



УТВЕРЖДАЮ

**Заведующий МБДОУ «ДС
комбинированного вида №11»**

Голова Е.Б.

Приказ № 55 от 01.09.23 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №11»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 7 лет в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №11» с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

В основу разработки примерного меню положены рекомендуемые среднесуточные нормы питания в (Приложении №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии приложением № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежзамороженные и консервированные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примечание:

в питании обучающихся используются фрукты свежие, овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом, выпечные изделия. Сметана, зелёный горошек используются в питании после термической обработки;

- при приготовлении блюд использовалась йодированная соль;
- третьи блюда - компоты витаминизировались витамином С ;
- овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускались к использованию только после термической обработки.

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П.,Тутельянов Т.В.(ред)

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 1 до 3 лет
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо отварное	40	7,52	13,46	1,51	157	0,15	306
	Икра кабачковая	30	0,38	0,00	3,08	23,8	1,4	121
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,00	111
	Кофейный напиток	150	2,2	1,5	15,7	85	0,3	512
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	100	0,50	0,00	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	1,05	5,05	4,65	68	12,9	1
	Салат овощной	50	1,4	3,55	4,45	55,5	5,35	72
	Рассольник Ленинградский	180	5,76	3,86	12,12	114,8	9,7	138
	Суфле гречневое с мясом	100	9,5	15,3	11,4	221	0	669
	Соус томатный с овощами	20	2,38	8,24	14,9	143,2	1,68	463
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,6	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
Полдник	Кефир, ряженка, снежок	150	4,35	3,75	6,00	75	0,34	535
	Печенье промышленного производства	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0	609
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,36	14,37	71,1	0,00	114
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	5,25	18,96	146	0,92	171
	Чай сладкий	150	0,08	0	11,25	45,0	0,9	503
Итого за день			46,21	65,55	183,51	1493,99	31,31	
			46,56	64,45	183,31	1529,09	23,76	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	7,16	9,7	28,8	228,4,8	1,54	272
	Какао с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,0	0,00	508
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	1,3	111
	Сыр	10	5,12	5,22	0,0	68,8	0,14	106
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,4	0,3	10,30	47	10,0	118
Обед	Салат из отварной свекла с зелёным горошком	50	0,8	3,15	3,65	46,5	2,85	54
	Салат из отварной свеклы	50	0,75	2,75	4,2	44,5	2,85	51
	Суп с крупой	180	4,68	1,78	10,35	76,14	8,86	161
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	5,2	4,64	3,32	75,8	1,52	374
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	5,5	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,0	115
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,42	0,36	3,02	17,14	0,14	516
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,4	78,6	0,00	114
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	8,0	6,17	10,33	113	0,13	326
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
Итого за день			48,72	53,29	194,98	1440,14	28,62	
			48,67	52,89	195,53	1438,14	28,62	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная манная	150	7,74	11,82	35,54	279,4	1,42	256
	Кофейный напиток	150	2,18	1,50	15,67	84,75	0,00	512
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0,07	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,9	111
Завтрак 2	Соки овощные,ягодные	100	0,50	0,00	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,16	0,02	0,5	2,8	2,0	31
	Икра кабачковая	30	0,7	3,56	3,08	47,6	2,8	121
	Суп картофельный с бобовыми (2-вариант)	180	3,92	3,4	12,7	86,4	6,94	150
	Макароны отварные	100	7,54	0,9	38,72	193,2	0,02	297
	Суфле из куриного мяса	60	2,18	2,66	0,54	34,8	0,1	413
	Напиток лимонный	150	0,14	0,01	7,93	33,53	52,5	671
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	115
Полдник	Морс из повидла	150	0	0	28,08	115,5	0,1	673
	Сушка промышленного производства	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,06	672
Ужин	Котлета рыбная	60	2,78	0,42	1,92	22,6	0,08	351
	Свекла тушёная	60	1,32	3,96	5,46	62,7	5,13	196
	Напиток из чернослива	150	0,08	0,0	11,2	45	13,9	531
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,36	14,37	71,1		117
Итого за день			49,995	50,12	217,61	1494,6	94,81	
			50,245	51,03	218,89	1510,2	90,56	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Запеканка творожно-морковная	100	10,0	3,13	5,45	58	0,48	320
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2,0	0,04	488
	Кофейный напиток	150	2,70	2,47	18,75	108	0,00	513
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0,9	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6,	0,06	59,84		111
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	3,0	118
Обед	Овощи натуральные	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2,0	112
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	147
	Рис рассыпчатый	100	2,47	4,07	24,87	178,8	0,00	246
	Печень тушёная в соусе	60	10,3	7,7	2,5	132	0,00	406
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,5	0,2	17,1	52,5	52,5	526
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
Полдник	Напиток из изюма	150	0,15	0,00	10,05	40,5	0,11	531
	Пряник промышленного производства	20	3,20	0,20	14,00	67,1	0,0	608
Ужин	Каша молочная «Ассорти»	150	5,37	7,05	21,06	171,3	1,16	671
	Чай сладкий	150	0,08	0,00	11,40	45,75		505
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	0,9	114
Итого за день			41,93	47,905	241,285	1574,9	23,875	
			41,93	47,905	241,125	1574,7	22,875	

