

Согласовано
на Совете по питанию № 2
«25» 03 2022

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 38
Муниципального образования Гимашевский район

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 38
Приказ № 25 от 25.03.2022
М.В. Мещова



(наименование учреждения и структурного подразделения)

ДЕЛО № 07-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

(возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7 лет/)

с 10,5 часовым пребыванием

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 38

(заголовок дела)

НАЧАТО: 21.10.2022

ОКОНЧЕНО:

Ф. _____	оп. _____
№ _____	
Дело _____	св. _____

25 на _____ листях

Хранить: ДЗН

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 38
ЯСЛИ (ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ)

1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0.8	3.9	3.4	51.9	53
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1.5	4.7	9.8	87.2	1
Итого за завтрак		259	7.4	13.1	19.5	225.2	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II Завтрак		95	0.4	0.4	9.3	44.7	
	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	2.8	4.2	16.6	115.5	85
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0.4	0	0.8	5.9	5
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2.8	4.7	16.9	120.8	181
Итого за обед:	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	14.2	14.1	0.9	187.8	301
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.0	16.5	68.0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	6
Итого за обед:		530	22.8	23.2	66.6	567.0	
Полдник	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.4	5.2	16.5	135.4	189
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.3	0.0	7.1	29.4	395
Итого за полдник:		330	7.6	5.5	36.3	226.1	
Итого за первый день			38.2	42.2	131.7	1 062.9	

1	2	3	4	5	6	7	9
2 день							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	150	5.6	5.5	20.0	153.4	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	19/5/5	2.6	6.2	9.8	105.4	1
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	6.0	24.2	393
Итого за завтрак:		329	8.3	11.7	35.8	283.0	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	435
Итого II завтрак:		150	4.4	3.8	6.3	81.0	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2.0	4.9	9.8	94.3	57
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	45	0.8	1.0	1.6	19.8	41
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	10.4	16.2	205.6	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.2	10.9	47.9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за обед:		560	17.9	15.8	60.4	460.6	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	120	19.3	12.7	31.8	328.1	10
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.5	3.8	12.0	101.6	397
Итого за полдник		270	23.8	16.5	43.8	429.7	
Итого за второй день			54.4	47.8	146.3	1 254.3	

1	2	3	4	5	6	7	9
3 день							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ "ТЕРКУЛЕС"	150	5.1	5.9	15.2	134.9	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1.5	4.7	9.8	87.2	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за завтрак:		324	6.6	10.6	31.0	246.4	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого II завтрак:		95	0.4	0.4	9.3	44.7	
Обед	СУП РИСОВЫЙ	180	2.7	5.8	10.0	102.9	109
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.4	3.7	7.3	73.2	406
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10.0	3.8	5.1	95.4	239
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	15.3	65.3	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	6
Итого за обед:		535	17.2	13.7	50.2	396.0	
Полдник	МАКАРОННЫ С МАСЛОМ	65	2.7	4.3	17.1	118.3	205
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.4	4.1	31.6	34
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	5.0	20.1	393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за полдник:		285	5.5	5.9	38.9	231.1	
Итого за третий день			29.7	30.5	129.4	918.2	

1	2	3	4	5	6	7	9
4 день							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8.3	11.0	2.2	140.7	214
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.8	1.8	2.3	28.8	6/н
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за завтрак:	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.5	3.8	12.9	105.2	397
II Завтрак	КЕФИР	300	15.6	16.9	30.2	335.9	
Итого за 2 завтрак:		150	4,4	3,8	6	79,5	435
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	150	4,4	3,8	6	79,5	
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	180	5.3	2.5	12.2	92.7	84
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	45	1.0	1.8	2.3	30.5	40
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	10.6	10.8	4.9	159.1	272
	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	2.4	3.8	11.0	88.2	181
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	442
Итого за обед:		30	2.3	0.2	15.1	71.1	6
Полдник	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	555	22.2	18.4	59.6	495.3	
	ЗЕФИР	150	4.7	5.2	18.7	141.2	189
	ЧАЙ	20	0.2	0.0	16.0	65.2	3
Итого за полдник:		150	0.1	0.0	5.1	20.9	393
Итого за четвертый день		320	4.9	5.2	39.7	227.3	
			47.1	44.3	135.4	1 138.0	

