

СОГЛАСОВАНО
Медицинским работником
МДОУ «Увинский детский сад № 5»
С.С. Смолина
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Увинский детский сад № 5»
Н.Н. Деревнина
«01» сентября 2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню для возрастной категории с 1 - 3 лет

МДОУ «Увинский детский сад № 5»

Осень – зима

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
111	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	140 5/5	2,25	3,57	19,72	120	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
5	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Хлеб пшеничный (порц.)	20	1,59	0,2	9,67	46,67	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	80	0,4		8,08	34,13	106
	Итого завтрак	430					
Обед							
8	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,37	37,6	4,1
64	Суп - лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,19	61	0,3
196	Капуста тушенная с мясом	150	6,75	5,62	5,52	191,25	14,25
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	85,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,67	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Итого обед	525					
Полдник							
90	Котлеты морковные с соусом молочным	80/20	6,49	4,68	17,01	136,52	-
267	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	Итого полдник	250					
	ИТОГО	1205	32,85	29,78	146,04	1066,74	101,18

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак							
111	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	140 5/5	3,24	3,99	23,14	144,37	
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
6	Сыр голландский (порц.)	10	2,63	2,66	-	34	0,07
	Хлеб пшеничный (порц.)	20	1,5	0,2	9,67	47,3	
2-ой завтрак							
248	Яблоки	100	0,4	0,4	9,88	44,0	8,0
	Итого завтрак	430					
Обед							
45	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,77	20,88	1,65
53	Борщ с картофелем со сметаной	140/10	1,23	3,0	8,46	66	5,28
216	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,11
155	Рыба припущенная в молоке	70	8,67	4,93	2,0	107,48	0,84
267	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,67	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого обед	550					
Полдник							
143	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/15	4,82	5,47	17,23	213,63	0,23
261	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник	245					
	ИТОГО	1225	32,07	28,76	139,64	1046,33	104,4

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,91	14,13	108,9	0,69
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77	0,02
1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,53	4,71	9,13	85	-
2-ой завтрак							
248	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
Итого завтрак		425					
Обед							
38	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,42	1,83	3,43	29,1	2,55
56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,35	4,9	5,38	71,85	11,13
209	Каша гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	
183	Котлета «Загадка»	50	6,7	6,0	3,7	96	6,82
235	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,25	0,36
252	Компот из черной смородины	150	0,22	0,09	16,62	67,5	19,35
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого обед		550					
Полдник							
285	Гребешки с повидлом	50	4,59	7,06	25,15	182,5	0,14
270	Бифилайф	150	4,2	3,75	6,0	74,55	
Итого полдник		200					
ИТОГО		1175	33,87	39,55	151,0	1082,65	50,96

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							
106	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	140 5/5	3,82	3,82	28,06	162,18	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
	Джем (порц)	10	0,05	-	7,16	27,63	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,67	47,3	
2-ой завтрак							
268	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6
	Итого завтрак	410					
Обед							
20	Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,08	3,14	32,8	2,78
62	Суп картофельный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	1,33	1,78	8,47	55,35	4,95
87	Рагу из овощей	100	1,53	2,69	6,77	57,78	9,55
179	Суфле из отварного мяса с рисом	50	8,92	6,87	10,05	137,69	-
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,67	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,0	
	Итого обед	525					
Полдник							
131	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39
267	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,0	
	Итого полдник	245					
	ИТОГО	1180	31,6	30,39	153,52	1015,93	95,79

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
111	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	140 5/5	1,32	2,43	16,78	94,37	
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
6	Сыр голландский (порц.)	10	2,63	2,66	-	34	0,07
	Хлеб пшеничный (порц.)	20	1,59	0,2	9,67	47,3	
2-ой завтрак							
270	Снежок	100	2,6	3,2	11	83	
	Итого завтрак	430					
Обед							
9	Винегрет с морской капустой	40	0,6	2,03	3,26	33,48	3,28
63	Пуштышды	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2
216	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,11
168	Биточки рыбные «Сказка»	60	9,3	3,33	5,87	91	2,15
241	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,006
254	Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,13	81,6	18,13
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	
	Итого обед	550					
Полдник							
298	Коржики молочные	50	3,26	5,62	30,99	187,3	0,03
268	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0
	Итого полдник	200					
	ИТОГО	1180	33,54	28,99	161,59	1042,32	47,23