Прием пища	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная пшённая	150	5,82	5,60	27,75	212,7	1,09	273
	Кофейный напиток	150	0,21	0,21	7,5	180,0	0,00	512
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	111
Завтрак 2	Соки овощные ,фруктовые	100	0,50	0,10	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из свежих помидор	50	0,55	5,05	5,3	69	7,7	30
	Салат из картофеля и горошка зеленого консервир.	40	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	66
	Суп Кудряш	180	1,85	2,0	13,36	78,84	6,14	674
	Капуста тушёная с говядиной	160	17,46	42,05	10,44	490,2	24,1	371
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0,225	0,15	18,82	77,25	2,47	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,15	17,32	72	3,2	527
	Зефир, пастила, мармелад	20	0,10	0,00	16,00	64,8	0	673
Ужин	Блины с маслом и сахаром	80	7,21	7,39	43,52	269,7	0,5	547
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	2,6	534
Итого за день			45,745	88,46	213,07	1854,4	109,27	
			47,035	86,47	215,07	1849,56	107,62	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с овощами	100	6,05	5,05	17,0	137,5	0,05	300
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,9	111
	Кофейный напиток	150	2,18	1,50	15,67	84,75	0,9	512
	Сыр	10	5,12	5,22	0,0	68,8	0,14	106
	Соки овощные фруктовые	100	0,50	0,00	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	50	0,45	5,1	3,6	62,0	2,55	21
	Соленый огурец	30	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Суп из овощей с зеленым горошком	180	2,13	2,24	13,71	83,60	6,60	148
	Плов из отварной говядины	140	10,58	10,42	27,55	246,4	0,08	375
	Напиток лимонный	150	0,16	0,00	9,52	40,23	7,23	676
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
	Кефир, ряженка, снежок	150	0,28	0,00	5,8	24,4	0,0	535
	Печенье промышленного производства	20	2,36	1,41	22,50	109,8	0,0	609
Ужин	Хлеб пшеничный	30	3,37	1,3	23,13	117,9		114
	Каша кукурузная молочная	150	2,79	2,95	19,9	134,87	0,0	271
	Чай сладкий	150	0,09	0,00	13,50	54,0	52,5	502
Итого за день			44,26	53,02	223,045	1508,62	95,97	
			43,97	47,94	219,785	1449,22	94,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,80	8,55	26,82	203,4	0,975	262
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,00	111
	Кофейный напиток	150	2,70	2,47	18,75	108	0,9	513
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,60	9,0	118
Обед	Овощи натуральные	20	6,72	14,21	2,66	165,2	2,7	112
	Соленый помидор	25	0,27	0,02	0,87	5,0	3,75	113
	Свекольник	180	1,57	3,20	8,66	69,84	8,24	136
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	434
	Котлета, биточки шницель	60	1,9	1,5	1,3	26,4	0,12	417
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	52,5	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
	Полдник	Кисель	150	3,22	3,5	5,56	87	0,34
	Сухарик промышленного производства	10	1,5	0,94	15,0	73,2	0,0	677
Ужин	Вареники ленивые из творога	100	14,14	10,76	13,67	208,1	0,2	331
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2,0	0,04	488
	Напиток из сока	150	0,25	0,5	5,05	23	1,0	675
Итого за день			49,805	49,13	179,005	1 318,96	95,785	
			49,855	49,11	179,115	1319,16	94,535	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	5,54	8,62	32,4	171,3	0,99	274
	Какао с молоком	150	0,21	0,21	7,71	32,15	1,3	508
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,00	111
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	54,2	0,00	117
