

Согласовано

на Совете по питанию № 89  
«09» 02 2023

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 38

М.В.Щенцова

Приказ № 51 от 09.02.2023



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

(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 ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 38

(заголовок дела)

НАЧАТО: 01.03.2023  
ОКОНЧЕНО:

Ф. _____	ОП. _____
№ _____	
Дело _____	св. _____

на \_\_\_\_\_ листах

Хранить: ДЗН

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

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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		<b>259</b>	<b>7.4</b>	<b>13.1</b>	<b>19.5</b>	<b>225.2</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	
Завтрак	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
	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:		<b>530</b>	<b>22.8</b>	<b>23.2</b>	<b>66.6</b>	<b>567.0</b>	
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:		<b>330</b>	<b>7.6</b>	<b>5.5</b>	<b>36.3</b>	<b>226.1</b>	
Итого за первый день			<b>38.2</b>	<b>42.2</b>	<b>131.7</b>	<b>1 062.9</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>2 день</b>							
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:		<b>329</b>	<b>8.3</b>	<b>11.7</b>	<b>35.8</b>	<b>283.0</b>	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	435
Итого II завтрак:		<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.3</b>	<b>81.0</b>	
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:		<b>560</b>	<b>17.9</b>	<b>15.8</b>	<b>60.4</b>	<b>460.6</b>
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		<b>270</b>	<b>23.8</b>	<b>16.5</b>	<b>43.8</b>	<b>429.7</b>	
Итого за второй день			<b>54.4</b>	<b>47.8</b>	<b>146.3</b>	<b>1 254.3</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>3 День</b>							
<b>Завтрак</b>	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:		<b>324</b>	<b>6.6</b>	<b>10.6</b>	<b>31.0</b>	<b>246.4</b>	
<b>II Завтрак</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого II завтрак:		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	
<b>Обед</b>	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:		<b>535</b>	<b>17.2</b>	<b>13.7</b>	<b>50.2</b>	<b>396.0</b>	
<b>Полдник</b>	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:		<b>285</b>	<b>5.5</b>	<b>5.9</b>	<b>38.9</b>	<b>231.1</b>	
Итого за третий день			<b>29.7</b>	<b>30.5</b>	<b>129.4</b>	<b>918.2</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>4 день</b>							
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
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.5	3.8	12.9	105.2	397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>15.6</b>	<b>16.9</b>	<b>30.2</b>	<b>335.9</b>	
II Завтрак	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	435
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	180	5.3	2.5	12.2	92.7	84
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЖЕЛТЫМ ГОРОШКОМ	45	1.0	1.8	2.3	30.5	40
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.6	10.8	4.9	159.1	272
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2.4	3.8	11.0	88.2	181
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	442
<b>Итого за обед:</b>		<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>71.1</b>	<b>6</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>5.1</b>	<b>20.9</b>	<b>393</b>
<b>Итого за четверг за день</b>		<b>320</b>	<b>4.9</b>	<b>5.2</b>	<b>39.7</b>	<b>227.3</b>	
			<b>47.1</b>	<b>44.3</b>	<b>135.4</b>	<b>1 138.0</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>5 День</b>							
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:		<b>329</b>	<b>7.6</b>	<b>11.0</b>	<b>31.1</b>	<b>254.9</b>	
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:		<b>95</b>	<b>1.5</b>	<b>1.1</b>	<b>22.3</b>	<b>106.2</b>	
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
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.0	19.9	136.4	335
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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:		<b>640</b>	<b>25.9</b>	<b>18.2</b>	<b>68.3</b>	<b>565.1</b>	
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		<b>220</b>	<b>12.0</b>	<b>8.5</b>	<b>62.0</b>	<b>377.1</b>	
Итого за пятый день			<b>47.1</b>	<b>38.9</b>	<b>183.7</b>	<b>1 303.4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
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:	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.4</b>	<b>7.4</b>	<b>43.9</b>	<b>272.9</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II завтрак		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	
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
	ПЛОВ	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		<b>560</b>	<b>17.2</b>	<b>18.0</b>	<b>69.0</b>	<b>507.9</b>	
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		<b>250</b>	<b>20.3</b>	<b>16.2</b>	<b>23.9</b>	<b>333.5</b>	
Итого за шестой день			<b>45.3</b>	<b>42.0</b>	<b>146.1</b>	<b>1 158.9</b>	