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
106	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	140 5/5	3,09	3,79	24,49	144,37	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,53	4,71	9,13	85	
2-ой завтрак							
248	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого завтрак	425					
Обед							
13	Салат из свежей капусты	30	0,33	0,97	1,88	18,12	5,13
60	Рассольник ленинградский	140/10	1,47	4,87	9,59	88,62	4,27
212	Рожки отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	4,27
177	Гуляш	40/40	10,28	8,27	2,64	126	0,4
261	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28.	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Итого обед	547					
Полдник							
44	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73
251	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	73,5	1,93
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Вафли	20	1,0	0,6	11,6	106	
	Итого полдник	245					
	ИТОГО	1217	31,09	38,06	143,26	1092,05	50,46

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
107	Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
6	Сыр голландский (порц.)	10	2,63	2,66	-	34	0,07
	Хлеб пшеничный (порц.)	20	1,59	0,2	9,67	47,3	
2-ой завтрак							
248	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого завтрак	430					
Обед							
45	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,77	20,88	1,65
55	Щи из свежей капусты со сметаной	140/10	1,25	4,7	4,03	64,12	11,26
176	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170	6,13
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,83	85,5	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	
	Итого обед	515					
Полдник							
148	Пудинг из творога с яблоками	80	10,91	9,65	11,79	177,6	1,1
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64	
261	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник	250					
	ИТОГО	1195	35,91	33,81	145,95	1095,82	33,19

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
111	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	140 5/5	2,67	4,69	18,01	124,68	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,69	70	0,98
5	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,67	-
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,67	2
	Итого завтрак	430					
Обед							
12	Салат из зеленого горошка	30	8,95	1,56	1,87	25,08	3,3
52	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	140/10	1,32	4,74	7,44	78,4	5,8
209	Каша рисовая	100	1,71	2,78	17,71	103	
163	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37
235	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,25	0,36
252	Компот из черной смородины	150	0,22	0,09	16,62	67,5	19,35
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	
	Итого обед	550					
Полдник							
289	Перепечи с мясом	50	6,75	12,54	9,97	177,47	0,47
270	Снежок	150	3,9	4,8	16,5	124,5	
	Пряники	20	1,16	1,3	14,32	72,8	
	Итого полдник	220					
	ИТОГО	1200	40,7	46,78	172,96	1136,77	32,63

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	140 5/5	3,82	3,82	28,06	162,18	
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
2	Бутерброд с джемом	35	1,6	2,5	18,37	102,45	0,3
2-ой завтрак							
248	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого завтрак	435					
Обед							
39	Салат картофельный	30	0,46	1,53	4,12	32,1	0,35
65	Суп картофельный с клецками	150/15	1,85	2,5	10,14	70,57	3,45
228	Капуста тушенная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16
181	Биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Итого обед	525					
Полдник							
133	Омлет с сыром	60	6,95	12,87	1,07	148	0,13
267	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Кекс	20	1,25	4,59	8,12	77,2	
	Итого полдник	245					
	ИТОГО	1205	32,59	40,63	159,5	1135,38	108,47

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,91	14,13	108,9	0,69
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
6	Сыр голландский (порц.)	10	2,63	2,66	-	34	0,07
	Хлеб пшеничный (порц.)	20	1,59	0,2	9,67	47,3	
2-ой завтрак							
270	Бифилайф	100	2,8	2,5	4	49,7	
	Итого завтрак	430					
Обед							
17	Салат из свежей капусты с яблоками	30	0,37	1,53	3,35	27,03	5,06
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150 /15	5,56	1,96	9,65	78,57	6,83
216	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,11
184	Котлета «Здоровье»	50	7,1	6,2	3,0	97	
235	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,25	0,36
254	Кисель из вишни	150	0,09	0,03	20,76	83,1	1,38
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	
	Итого обед	545					
Полдник							
291	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Конфеты	20	1,58	0,58	2,14	79,2	
	Итого полдник	220					
	ИТОГО	1195	41,94	32,26	141,58	1100,72	29,74