1	2	3	4	5	6	7	9
5 День							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	4.9	16.2	128.6	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	19/5/5	2.6	6.2	9.8	105.4	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за прием пищи:		329	7.6	11.0	31.1	254.9	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	442
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	3
Итого за II Завтрак:		95	1.5	1.1	22.3	106.2	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3.7	6.1	10.2	113.5	57
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0.4	0	0.8	5.9	5
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	14.1	5.1	1.2	127.0	256
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.0	19.9	136.4	335
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	150	0.1	0.1	7.4	31.4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за обед:		640	25.9	18.2	68.3	565.1	
Полдник	ПИРОЖКИ С СУХОФРУКТАМИ	70	7.7	4.8	56.0	297.6	454
	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник		220	12.0	8.5	62.0	377.1	
Итого за пятый день			47.1	38.9	183.7	1 303.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	5.8	5.5	24.0	168.6	210
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за завтрак:	Итого за прием пищи:	300	7.4	7.4	43.9	272.9	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.3	44.7	
Обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	1.6	3.9	10.2	82.6	93
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	45	0.8	1.0	1.6	19.8	41
	ПЮФ	150	11.3	13.7	17.7	239.6	265
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.0	17.8	73.3	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за обед		560	17.2	18.0	69.0	507.9	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15.8	12.4	11.9	231.9	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.5	3.8	12.0	101.6	433/1
Итого за полдник		250	20.3	16.2	23.9	333.5	
Итого за шестой день			45.3	42.0	146.1	1 158.9	

1	2	3	4	5	6	7	9
День 7							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.6	5.4	16.8	138.7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	19/5/5	2.6	6.2	9.8	105.4	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за Завтрак		329	8.3	11.6	32.6	268.3	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	435
Итого за II Завтрак		150	4.4	3.8	6.3	81.0	
Обед	СУП ПЕРЛОВЫЙ	180	2.9	5.8	10.1	104.2	107
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	0.7	2.4	4.1	40.7	50
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	19.9	129.1	335
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ	60	16.0	6.8	2.2	151.2	9
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	16.3	69.8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за обед		615	26.2	19.7	75.5	603.5	
Подник	ГОЛУВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11.5	12.6	11.9	208.6	306
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.3	0.0	6.1	25.6	395
Итого за подник:		300	11.8	12.7	18.1	273.4	
Итого за сельмой день			50.7	47.7	132.4	1186.9	

1	2	3	4	5	6	7	9
8 день							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9.8	13.4	2.8	171.0	214
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1.5	4.7	9.8	87.2	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4.3	3.6	12.9	102.3	394
Итого за завтрак:		294	15.5	21.7	25.5	360.5	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.3	44.7	
Обед	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	180	2.0	4.2	10.6	89.7	63
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0.4	0	0.8	5.9	5
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.7	10.2	16.8	205.5	276
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	6
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
		565	18.7	15.0	68.6	484.3	
Подник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	6.2	5.8	38.8	232.2	467
	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за подник		210	10.6	9.6	44.8	311.7	
Итого за восьмой день			45.1	46.6	148.2	1 201.1	

1	2	3	4	5	6	7	9
9 день							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.9	5.5	16.6	140.8	2
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1.5	4.7	9.8	87.2	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за завтрак:		324	7.5	10.2	32.4	252.7	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	442
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	3
Итого за II Завтрак		170	2.3	2.1	30.0	147.9	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	5.7	5.0	16.5	133.6	99
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.6	2.0	8.3	58.3	56
	ЕЖИКИ	60	10.3	10.5	5.0	155.5	285
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.6	1.5	1.6	26.9	355
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.2	10.5	45.9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
Итого за обед:		575	22.3	19.5	67.2	540.6	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ						
	СТУЩЕННЫМ	80/20	19.5	13.5	41.7	368.4	231
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	5.0	20.1	393
Итого за полдник		250	19.5	13.5	46.6	388.5	
Итого за девятый день			51.6	45.3	176.3	1 329.7	

1	2	3	4	5	6	7	9
10 день							
Завтрак	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	5.6	5.6	17.1	141.4	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	19/5/5	2.6	6.2	9.8	105.4	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.3	0.0	7.1	29.4	396
Итого за завтрак:		329	8.4	11.7	34.0	276.2	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II Завтрак		95	0.4	0.4	9.3	44.7	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3.7	7.7	10.0	129.5	57
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0.4	0	0.8	5.9	5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.0	19.9	136.4	335
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10.0	3.8	5.1	95.4	239
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.0	17.8	73.3	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	6
Итого за обед:		590	20.0	18.5	67.6	524.4	
Подник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0.6	2.6	2.2	34.6	53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	399
	ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	12
Итого за подник		285	8.8	8.2	45.4	290.5	
Итого за десятый день			37.6	38.8	156.3	1135.7	

	1	2	3	4	5	6	7	9
Итого за весь период				447,6	424,4	1493,5	11728,5	
Среднее значение за период				44,8	42,4	149,4	1172,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				15,3	32,6	52,1		