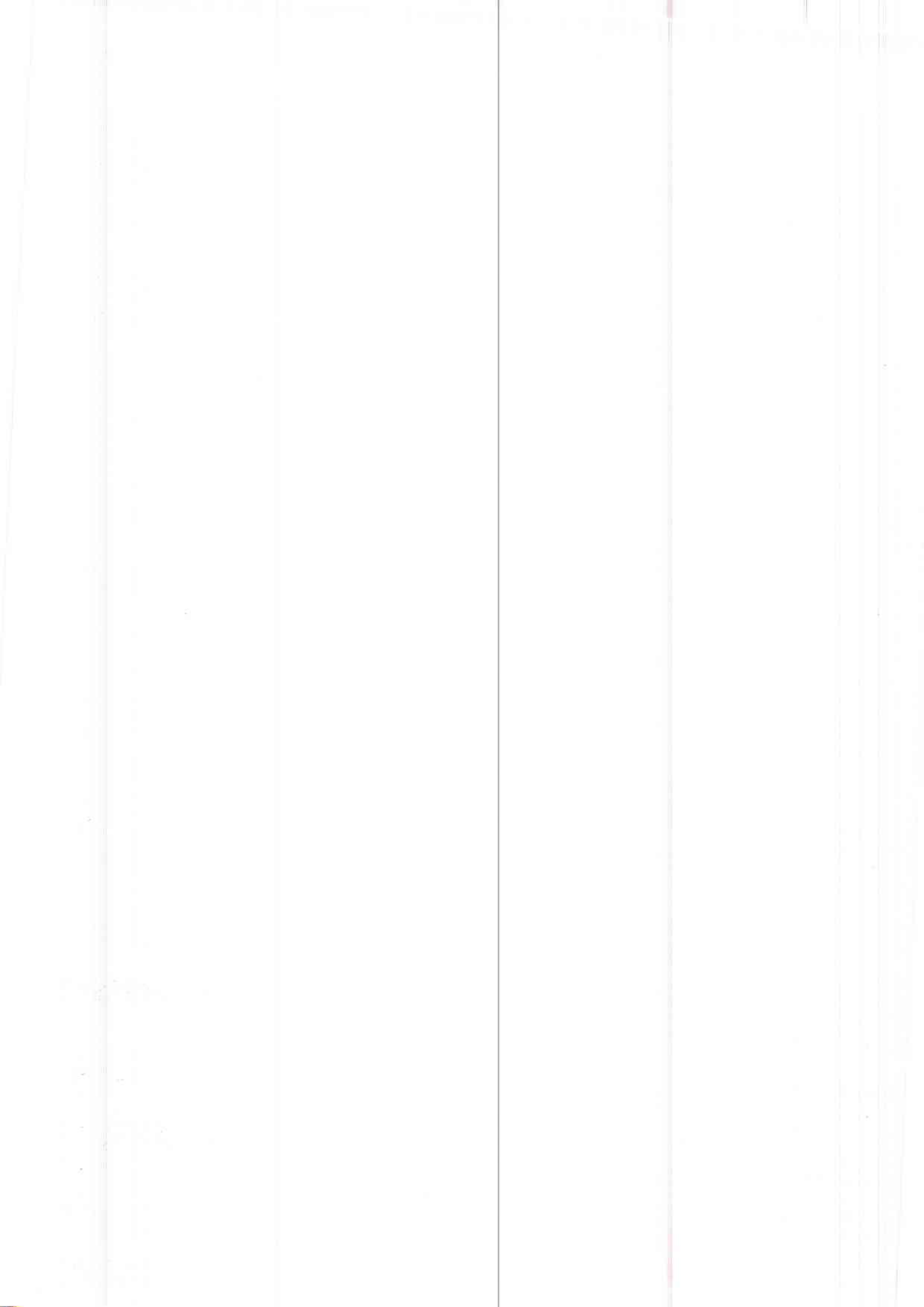
1	2	3	4	5	6	7	9
День 7							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.6	5.4	16.8	138.7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	19/5/5	2.6	6.2	9.8	105.4	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0	6.1	24.8	393
Итого за Завтрак		<b>329</b>	<b>8.3</b>	<b>11.6</b>	<b>32.6</b>	<b>268.3</b>	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	435
Итого за II Завтрак		<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.3</b>	<b>81.0</b>	
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		<b>615</b>	<b>26.2</b>	<b>19.7</b>	<b>75.5</b>	<b>603.5</b>	
Полдник	ГОЛУБЦЫ 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 полдник:		<b>300</b>	<b>11.8</b>	<b>12.7</b>	<b>18.1</b>	<b>273.4</b>	
Итого за седьмой день			<b>50.7</b>	<b>47.7</b>	<b>132.4</b>	<b>1186.9</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>8 День</b>							
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:		<b>294</b>	<b>15.5</b>	<b>21.7</b>	<b>25.5</b>	<b>360.5</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4
Итого за II завтрак		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	
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
		<b>565</b>	<b>18.7</b>	<b>15.0</b>	<b>68.6</b>	<b>484.3</b>	
Полдник	БУЛЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	6.2	5.8	38.8	232.2	467
	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>10.6</b>	<b>9.6</b>	<b>44.8</b>	<b>311.7</b>	