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
Завтрак 2	Соки овощные фруктовые	100	0,5	0,0	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,22	0,04	15,7	85	2,0	36
	Икра кабачковая	40	0,7	3,56	3,08	47,6	0,28	121
	Суп картофельный рыбный	180	2,06	2,22	14,84	87,6	4,86	156
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	5,1	20,6	168,7	0,0	243
	Гуляш из говядины	60	4,12	4,4	0,84	59,4	0,26	373
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,0	15,07	60,75	10,6	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
	Компот из свежих фруктов	150	1,05	0	21,75	91,5	52,2	526
	Вафли промышленного производства	30	1,52	0,16	9,84	47,0		607
Ужин								
	Омлет	90	5,6	8,7	1,5	106	0,2	307
	Салат из зелёного горошка	35	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	678
	Чай сладкий	150	0,08	0,00	11,25	45	0,0	503
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,1	0,0	114
Итого за день			54,555	61,995	208,19	1624,4	72	
			54,905	60,505	210,27	1621	72,3	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Пудинг творожный запечённый	120	13,5	21,1	34,4	156	0,1	325
	Со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,2,0	0,04	488
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84		111
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59	0,9	514
	Плоды свежие	100	0,5	0,10	10,10	46	10,0	118
Завтрак 2								
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,45	2,65	1,8	32	7,05	31
	Солёный огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Суп крестьянский	180	1,26	3,58	5,6	59,76	18,47	160
	Макаронник с мясом	140	4,36	4,88	4,32	78,6	0,12	299
	Соус томатный с овощами	20	0,32	1,1	2,1	19,7	0,46	463
	Напиток лимонный	150	0,13	0,15	20,63	70,80	19,12	676
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,00	115
	Крем-брюле	150	4,35	3,75	7,2	79,5	2,6	534
	Крендель сахарный	60	4,50	7,8	36,20	233	0,00	574
Ужин								
	Каша молочная ячневая	150	6,4	11,4	18,8	35,76	1,42	261
	Напиток из кураги	150	0,08	0,00	11,25	45	0,25	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,15	114
Итоги за день			66,665	81,73	232,84	1911,55	61,17	
			66,375	79,1	231,38	1882,15	55,12	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	9,16	12,88	32,6	283	1,36	254
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Масло сливочное	8	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	Какао с молоком	150	3,75	3,6	23,7	139,7	1,3	509
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	537
Обед								
	Салат Витаминный	50	0,22	0,04	0,76	4,8	7,7	5
	Салат из зелёного горошка	35	1,75	0,07	4,83	25,55	0	
	Суп картофельный с бобовыми(1-вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	6,94	149
	Рыба запечённая в омлете	130	2,94	6,16	15,26	128,8	0	343
	Картофель тушёный	100	1,3	0,4	12,7	141,0	3,2	680
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,375	0,15	17,325	72	3,2	526
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	115
Полдник	Чай сладкий	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1,0	507
	Зефир, пастила, мармелад	20	0,10	0,00	16,0	64,8	0,16	673
Ужин								
	Винегрет	150	2,55	7,95	15,75	143	19,65	65
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,22	17,1	72,75	52,2	538
	Хлеб пшеничный	30	3,375	1,3	23,13	117,9	0,0	114
Итого за день			46,93	59,72	212,475	1579,99	43,84	
			48,13	54,74	212,005	1536,54	36,14	