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 38
САД (ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)**

1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.2	4.5	69.3	55
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	1
Итого за завтрак:		290	7.4	13.1	23.2	235.9	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.2	4
Итого за II Завтрак:		185	0,92	0,18	18,27	79,34	
Обед	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3.8	4.7	23.4	151.1	85
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0.4	0.1	0.8	5.9	Б/Н
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.9	4.9	23.7	154.6	181
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	16.4	16.3	0.9	216.1	301
Итого за обед:	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0.0	20.1	82.8	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	6
		645	28.0	26.3	88.9	705.1	
Полдник	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.9	5.7	21.0	159.3	189
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.3	0.0	8.3	34.5	395
Итого за полдник:		417	8.6	6.0	45.1	269.3	
Итого за шестой День							
			44.5	45.7	165.8	1 257.5	

1	2	3	4	5	6	7	9
2 день							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	200	5.7	5.8	22.4	165.0	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/5	2.7	6.2	10.3	108.0	1
	ЧАЙ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	393
Итого за завтрак:		410	8.5	12.0	39.7	301.3	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	180	5.4	4.7	7.8	100.4	435
Итого за II Завтрак		180	5.4	4.7	7.8	100.4	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.9	6.4	14.3	131.2	57
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	1,4	5,5	37,4	41
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.7	11.6	19.7	234.3	276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	11.5	50.2	372
	ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	7
Итого за обед:		673	21.1	18.7	77.8	570.5	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150	23.3	15.9	34.9	386.8	10
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	4.3	14.9	120.4	397
Итого за полдник:		330	28.4	20.3	49.8	507.1	
Итого за второй день			63.4	55.6	175.0	1 479.4	

1	2	3	4	5	6	7	9
3 день							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ "ТЕРКУЛЕС"	200	6.9	7.7	19.3	175.0	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
Итого за завтрак:		405	8.5	12.4	36.7	294.1	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,2	4
Итого за II Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,2	
Обед	СУП РИСОВЫЙ	200	3.5	6.6	13.6	128.0	109
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.2	4.5	10.2	96.4	406
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11.2	4.1	6.9	110.2	239
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	20.7	86.4	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	6
Итого за обед:		680	21.1	15.7	71.4	515.7	
Полдник	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	100	4.8	4.6	30.8	183.8	205
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.6	6.1	52.0	34
	НАПИТОК ИЗ ГРУШИ ДИЧКИ	187	0.4	0.0	25.4	105.2	398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7
Итого за полдник:		384	8.7	7.5	78.0	416.5	
Итого за третий день			38.7	36.0	196.0	1 273.4	

1	2	3	4	5	6	7	9
4 день							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.3	13.2	2.4	169.8	214
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	45	1.3	1.5	3.5	32.8	43
	БАТОН	37	2.5	0.3	15.7	75.5	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.4	4.6	15.3	125.6	397
Итого за завтрак:		382	19.4	19.7	36.9	403.7	
II Завтрак	КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за II Завтрак		180	5.2	4.5	7.2	95.4	
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	200	6.0	4.0	13.5	114.5	84
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1.3	3	2.9	45.5	40
	КОГЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.1	12.3	6.9	187.3	272
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.9	5.0	17.6	130.9	181
	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	0.9	0.2	18.9	80.4	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7
Итого за обед:		665	27.0	23.2	79.2	634.2	
Полдник	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.4	7.0	24.6	187.7	189
	ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	3
	ЧАЙ	180	0.1	0.0	7.1	29.3	393
Итого за полдник		410	6.8	7.0	55.6	314.8	
Итого за четвертый день			58.4	54.3	178.8	1 448.1	

1	2	3	4	5	6	7	9	
5 день								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	7.0	26.0	195.4	189	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/5	2.7	6.2	10.3	108.0	1	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393	
Итого за завтрак:		410	9.9	13.2	43.4	332.6		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	0.9	0.2	18.9	80.4	442	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3	
Итого за полдник:		215	3.2	3.1	41.2	205.5		
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4.9	8.8	14.8	162.3	57	
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0,4	0	0.8	5.8	5	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	18.3	7.3	1.4	170.0	256	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.3	5.8	25.3	170.8	335	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.1	43.1	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7	
	Итого за обед:		762	34.4	24.1	90.1	746.7	
	Полдник	ПИРОЖКИ С СУХОФРУКТАМИ	80	7.9	5.5	63.8	336.2	454
		КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник:		260	13.1	10.0	71.0	431.6		
Итого за пятый день			60.6	50.4	245.7	1 716.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды			
1	2	3	4	5	6	7	9	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9.0	8.3	30.8	235.1	210	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393	
Итого за завтрак:		360	11.4	11.3	61.2	393.4		
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.2	4	
Итого за II завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47.2		
Обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	1.8	4.7	11.1	94.2	93	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	1.4	5.5	37.4	41	
	ШОП	200	14.0	16.8	31.0	331.6	265	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0.0	20.1	82.8	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	7	
Итого обед		688	21.2	22.1	91.7	651.2		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	21.9	17.5	21.8	345.5	225	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.4	4.6	8.5	98.5	433/1	
Итого полдник		300	27.3	22.1	30.3	444.0		
Итого за шестой день			60.2	55.8	193.0	1 535.7		