Итого за восьмой день			<b>45.1</b>	<b>46.6</b>	<b>148.2</b>	<b>1 201.1</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>9 День</b>							
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:		<b>324</b>	<b>7.5</b>	<b>10.2</b>	<b>32.4</b>	<b>252.7</b>	
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		<b>170</b>	<b>2.3</b>	<b>2.1</b>	<b>30.0</b>	<b>147.9</b>	
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 ПЛЮДОВ	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:		<b>575</b>	<b>22.3</b>	<b>19.5</b>	<b>67.2</b>	<b>540.6</b>	
Подник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	80/20	19.5	13.5	41.7	368.4	231
	СТУЩЕННЫМ						
Итого за подник	ЧАЙ	150	0.1	0.0	5.0	20.1	393
Итого за девятый день		<b>250</b>	<b>19.5</b>	<b>13.5</b>	<b>46.6</b>	<b>388.5</b>	
			<b>51.6</b>	<b>45.3</b>	<b>176.3</b>	<b>1 329.7</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9	
<b>10 день</b>								
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:		<b>329</b>	<b>8.4</b>	<b>11.7</b>	<b>34.0</b>	<b>276.2</b>		
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	4	
Итого за II Завтрак								
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	
	ПОРЕ-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:		<b>590</b>	<b>20.0</b>	<b>18.5</b>	<b>67.6</b>	<b>524.4</b>	
	Полдник	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 полдник			<b>285</b>	<b>8.8</b>	<b>8.2</b>	<b>45.4</b>	<b>290.5</b>	
Итого за десятиый день			<b>37.6</b>	<b>38.8</b>	<b>156.3</b>	<b>1 135.7</b>		