Итого за 10 дней по яслям		494,815	610,92	2106,01	15801,55	656,65	
		497,675	594,14	2106,48	15709,76	625,95	
Среднее значение за период		49,48	61,09	210,68	1580,15	65,66	
		49,77	59,41	210,65	1570,97	62,59	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % отношении от калорийности		12,0	31,3	56,7			
		12,2	31,2	56,6			

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо отварное	40	9,70	15,40	2,03	161	0,30	306
	Икра кабачковая	40	0,89	4,05	3,25	50,5	3,02	121
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,00	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	111
	Кофейный напиток	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,36	512
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые	100	0,5	0,1	10,10	46	2,0	537
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	15,36	1
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	7,02	72
	Рассольник Ленинградский	200	9,85	4,85	15,15	143,5	12,12	138
	Суфле гречневое с мясом	120	10,84	17,28	14,66	225,44	0	669
	Соус томатный с овощами	30	0,2	0,7	74,5	716	5,3	463
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	24,3	99	0,45	527
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Кефир, ряженка, снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	535
	Печенье промышленного производства	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0	609
Ужин	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,36	14,37	71,1		114
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,4	11,40	35,76	178,2	1,01	171
	Чай сладкий	180	0,09	0	13,68	54,9	2,52	503
Итого за день			56,55	71,4	223,05	1764,8	38,82	
			56,97	69,6	222,93	1749,8	30,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,66	11,90	38,04	293,8	1,54	272
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	111
	Какао с молоком	180	4,5	3,96	28,53	167,4	1,53	508
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42	54
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4	1,71	51
	Суп с крупой	200	2,06	2,22	14,84	86,6	7,67	672
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	2,95	4,86	27,05	163,68	6,22	374
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,25	20,52	87,5	63	538
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,60	16,70	87	0,0	115
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	0	516
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,00	117
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	8,0	6,17	10,33	113	0,13	326
	Со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,2,0	0,04	488
	Соки фруктовые ягодные	180	0,75	0,15	15,1	61	3,0	537
Итого за день			54,77	60,82	224,64	1652,64	31,65	
			54,65	60,34	225,3	1650,24	29,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6,2	7,4	30,86	215,4	1,38	256
	Кофейный напиток	180	0,25	0,25	9,25	38,57	1,17	669
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	34,3	0,04	111
Завтрак 2	Соки, овощные, ягодные	110	0,9	0,0	22,86	99	10,0	537
Обед								
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	8,46	31
	Икра кабачковая	40	0,7	3,56	3,08	47,6	2,8	121
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	1,64	4,20	13,00	97	5,82	159
	Макароны отварные	110	10,9	1,3	48,7	241,5	0,25	297
	Суфле из куриного мяса	60	3,56	3,24	1,20	40,43	0,03	413
	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	9,52	40,23	63	671
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник								
	Морс из повидла	180	0	0	33,09	137,9	0,02	673
	Сухари промышленного производства	30	3,21	0,36	21,36	101,7	0,06	677
