

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 1 «А» от 09.01.2024 г.

Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с № 11 д. Шаталово

\_\_\_\_\_ В.А. Андрюшина

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ***

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная вязкая.	150	6,21	7,47	25,09	192	1,46	№ 88, сб. 2004г
Бутерброд с маслом и сыром.	20/4/9	1,54	3,46	3,75	78	0,14	№ 3, сб. 2005г.
Кофейный напиток с молоком.	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253, сб. 2004г
<b>Итого за прием</b>	333	8,83	12,01	40,51	346,67	2,43	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	80	0,28	0	6,86	35,2	8	
<b>Итого за прием</b>	80	0,28	0	6,86	35,2	8	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	14,1	№5, сб. 2013г
Борщ с капустой и картофелем.	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	6,36	№52, сб. 2013г
Плов из курицы 2 вар.	150	19,88	25,74	26,2	418,07	0,54	№ 131, сб. 2013г
Чай с молоком и сахаром.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013г
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		25,22	34,25	56,4	636,64	21,23	
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога с молочным соусом	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08	№217, № 224 сб. 2013г.
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,2	0,07	24,32	96,47	24	№ 67, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		14,26	4,18	45,6	274,39	24,08	
<b>Итого за день</b>		54,08	54,37	172,93	1394,21	54,37	

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14	№207, сб. 2013 г.
Какао с молоком	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
<b>Итого за прием</b>		14,23	15,42	27,16	303,61	0,98	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Обед</b>							
Салат "Студенческий"	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24	№ 38, сб. 2013 г.
Суп крестьянский с крупой.	200/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75	№ 61, сб. 2013 г
Жаркое по-домашнему	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68	№ 91, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№ 265, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		24,37	27,06	39,68	501,74	9,86	
<b>Полдник</b>							
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88	№135, №139, сб.2013 г
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0	
<b>Итого за прием</b>		4,94	3,62	37,39	203,22	17,88	
<b>Итого за день</b>		44,6	46,45	118,94	1073	35,72	

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой пшениной	200	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09	№72, сб.2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,30	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
<b>Итого за прием</b>		13,84	15,55	41,73	323,71	1,55	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Обед</b>							
Салат "Здоровье"	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1	№29, сб. 2013 г.
Рассольник домашний	200/10	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4	№53, сб. 2013 г.
Голубцы ленивые (2 вариант)	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66	№ 118, сб. 2013г
Кисель из концентрата	150	0	0	16,47	62,57	0	№281, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		20,94	20,75	63,48	524,06	19,06	
<b>Полдник</b>							
Рыба припущенная	70	15,62	4,99	0,35	108,7	0,17	№77, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47	№ 137, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
<b>Итого за прием</b>		18,56	8,55	22,81	243,37	3,64	
<b>Итого за день</b>		54,35	41,08	142,67	1155,6	31,26	

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная вязкая,	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48	№ 175, сб. 2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0	
<b>Итого за прием</b>		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	63,63	7	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99	№36, сб. 2013 г.
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7	№ 49, сб. 2013 г.
Гуляш	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94	№ 89, сб. 2013 г.
Макаронные изделия отварные	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0	№201, сб. 2013г
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		23,61	27,18	73,79	636,29	13,52	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27	№214, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г
<b>Итого за прием</b>		16,09	11,05	30,28	280,82	0,47	
<b>Итого за день</b>		52,9	50,95	177,49	1372,2	21,9	

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой овсяной	200	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09	№ 72, сб. 2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,65	11,06	65,62	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
<b>Итого за прием</b>		13,08	12,48	35,95	306,83	1,55	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,56	7	
<b>Итого за прием</b>		0,28	0,28	6,86	31,56	7	
<b>Обед</b>							
Салат "Школьный"	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76	№27, сб. 2013 г.
Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68	№59, сб. 2013г
Рыба отварная	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1	№ 78, сб. 2013 г.
Капуста тушеная	100	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83	№138, сб. 2013 г.
Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6	№275, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		24,19	14,64	59,38	467,15	24,97	
<b>Полдник</b>							
Морковь, тушенная с рисом,	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31	№ 140, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
<b>Итого за прием</b>		3,99	6,97	30,95	202,33	1,5	
<b>Итого за день</b>		41,54	34,38	133,14	1007,9	35,03	

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	200	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98	№73, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	
<b>Итого за прием</b>		9,85	12,07	38,9	303,9	7,37	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67	№18 сб. 2013г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,26	15,09	90,8	5,28	№55, сб. 2013 г.
Биточки рубленые из птицы	50	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8	№ 127, сб. 2013г.
Рагу из овощей	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59	№ 145, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	150	0,71	0,13	13,79	58,73	1,2	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		14,28	17,68	60,87	462,52	16,54	
<b>Полдник</b>							
Пирожки печеные с яблоками.	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0	№ 235, сб. 2013г
Чай с молоком	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22	№ 59
<b>Итого за прием</b>		5,74	5,19	35,68	212,29	0,22	
<b>Итого за день</b>		30,92	35,29	150,14	1043,2	31,12	