	1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Итого за весь период</b>				447,6	424,4	1493,5	11728,5	
<b>Среднее значение за период</b>				44.8	42.4	149.4	1172.9	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>				15.3	32.6	52.1		



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

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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:		<b>290</b>	<b>7.4</b>	<b>13.1</b>	<b>23.2</b>	<b>235.9</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.2	4
Итого за II Завтрак:		<b>185</b>	<b>0,92</b>	<b>0,18</b>	<b>18,27</b>	<b>79,34</b>	
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/П
	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
	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
Итого за обед:		<b>645</b>	<b>28.0</b>	<b>26.3</b>	<b>88.9</b>	<b>705.1</b>	
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:		<b>417</b>	<b>8.6</b>	<b>6.0</b>	<b>45.1</b>	<b>269.3</b>	
Итого за шестой день			<b>44.5</b>	<b>45.7</b>	<b>165.8</b>	<b>1 257.5</b>	



1	2	3	4	5	6	7	9
<b>2 День</b>							
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:		<b>410</b>	<b>8.5</b>	<b>12.0</b>	<b>39.7</b>	<b>301.3</b>	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	180	5.4	4.7	7.8	100.4	435
Итого за II Завтрак		<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>7.8</b>	<b>100.4</b>	
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 ПЛЮДОВ	180	0.2	0.2	11.5	50.2	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:		<b>673</b>	<b>21.1</b>	<b>18.7</b>	<b>77.8</b>	<b>570.5</b>	
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:		<b>330</b>	<b>28.4</b>	<b>20.3</b>	<b>49.8</b>	<b>507.1</b>	
Итого за второй день			<b>63.4</b>	<b>55.6</b>	<b>175.0</b>	<b>1 479.4</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>3 День</b>							
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:		<b>405</b>	<b>8.5</b>	<b>12.4</b>	<b>36.7</b>	<b>294.1</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,2	4
Итого за II Завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,2</b>	
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:		<b>680</b>	<b>21.1</b>	<b>15.7</b>	<b>71.4</b>	<b>515.7</b>	
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
	НАЛИТОК 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:		<b>384</b>	<b>8.7</b>	<b>7.5</b>	<b>78.0</b>	<b>416.5</b>	
Итого за третий день			<b>38.7</b>	<b>36.0</b>	<b>196.0</b>	<b>1 273.4</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>4 День</b>							
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:		<b>382</b>	<b>19.4</b>	<b>19.7</b>	<b>36.9</b>	<b>403.7</b>	
II Завтрак	КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за II Завтрак		<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95.4</b>	<b>84</b>
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	200	6.0	4.0	13.5	114.5	84
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ И 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:		<b>665</b>	<b>27.0</b>	<b>23.2</b>	<b>79.2</b>	<b>634.2</b>	
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		<b>410</b>	<b>6.8</b>	<b>7.0</b>	<b>55.6</b>	<b>314.8</b>	
Итого за четвертый день			<b>58.4</b>	<b>54.3</b>	<b>178.8</b>	<b>1 448.1</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
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:		<b>360</b>	<b>11.4</b>	<b>11.3</b>	<b>61.2</b>	<b>393.4</b>	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.2	4
Итого за II завтрак		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.2</b>	
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
	ПШОВ	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		<b>688</b>	<b>21.2</b>	<b>22.1</b>	<b>91.7</b>	<b>651.2</b>	
Подник	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 подник		<b>300</b>	<b>27.3</b>	<b>22.1</b>	<b>30.3</b>	<b>444.0</b>	
Итого за шестой день			<b>60.2</b>	<b>55.8</b>	<b>193.0</b>	<b>1 535.7</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>День 7</b>							
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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
Итого за Завтрак		<b>417</b>	<b>11.1</b>	<b>14.3</b>	<b>40.7</b>	<b>337.5</b>	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	180	5.4	4.7	7.8	100.4	435
Итого за II Завтрак		<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>4.7</b>	<b>7.8</b>	<b>100.4</b>	
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 ДЫЛОК	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		<b>722</b>	<b>32.9</b>	<b>22.8</b>	<b>96.4</b>	<b>747.3</b>
Полдник	ГОЛУБИЦЫ 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:		<b>405</b>	<b>15.5</b>	<b>15.7</b>	<b>39.0</b>	<b>360.6</b>	
Итого за сельской деж			<b>64.8</b>	<b>57.4</b>	<b>183.9</b>	<b>1545.8</b>	

1	2	3	4	5	6	7	9
<b>8 День</b>							
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	6
	Итого за обед:		688	22.2	17.9	88.0	603.0
Полдник	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 полдник:		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
<b>9 День</b>							
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
Итого за завтрак:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.1	33.1	393
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	405	7.7	10.6	35.9	270.6	
	ПЕЧЕНЬЕ	185	0.9	0.2	18.9	80.4	442
Итого за Итого за II Завтрак:		30	2.3	2.9	22.3	125.1	3
Обед		215	3.2	3.1	41.2	205.5	
	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	100/25	24.7	17.5	51.8	467.4	231
	СТУЩЕННЫМ						
	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	
<b>10 День</b> 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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>10.0</b>	<b>13.4</b>	<b>41.5</b>	<b>327.7</b>		
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,2	4	
<b>Итого за II Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,2</b>		
	<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4.7	8.9	12.6	155.2	57	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,4	0	0.8	5.8	5	
	ПЮРЕ 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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>24.3</b>	<b>22.1</b>	<b>83.7</b>	<b>639.3</b>		
	<b>Подник</b>	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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>	<b>9.5</b>	<b>9.7</b>	<b>69.1</b>	<b>405.4</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>44.2</b>	<b>45.6</b>	<b>204.1</b>	<b>1 419.5</b>		

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	1 482.3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.9	31.2	53.9		