СОГЛАСОВАНО
 Медицинским работником
 МДОУ «Увинский детский сад № 5»
 _____ С.С. Смолина
 «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ
 «Увинский детский сад № 5»
 _____ Н.Н. Деревнина
 «01» сентября 2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню для возрастной категории с 3 - 7 лет

МДОУ «Увинский детский сад № 5»

Осень – зима

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							
106	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	5,1	5,1	37,42	216,24	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Джем (порц)	15	0,07	-	10,74	41,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
2-ой завтрак							
268	Сок виноградный	120	0,36	0,24	19,56	81,99	2,4
	Итого завтрак	545					
Обед							
20	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,72	49,2	4,17
62	Суп картофельный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	1,78	2,38	11,3	73,8	6,6
87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
179	Суфле из отварного мяса с рисом	70	12,81	9,38	13,75	191,05	-
253	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Итого обед	710					
Полдник							
131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Итого полдник	300					
	ИТОГО	1555	43,16	40,54	210,25	1438,4	119,88

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак							
111	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	190 5/5	4,32	5,7	30,86	192,5	
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
6	Сыр голландский (порц.)	15	3,95	3,99	-	52	0,11
	Хлеб пшеничный (порц.)	30	2,37	0,3	14,43	71	
2-ой завтрак							
248	Яблоки	120	0,48	0,48	11,85	52,8	9,6
Итого завтрак		545					
Обед							
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,95	34,8	2,79
53	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,0	6,24	11,64	113	7,1
216	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110,4	14,53
155	Рыба припущенная в молоке	80	9,93	5,65	2,29	99,51	0,8
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
Итого обед		710					
Полдник							
143	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	7,9	8,95	28,3	351,74	0,3
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдник		300					
ИТОГО		1555	43,2	41,74	191,01	1443,75	126,69

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
111	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	190 5/5	3,0	4,76	26,3	160	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1.17
5	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Хлеб пшеничный (порц.)	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,67	2,0
	Итого завтрак	540					
Обед							
8	Винегрет овощной	60	0,81	3,69	5,06	56,88	6,15
64	Суп - лапша домашняя	200	2,29	3,04	13,45	85,2	6,6
196	Капуста тушенная с мясом	180	7,2	5,9	7,77	201,6	15,2
253	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Итого обед	670					
Полдник							
90	Котлеты морковные с соусом молочным	100/30	9,83	6,2	25,96	175,5	-
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Итого полдник	310					
	ИТОГО	1520	35,17	36,72	197,42	1320,35	121.48

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
2-ой завтрак							
248	Бананы	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
Итого завтрак		550					
Обед							
38	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,70	3,05	5,72	48,5	4,25
56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,84	7,08	88,8	0,36
209	Каша гречневая	120	3,65	3,99	16,41	116,4	
183	Котлета «Загадка»	70	9,0	8,0	5,3	130	9,21
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,5	0,71
252	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	19,94	81,0	23,22
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого обед		720					
Полдник							
285	Гребешки с повидлом	70	6,42	9,88	35,21	255,5	0,08
270	Бифилайф	180	5,04	4,5	7,2	89,46	
Итого полдник		250					
ИТОГО		1520	44,31	53,05	198,84	1448,86	51,78

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
111	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	190 5/5	2,64	4,86	33,56	188,74	
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
6	Сыр голландский (порц.)	15	2,95	3,99	-	52	0,11
	Хлеб пшеничный (порц.)	30	2,37	0,3	14,49	71	
2-ой завтрак							
270	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	99,6	
	Итого завтрак	545					
Обед							
9	Винегрет с морской капустой	50	0,75	2,53	4,07	41,85	4,1
63	Пуштышдыд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6
216	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16
168	Биточки рыбные «Сказка»	80	12,39	4,71	8,13	125	3,16
241	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,76	22,2	0,01
254	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,17	97,92	21,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	760					
Полдник							
298	Коржики молочные	70	4,56	7,87	43,38	262,27	0,05
268	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76	3,6
	Итого полдник	250					
	ИТОГО	1555	46,6	41,6	234,85	1507,58	62,18

