i>Итого за ужин:</i>							
			52,7	48,1	242,5	1756,9	
<i>Итого за день:</i>							

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100,0	10,05	11,8	3,3	234,0	10a
	Батон, масло сливочное	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16a
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42a
Итого за завтрак:			12,6	18,6	25,0	445,9	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,0	45
Итого за завтрак 2:							
Обед	Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	200,0	1,54	15,07	18,04	93,3	22a
	Ленивые голубцы с мясом	150	12,36	13,14	19,38	350,25	31a
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51a
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50a
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40a
Итого за обед:			30,2	29,97	88,5	840,6	
Полдник	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46a
<i>Итого за полдник:</i>			1,48	2,0	33,24	141,2	
Ужин	Каша пшенная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213,0	4a
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52a
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44a
<i>Итого за ужин:</i>			8,6	8,3	54,1	324,6	
<i>Итого за день:</i>			53,4	68,6	210,9	1794,5	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	120/20	11,9	11,5	21,9	214,2	55
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16a
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42a
			14,4	18,3	43,6	426,9	
Итого за завтрак:							
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	64
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Итого за завтрак 2:							
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200,0	1,7	3,58	13,9	96,8	65a
	Биточек куриный	70,0	12,1	18,0	30,44	244,0	33a
	Рагу овощное	150,0	2,59	3,13	20,05	113,71	37a
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51a
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50a
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40a
Итого за обед:			28,4	34,2	79,0	836,9	
Полдник	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46a
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	54
Итого за полдник:			1,48	2,0	33,24	141,2	
Ужин	Суп гречневый молочный	200,0	5,3	5,59	18,52	174,64	6a
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52a
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44a
			6,9	5,6	44,2	257,2	
Итого за ужин:							
			52,7	60,4	221,9	1757,2	
Итого за день:							

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213,0	4а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
<i>Итого за завтрак:</i>			6,9	11,1	36,57	328,2	
Завтрак 2	Сок	100	1,5	0,5	21,0	95,0	45
<i>Итого за завтрак 2:</i>			1,5	0,5	21,0	95,0	
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200,0	1,52	5,33	8,65	88,89	19а
	Плов с отварным мясом кур	180,0	19,33	16,19	33,99	359,0	29а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
Итого за обед:			27,6	26,2	87,0	782,3	
Полдник	Снежок	200,0	5,6	5,0	22,0	155,4	47а
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	54
<i>Итого за полдник:</i>			7,1	7,0	37,0	236,6	
Ужин	Омлет натуральный	100,0	10,05	11,8	3,3	234,0	10а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52а
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
<i>Итого за ужин:</i>			11,7	12,0	29,0	345,6	
<i>Итого за день:</i>			54,8	56,8	210,6	1787,7	

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	5,56	7,46	26,0	192	1а
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/4/10	3,42	6,97	19,98	168,0	17а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
<i>Итого за завтрак:</i>			9,1	15,1	56,8	453,0	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	64
		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
<i>Итого за 2 завтрак</i>							
Обед	Салат из свеклы	45,0	0,7	4,18	5,28	60,19	12а
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	200,0	1,7	3,58	13,9	96,8	23а
	Суфле рыбное	70,0	9,9	7,9	7,14	149,87	27а
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142	36а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
<i>Итого за обед:</i>			28,7	29,9	88,4	757,4	
Полдник	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46а
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
<i>Итого за полдник:</i>			1,5	2,0	33,2	141,2	
Ужин							
	Суп пшеничный молочный	200,0	4,39	4,34	14,9	116,3	8а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52а
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
<i>Итого за ужин:</i>			4,2	3,3	81,5	225,3	
<i>Итого за день:</i>			47,1	54,69	295,8	1770,7	

--	--	--	--	--	--	--	--

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,21	7,47	25,09	192	2а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16а
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42а
Итого за завтрак:			12,6	18,6	24,97	445,9	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,0	45
Итого за завтрак 2:			0,5	-	10,1	42,0	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200,0	3,71	4,0	23,68	188,0	24а
	Гуляш из отварного мяса	80,0	17,17	16,33	4,26	151,0	34а
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	3,24	4,76	26,1	167,38	39а
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51а
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50а
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40а
Итого за обед:			22,1	25,9	100,8	722,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,59	5,38	10,08	120,12	48а
	Булочка домашняя	50,0	3,6	5,89	30,07	180	58а
Итого за полдник:			7,07	5,38	25,3	211,2	
Ужин	Рагу овощное	150,0	2,59	3,13	20,05	113,71	37а
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44а
Итого за ужин:			7,84	7,7	50,8	303,6	
Итого за день:			50,11	57,6	212,0	1725,3	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	100,0	10,05	11,8	3,3	234,0	10a
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,53	6,75	16,04	136	16a
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42a
Итого за завтрак:			14,4	18,3	44,6	426,1	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,0	45
Итого за завтрак 2:			0,5	-	10,1	42,0	
Обед	Рассольник домашний на курином бульоне	200,0	1,5	3,78	11,44	82,9	25a
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом, соусом	150,0	12,3	10,3	19,3	218,8	30a
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51a
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50a
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40a
Итого за обед:			19,6	25,2	81,9	825,0	
Полдник							
	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46a
Итого за полдник:			-	-	18,0	60,1	
Ужин	Суп гречневый молочный	200,0	5,3	5,59	18,52	174,64	6a
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52a
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,31	61,62	44a
Итого за ужин:			6,9	5,8	44,2	256,3	
Итого за день:			41,4	49,3	198,8	1739,5	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с молочным соусом	120/20	11,9	11,5	22,9	214,2	56a
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/4/10	3,42	6,97	19,98	168,0	17a
	Кофейный напиток	200,0	-	-	5,63	75,9	42a
Итого за завтрак:			10,4	15,1	54,0	456,9	
Завтрак 2	Фрукт свежий (банан, груша, яблоко)	100	0,5	-	10,1	42,0	45
Итого за завтрак 2:			0,5	-	10,1	42,0	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200,0	4,6	9,2	20,4	190,0	26a
	Биточек куриный	70,0	12,1	18,0	30,44	244,0	33a
	Рагу овощное	150,0	2,59	3,13	20,05	113,71	37a
	Хлеб пшеничный	30,0	2,4	0,3	15,6	75,0	51a
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	2,5	0,4	14,7	77,0	50a
	Компот из сухофруктов	200,0	-	0,2	2,3	97,0	40a
Итого за обед:			23,5	23,34	82,2	763,9	
Полдник	Кисель фр/яг	200,0	-	-	18,0	60,0	46a
	Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	81,2	53
Итого за полдник:			1,5	2,0	33,2	141,2	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,7	4,4	27,3	171	61a
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,2	10,4	50,0	52a
	Чай с сахаром	200,0	0	0	15,3	61,6	44a
Итого за ужин:			7,3	4,6	53,0	282,6	
Итого за день:			43,2	45,0	232,5	1688,6	

<i>Итого среднее за 10 дней</i>			49,2	55,4	227,9	1743,3	