Ужин								
	Котлета рыбная	70	6,95	1,05	4,8	56,5	0,2	351
	Свекла тушёная	80	1,76	5,28	7,28	83,6	6,72	196
	Напиток из чернослива	180	0,16	0,00	13,68	54,9	15,0	531
	Хлеб пшеничный	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0	117
Итого за день			70,665	58,35	244,87	1737,9	111,51	
			70,825	58,85	245,79	1747,1	105,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Запеканка творожно-морковная	120	12,20	7,46	7,00	89	1,01	320
	Со сметаной	12	0,31	1,8	0,43	16,20	0,04	488
	Кофейный напиток	150	0,25	0,25	9,25	38,57	1,53	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6		117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	111
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,75	0,65	15,15	69	4,02	118
Обед	Овощи натуральные	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2,0	112
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,82	5,0	10,65	95	10,3	147
	Рис рассыпчатый	110	1,9	0,4	12,7	95,0	13,0	246
	Печень тушёная в соусе	60	13,3	7,7	5,5	144	10	406
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,5	0,2	22,59	96	4,3	526
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Напиток из изюма	180	0,3	0,0	20,1	81	0,8	531
	Пряник промышленного производства	25	4,0	0,25	17,50	83,88	0,1	608
Ужин	Каша молочная «Ассорти»	160	7,35	8,02	23,11	190,05	1,08	671
	Чай сладкий	180	0,10	0,0	15,0	60	1,36	505
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,9	114
Итого за день			50,895	59,82	282,01	1849,4	29,165	
			50,895	59,82	281,85	1849,2	28,165	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшённая	200	7,44	7,46	30,02	286,3	1,25	273
	Кофейный напиток	180	0,25	0,25	9,25	38,57	0,00	512
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,6	1,53	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,53	111
Завтрак 2	Соки овощные фруктовые	100	0,75	0,55	15,15	69	3,0	537
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,48	0,05	0,81	5,8	9,30	31
	Салат из картофеля и горошка консервир.		1,03	0,04	0,56	4,16	1,89	66
	Суп «Кудряш»	200	3,82	3,0	15,65	95	7,3	674
	Капуста тушёная с говядиной	160	3,7	3,6	3,9	63	17,0	371
	Компот из плодов и ягод сушёных	180	0,5	0,2	22,59	96	4,3	531
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	527
	Зефир, пастила, мармелад	30	0,15	0,0	24,00	97,2	0,0	673
Ужин								
	Блинчики с маслом и сахаром	80	6,0	9,9	23,95	209	0,5	547
	Молоко кипячёное	180	5,1	4,88	8,7	101	1,88	534
Итого за день			52,9	102,52	242,35	2135,52	116,92	
			54,09	99,51	244	2119,68	113,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с овощами	100	7,03	6,01	18,0	155,5	0,06	300
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,17	111
	Кофейный напиток	180	2,61	1,8	18,81	101,7		512
	Сыр	15	7,04	0,50	0,0	79,4	0,16	106
Завтрак 2	Соки овощные фруктовые	100	0,5	0,0	10,1	46	2,0	537
Обед	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	3,06	21
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Суп из овощей с зеленым горошком	200	3,67	3,05	15,68	90,6	5,33	148
	Плов из отварной говядины	160	12,6	13,39	33,44	337,40	0,2	375
	Напиток лимонный	180	0,45	0,00	24,3	99	10,12	676
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Кефир, ряженка, снежок	180	0,97	0,0	7,2	51,02	0,0	516
	Печенье промышленного производства	10	2,36	1,88	30,0	164,4	0,0	609
Ужин	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
	Каша кукурузная молочная	180	9,2	28,16	39,82	449,6	1,34	271
	Чай сладкий	180	0,09	0,00	13,5	54	63	502
Итого за день			52,54	63,8	259,23	1799,5	107,99	
			52,16	57,7	255,25	1727,7	105,93	