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Дружба"	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55	№187, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
<b>Итого за прием</b>		9,53	12,98	47,59	345,03	0,94	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
<b>Итого за прием</b>		0,75	0,15	15,15	64,26	3	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24	№22, сб. 2013 г.
Свекольник	200	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5	№ 64, сб. 2013 г.
Биточки паровые	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04	№ 104, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94	№ 137, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1	№ 274, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0	
<b>Итого за прием</b>		15,44	19,34	75,02	534,73	14,82	
<b>Полдник</b>							
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г.	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46	
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		6,82	6,8	39,65	242,46	1,65	
<b>Итого за день</b>		32,55	39,28	177,42	1186,5	20,41	

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой рисовой	200	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09	№72, сб. 2013 г.
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0	
<b>Итого за прием</b>		14,66	13,09	46,05	360,89	1,55	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	54,26	6	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	54,26	6	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77	№ 30, сб. 2013 г.
Суп из овощей	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16	№ 63 сб. 2013г.
Зразы "Школьные"	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0	№ 96, сб. 2013 г.
Картофель отварной с маслом.	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85	№ 135, сб. 2013г
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60	№ 279, сб. 2013
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0	
<b>Итого за прием</b>		14,5	21,19	75,81	551,97	68,78	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Веснушка"	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0	№254, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		6,52	4,59	43,75	243,02	0,19	
<b>Итого за день</b>		36,58	39,17	178,2	1211,1	76,53	

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96	№74, сб. 2013 г.
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0	
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Итого за прием		16,03	13,53	45,23	365,97	1,35	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
<b>Обед</b>							
Салат "Пестрый"	40	0,42	2,03	3,88	35	1,6	№28, сб. 2013 г.
Суп картофельный с клецками.	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	5,28	№ 58, сб. 2013 г
Запеканка капустная с мясом.	150	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22	№ 110, сб. 2013 г
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
Итого за прием		22	18,12	65,01	514,44	39,1	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35	№ 213, сб. 2013 г.
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	№265, сб. 2013 г.
Итого за прием		14,73	10,37	19,35	230,29	0,33	
Итого за день		53,05	42,31	136,72	1143,5	48,06	

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55	№181, сб.2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
<b>Итого за прием</b>		10,82	12,81	48,92	355	0,94	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Обед</b>							
Салат "Степной"	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84	№ 37, сб. 2013 г.
Уха рыбацкая	200/35	6,72	3,35	11	102	1,55	№ 66, сб.2013г.
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	№ 81, сб. 2013 г.
Овощи припущенные	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81	№ 143, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3	№ 274, сб. 2013г
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		26,68	21,22	69,14	572,64	7,73	
<b>Полдник</b>							

Булочка	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15	№ 257, сб. 2013 г.
Молоко кипяченое	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78	№ 262, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		10,76	3,5	42,92	248,54	0,93	
<b>Итого за день</b>		49,16	37,84	173,57	1231,4	15,6	

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 1 «А» от 09.01.2024 г.

Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с № 11 д. Шаталово

\_\_\_\_\_ В.А. Андрюшина

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ***

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой "Артек"	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37	№72, сб.2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб.2013г
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0	
<b>Итого за прием</b>		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	9	
<b>Итого за прием</b>		1,35	0,45	18,9	82,89	9	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2	№5, сб. 2013г.
Борщ с капустой и картофелем.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96	№52, сб.2013г
Плов из курицы 2 вар.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71	№ 131, сб. 2013г
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013г.
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0	
<b>Итого за прием</b>		30,83	43,65	66,95	787,93	29,87	
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога с молочным соусом,	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22	№212, № 219 сб. 2011г
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8	
<b>Итого за прием</b>		21,45	6,31	61,43	384,94	29,02	
<b>Итого за день</b>		69,95	68,86	212,11	1745	69,82	

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17	№207, сб. 2013 г.
Какао с молоком	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0	
<b>Итого за прием</b>		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Обед</b>							
Салат "Студенческий"	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99	№38, сб. 2013 г.
Суп крестьянский с крупой	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19	№61, сб. 2013 г.
Жаркое по-домашнему	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59	№ 91, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
<b>Итого за прием</b>		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77	
<b>Полдник</b>							
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0	
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,39	3,24	11,17	84,24	15	№135, №139, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
<b>Итого за прием</b>		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97	
<b>Итого за день</b>		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32	

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	№ 264, сб. 2013 г.	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой пшениной	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,4	№72, сб. 2013г.
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,6	0,6	№268, сб.2013
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
<b>Итого за прием</b>		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Обед</b>							
Салат "Здоровье"	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5	№29, сб. 2013 г.
Рассольник домашний.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11	№53, сб. 2013 г
Голубцы ленивые (2 вар.).	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23	№ 118, сб. 2013г
Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	17,39	67,65	8	№283, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0	
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0	
<b>Итого за прием</b>		25,4	23	82,08	621,68	43	
<b>Полдник</b>							
Рыба припущенная	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2	№77, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5	№ 137, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0	
<b>Итого за прием</b>		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66	
<b>Итого за день</b>		63,56	45,14	167,68	1361,8	56,2	