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
106	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	190 5/5	4,12	5,06	32,66	192,5	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
2-ой завтрак							
248	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12
	Итого завтрак	540					
Обед							
13	Салат из свежей капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26
60	Рассольник ленинградский	200/10	1,98	6,1	13,58	117,6	6,09
212	Рожки отварные	120	4,41	3,72	21,15	134,4	
177	Гуляш	50/50	12,89	10,19	3,27	156,25	0,69
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Итого обед	730					
Полдник							
44	Салат «Космос»	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21
252	Компот из вишни	180					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Вафли	30	1,5	0,9	17,4	159	
	Итого полдник	330					
	ИТОГО	1600	42,59	53,85	197,86	1523,05	78,77

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
107	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
6	Сыр голландский (порц.)	15	3,95	3,99	-	52	0,11
	Хлеб пшеничный (порц.)	30	2,37	0,3	14,43	71	
2-ой завтрак							
248	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	12
	Итого завтрак	545					
Обед							
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,95	34,8	2,79
55	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,66	5,86	5,64	72,6	16,07
176	Жаркое по - домашнему	180	6,75	4,77	13,19	204,3	7,35
253	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого обед	680					
Полдник							
148	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	17,63	209	1,33
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,54	16,8	96	
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,3
	Итого полдник	310					
	ИТОГО	1535	47,48	42,7	198,85	1427,3	43,69

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
111	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	190 5/5	3,56	6,26	24,02	166,24	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
5	Масло (порц)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	130	0,65	-	23,63	54,89	2,6
	Итого завтрак	550					
Обед							
12	Салат из зеленого горошка	40	11,92	2,07	2,5	33,44	3,3
52	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	1,76	5,92	10,05	103	8,27
209	Каша рисовая	120	2,05	3,33	21,25	123,6	
163	Котлеты рыбные	80	7,83	4,35	28,3	114	0,42
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,5	0,71
252	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	19,94	81	23,22
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого обед	720					
Полдник							
289	Перепечи с мясом	70	9,2	17,1	13,6	242	0,64
270	Снежок	180	4,68	5,76	19,8	149,4	
	Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,6	
	Итого полдник	290					
	ИТОГО	1560	54,24	59,08	247,62	1586,67	41,43

№ Рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	190 5/5	5,1	5,1	37,42	216,24	
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с джемом	45	2,05	3,21	23,62	131,72	0,36
2-ой завтрак							
248	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12
Итого завтрак		545					
Обед							
39	Салат картофельный	50	0,76	2,55	6,87	53,5	0,58
65	Суп картофельный с клецками	200/20	2,46	3,32	10,34	94,1	4,6
228	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,59	112,5	25,74
181	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
253	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого обед		720					
Полдник							
133	Омлет с сыром	80	9,1	15,8	1,4	184	0,17
267	Напиток из шиповника	180	0,25	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
	Кекс	40	2,5	9,18	16,25	154,4	
Итого полдник		320					
ИТОГО		1585	45,02	56,76	216,73	1566,99	136,05

№ реп.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
261	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
6	Сыр голландский (порц.)	15	2,95	3,99	-	52	0,11
	Хлеб пшеничный (порц.)	30	2,37	0,3	14,49	71	-
2-ой завтрак							
270	Бифилайф	100	2,8	2,5	4	49,7	
	Итого завтрак	525					
Обед							
17	Салат из свежей капусты с яблоками	50	0,61	2,55	5,58	45,05	8,43
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,47	2,62	12,87	104,76	9,11
216	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,0	18,16
184	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	-
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,5	0,71
254	Кисель из вишни	180	0,13	0,04	24,91	99,72	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	770					
Полдник							
291	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	-
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Конфеты	20	1,58	0,78	2,14	79,2	
	Итого полдник	270					
	ИТОГО	1565	55,21	46,14	199,44	1493.53	41,58