пница		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал.)		рецептуры
день 7								
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,4	11,4	35,76	271,2	1,38	262
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,17	111
	Кофейный напиток	180	3,24	2,97	22,50	129,6	1,17	513
завтрак 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	2,86	1,96	2,0	118
обед	Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	2,17	359
	Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	2,17	359
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	10,3	136
	Картофельное пюре	140	2,01	4,4	10,32	92,0	3,4	434
	Котлета, биточки, шницеля	70	10,7	7,13	6,5	132	0,6	417
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,3	22,8	97	70	538
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
полдник	Кисель	180	5,8	5,0	8,0	100	1,4	516
	Сухарик промышленного производства	10	2,95	2,35	37,5	183	0,00	677
ужин	Вареники ленивые из творога	120	16,97	12,91	16,4	249,72	0,28	331
	Сметаной	12	0,31	1,8	0,43	19,44	0,04	488
	Напиток из сока	180	0,55	0,00	6,01	41	2,0	672
Итого за день			69,27	78,69	225,99	1871,24	45,13	
			69,27	78,69	225,99	1871,24	45,13	

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак						228,4	3,96	274
	Каша молочная рисовая	200	7,16	9,4	28,8	28,8	0,26	508
	Какао с молоком	180	0,72	0,66	5,00	78,57	1,53	117
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	74,8	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	48,0	0,14	106
	Сыр	15	3,05	3,2	0			
Обед						96	3,0	537
	Соки овощные фруктовые	100	1,5	0,5	21,0			
						0,0	3	36
	Салат из свежих огурцов	60	0,0	0,0	0,0	47,6	2,8	121
	Икра кабачковая	40	0,7	3,56	3,08	109,5	6,07	156
	Суп картофельный с рыбой	200	4,12	2,77	18,55	72,52	0	243
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	120	1,58	3,82	4,60	161	0,46	373
	Гуляш из говядины	70	7,28	14,63	0,0	87,3	3,87	527
	Компот из сухофруктов	180	0,63	0,27	20,52	87,0	0,00	115
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7			
						109,8	70,8	526
	Компот из свежих фруктов	180	1,99	0	26,1	62,1	0,0	607
Итого за день	Сушка промышленного производства	40	2,22	1,75	12,33			
						106	0,2	307
	Омлет	90	5,6	8,7	1,5	59,5	3,5	678
	Салат из зелёного горошка	40	0,95	4,45	3,85	54,9	0,0	505
	Чай сладкий	180	0,09	0,00	13,68	70,5	0,0	114
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,28	14,76	2488,74	92,42	
			71,08	102,66	302,97	2475,14	92,22	
			71,36	100,16	304,85			

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Пудинг творожный запечённый	130	20,7	19,7	31,7	387	0,3	325
	Сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,20	0,04	488
	Кофейный напиток	180	2,61	1,8	18,81	101,6	0,36	514
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,8		117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,36	111
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0,5	0,10	10,10	46	10,0	118
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,54	3,06	2,16	38,4	8,46	31
	Солёный огурец	20	0,54	3,06	2,16	2,6	1,0	113
	Суп крестьянский	200	1,75	4,97	7,77	83	18,47	160
	Макаронник с мясом	160	6,9	6,15	10,01	120	0,15	299
	Соус томатный	30	2,38	8,24	14,9	143,2	1,68	462
	Напиток лимонный	180	0,13	0,15	20,63	70,8	19,12	526
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Крем-брюле	180	5,22	4,5	8,64	95,4	2,6	679
	Крендель сахарный	60	4,50	7,8	36,20	233	0,00	574
Ужин	Каша молочная ячневая	200	8,6	13,66	45,06	255,2	1,84	216
	Напиток из кураги	180	0,09	0,0	13,68	54,9	0,37	531
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5		114
Итого за день			73,895	92,48	269,58	2204,05	68,43	
			73,515	89,44	267,76	2168,25	60,97	

Прием пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,15	254
	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,8	0,07	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,17	111
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6	0,00	508
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	100	0,75	0,15	15,1	69	3,0	537
Обед	Салат Витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,06	5
	Салат из зелёного горошка с луком	40	1,9	0,1	4,9	27,5	0	
	Суп с бобовыми (горох)	200	2,3	4,25	15,12	108	8,67	149
	Рыба запечённая в омлете	140	3,18	1,56	0,64	29,4	2,5	343
	Картофель тушёный	110	1,9	0,7	15,01	160	4,2	680
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	526
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,00	115
Полдник	Чай сладкий	180	0,10	0,0	15,0	60	2,6	502
	Пастила, мармелад, зефир	30	0,15	0,0	24,0	97,2	0,2	673
Ужин	Винегрет	150	2,55	7,95	15,75	143	19,65	65
	Напиток из шиповника	180	0,95	0,54	20,01	84,20	71,5	538
	Хлеб пшеничный	30	3,375	1,3	23,13	117,9	0,0	117
Итого за день			60,015	75,54	242,03	1873,85	51,96	
			61,255	69,58	240,57	1818,55	42,9	