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная вязкая	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81	№ 175, сб.2013
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 264, сб.2011
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0	
<b>Итого за прием</b>		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65	№36, сб. 2013 г.
Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1	№ 49, сб. 2013 г.
Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94	№ 89, сб. 2013 г
Макаронные изделия отварные	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0	№201, сб. 2013
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
<b>Итого за прием</b>		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62	№214, сб. 2013 г.
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37	
<b>Итого за день</b>		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46	

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37	№72, сб.2013
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11	
Кофейный напиток на молоке.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	
<b>Итого за прием</b>		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8	
<b>Итого за прием</b>		0,32	0,32	7,84	36,06	8	
<b>Обед</b>							
Салат "Школьный"	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64	№27, сб. 2013 г.
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6	№59, сб. 2013г
Рыба отварная	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11	№ 78, сб. 2013 г.
Капуста тушеная	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5	№138, сб. 2013 г.
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8	№275, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
<b>Итого за прием</b>		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63	
<b>Полдник</b>							
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42	
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
<b>Итого за прием</b>		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42	
<b>Итого за день</b>		50,09	45,21	165,39	1267,2	44,1	

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с овощами	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72	№73, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0	
<b>Итого за прием</b>		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	64,47	7	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5	№18 сб. 2013г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6	№55, сб. 2013 г.
Биточки рубленые из птицы.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96	№ 127, сб. 2013г
Рагу из овощей	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59	№ 145, сб. 2013 г.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4	
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		18,1	21,01	83,34	597,99	21,65	
<b>Полдник</b>							
Пирожки печеные с яблоками	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0	№ 235, сб. 2013г.
Чай с молоком	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26	№ 59
<b>Итого за прием</b>		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26	
<b>Итого за день</b>		38,16	43,48	205,97	1365,13	38,15	

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Дружба"	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91	№187, сб.2013г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	№ 268, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
<b>Итого за прием</b>		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4	
<b>Итого за прием</b>		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2	№22, сб. 2013 г.
Свекольник	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4	№ 64, сб. 2013 г.
Биточки паровые	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06	№ 104, сб. 2013 г.
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47	№ 137, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	№ 274, сб. 2013г.
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
<b>Итого за прием</b>		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25	
<b>Полдник</b>							
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75	
Чай с молоком и сахаром	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65	№265, сб.2013 г.
<b>Итого за прием</b>		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4	
<b>Итого за день</b>		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54	

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой рисовой	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37	№72, сб. 2013г
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№270, сб.2013г
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0	
<b>Итого за прием</b>		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15	№ 30, сб. 2013 г.
Суп из овощей	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95	№63 сб. 2013г.
Зразы "Школьные"	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0	№ 96, сб. 2013 г.
Картофель отварной с маслом	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86	№ 135, сб. 2013 г.
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80	№ 279, сб. 2013 г.
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
<b>Итого за прием</b>		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Веснушка"	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0	№254, сб. 2013 г.
Чай,	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№264, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		8,79	6,04	60,14	332,86	0	
<b>Итого за день</b>		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95	

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Приём пищи/Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2	№74, сб. 2013 г.
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0	
<b>Итого за прием</b>		20,27	16,45	63,86	483,91	1,77	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
<b>Итого за прием</b>		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27	
<b>Обед</b>							
Салат "Пестрый"	60	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4	№28, сб. 2013 г.
Суп картофельный с клецками	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57	№ 58, сб. 2013 г.
Запеканка капустная с мясом	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96	№ 110, сб. 2013г
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	7,2	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого за прием</b>		28,62	24,65	84,3	677,2	55,13	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48	№ 213, сб. 2013 г.
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	№ 264, сб. 2013 г.
<b>Итого за прием</b>		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19	
<b>Итого за день</b>		67,92	54,07	182,03	1490,6	64,37	

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

<i>Приём пищи/Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>ЭЦ, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецептур</i>
		<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92	№181, сб. 2013 г.
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52	№ 270, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
<b>Итого за прием</b>		15	18,27	65,84	488	1,44	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	6	
<b>Обед</b>							
Салат "Степной"	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26	№ 37, сб. 2013 г.
Уха рыбацкая	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94	№ 66, сб.2013г.
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	№ 81, сб. 2013 г.
Овощи припущенные	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53	№ 143, сб. 2013 г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4	№ 274, сб. 2013 г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
<b>Итого за прием</b>		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58	
<b>Полдник</b>							
Булочка молочная	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15	№ 257, сб. 2013 г.
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0	№ 263, сб. 2013г.
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0	
<b>Итого за прием</b>		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15	
<b>Итого за день</b>		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16	