1	2	3	4	5	6	7	9
День 7							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.0	6.6	21.4	173.9	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	22/5/10	4.0	7.7	11.4	131.4	1
Итого за Завтрак	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
		417	11.1	14.3	40.7	337.5	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	180	5.4	4.7	7.8	100.4	435
Итого за II Завтрак		180	5.4	4.7	7.8	100.4	
Обед	СУП ПЕРЛОВЫЙ	200	3.5	6.6	11.7	120.6	107
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	2.2	4.4	39.9	50
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.4	5.8	26.1	174.5	335
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ	75	19.4	7.6	2.3	176.9	9
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	21.2	88.9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7
Итого за обед		722	32.9	22.8	96.4	747.3	
Полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13.3	14.9	16.8	256.7	306
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.3	0.0	9.3	38.4	395
Итого за полдник:		405	15.5	15.7	39.0	360.6	
Итого за сельмой день			64.8	57.4	183.9	1 545.8	

1	2	3	4	5	6	7	9
8 день							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.6	15.0	2.9	193.4	214
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1.7	4.8	11.4	95.0	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5.1	4.4	14.3	118.0	394
Итого за прием пищи:		337	18.4	24.2	28.5	406.4	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,2	4
Итого за II Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,2	
Обед	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	2.5	5.5	12.2	110.3	107
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	0,4	0	0.8	5.8	5
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.7	11.6	19.6	233.8	335
	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	0.9	0.2	18.9	80.4	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	402
Итого за обед:		38	2.5	0.3	16.1	77.5	6
Подник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	7.4	5.8	47.4	270.8	306
	КЕФИР	180	5.4	4.7	7.4	98.6	7
Итого за подник:		250	12.8	10.5	54.8	369.4	
Итого за восьмой день			53.7	52.9	181.2	1 426.0	

1	2	3	4	5	6	7	9
9 день							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	5.9	18.5	151.5	2
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
Итого за завтрак:		405	7.7	10.6	35.9	270.6	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	0.9	0.2	18.9	80.4	442
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3
Итого за Итого за II Завтрак:		215	3.2	3.1	41.2	205.5	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	8.1	7.4	27.1	207.7	99
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.8	5.0	9.4	90.0	56
	ЕЖИКИ	80	12.2	13.0	6.3	190.8	285
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.7	2.2	1.8	36.9	355
	КОМПОТ ИЗ СЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	11.5	50.2	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	7
Итого за обед:		687	28.5	28.3	91.9	745.7	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/25	24.7	17.5	51.8	467.4	231
	ЧАЙ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	393
Итого за полдник:		305	24.8	17.5	59.7	499.4	
Итого за девятый день			64.1	59.5	228.7	1 721.1	

1	2	3	4	5	6	7	9	
10 день Завтрак	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7.0	7.2	21.8	181.3	189	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/5	2.7	6.2	10.3	108.0	1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.3	0.0	9.3	38.4	396	
Итого за завтрак:		410	10.0	13.4	41.5	327.7		
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.2	4	
Итого за II Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,2		
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4.7	8.9	12.6	155.2	57	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,4	0	0.8	5.8	5	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.3	5.8	25.3	170.8	335	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11.2	4.1	6.9	110.2	239	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0.0	21.1	86.6	402	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	6	
	Итого за обед:		700	24.3	22.1	83.7	639.3	
	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	213
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0.8	3.9	3.4	51.9	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	7
НАПИТОК ИЗ ГРУШИ ДИЧКИ		187	0.4	0.0	26.2	108.5	398	
ВАФЛИ		30	0.8	1.0	23.2	106.2	12	
Итого за полдник:		340	9.5	9.7	69.1	405.4		
Итого за пятый день			44.2	45.6	204.1	1 419.5		

1	2	3	4	5	6	7	9
Итого за весь период			552.7	513.3	1952.1	14822.9	
Среднее значение за период			55.3	51.3	195.2	1482.3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.9	31.2	53.9		