



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
детского сада №5
С.А.Кобалия
Приказ № 85 от 30.01.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
 (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

1 день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Итого:		427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397

	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Итого:	670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
	Итого за 1 день:	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	
II день: вторник	Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51	
2 завтрак	Яблок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310

	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372	
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого :	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	3,88	2,36	26,15	141	-		
	Итого:	230	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сборн. 2011
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	10,2	51,2			
Итого:		480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
	Итого за II день	1905	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48		
1 II день: среда	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,30	15,0	78	-		

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	<i>Итого:</i>	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	

	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
	Итого за IV день:	1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

V день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>		427	8,51	12,75	70,65	434,45		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	Сб. 2011
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	Сб. 2011
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21		

Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18		
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78		
Итого за V день:		1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		
VI день: понедельник									
Неделя: вторая									

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
95	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325	
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4		
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2	-		

	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05		
VII день: вторник									
Неделя: вторая									

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	

	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 2011г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
Итого за VII день:		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		
VIII день: Среда		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		

	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<i>8,51</i>	<i>12,71</i>	<i>62,55</i>	<i>494,6</i>	<i>1,44</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>21,99</i>	<i>15,73</i>	<i>92,4</i>	<i>594,95</i>	<i>10,01</i>		
Полдник	Кисломолочный продукт	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
	<i>Итого:</i>	210	<i>7,82</i>	<i>7,5</i>	<i>27,3</i>	<i>208,7</i>	<i>1,2</i>		
Ужин	Винегрет	150	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
Итого:		<i>395</i>	<i>12,47</i>	<i>20,9</i>	<i>49,7</i>	<i>452,7</i>	<i>20,58</i>		
<i>Итого за VIII день:</i>		<i>1812</i>	<i>51,74</i>	<i>56,84</i>	<i>242,05</i>	<i>1793,35</i>	<i>34,69</i>		
IX день: Четверг		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<i>10,11</i>	<i>11,91</i>	<i>65,45</i>	<i>415,2</i>	<i>1,95</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	<i>Итого:</i>	<i>620</i>	<i>18,9</i>	<i>20,55</i>	<i>81,49</i>	<i>572,5</i>	<i>47,13</i>		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	<i>Итого:</i>	<i>230</i>	<i>8,64</i>	<i>11,96</i>	<i>34,16</i>	<i>280</i>	<i>1,2</i>		
Ужин	Запеканка творожная	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	<i>430</i>	<i>21,9</i>	<i>14,9</i>	<i>60,1</i>	<i>448,5</i>	<i>18,78</i>		
	<i>Итого IX за</i>	<i>1797</i>	<i>60,27</i>	<i>53,72</i>	<i>255,3</i>	<i>1758,17</i>	<i>71,06</i>		

	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	2,6	37,8	190	0,06		
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
Итого за X день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	3-7 лет	
-------------------------	----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картофель.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	

	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26		
Ужин	Салат из моркови	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43		
	Итого за XI день:	1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

XII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	

выпуска для детского питания								
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327
	Картофель отварной	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого :	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
Итого за XI1 день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

XIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	

	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Рыбные «ёжики»	130	13,6	8,3	13,9	184,3		23	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
Итого за XIII день:		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		
XIV день: Четверг	Неделя: третья								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная (ячневая) молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом слив.	40/5/	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 ⁴	С6.2011
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
Итого за XIV день:		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	⁵⁵	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	⁸²	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	²⁷⁶	
	Картофель отварной	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	³³⁹	
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	³⁹⁰	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Итого:	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
Полдник	Кисломолочный продукт	130	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	Итого :	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	-	179 ¹	

	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	⁴¹¹	
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	460	<i>24,02</i>	<i>11,65</i>	<i>70,7</i>	<i>483,55</i>	4,73		
	Итого за XV день:	1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,95	71,47	214,86	1744,4
2 день	58,87	58,58	240,2	1719,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1775,2
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
Итого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	58,5	56,0	254,4	1772,0

Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	<i>Ниже на 6,7 %</i>	<i>Ниже на 2,7%</i>	<i>Ниже на 1,5%</i>
---	---------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------