

Четырнадцатидневное меню: 3-7 лет (новый санпин) - меню 2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. зразы из творога с курагой	100/5	16,755	16,954	32,838	355,319	223
	2. Кофейный напиток .	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за завтрак:	300	21,188	23,308	72,355	589,957	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Конфеты	25	0,725	2,675	19,15	100,25	
	Итого за 2й завтрак:	225	6,325	9,075	28,55	220,25	
Обед	1. Щи из квашеной капуст.с картофелем .смет.	200/10	1,443	4,932	5,849	77,952	88
	2. пюре картофельное	150	3,282	5,237	22,064	148,959	335
	3. рыба отварная	50	13,091	4,337	0,474	93,483	228
	4. Соус польский 2 вариант	50	5,232	32,683	0,631	319,435	378
	5. соленый помидор	80	2,243	0	1,041	15,219	359
	6. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	7. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	8. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	9. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	771	27,476	47,698	70,592	829,928		
Полдник	1. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	2. Абрикосы	260	2,34	0,26	23,4	106,6	
	Итого за полдник:	460	3,34	0,46	43,6	198,6	
Ужин	1. Гарнир №5	100	0,866	0,161	3,576	16,846	358
	2. греча отварная сл.м	100/3	6,002	4,29	27,149	170,984	323
	3. Печень тушеная в соусе	50/50	13,97	10,671	9,694	191,425	261
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. слойка	50	3,65	6,65	25,55	176,5	
Итого за ужин:	528	26,237	22,197	89,82	663,136		
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			91,567	108,988	326,167	2716,87	
День 2							
Завтрак	1. каша геркулесовая	150/5	4,846	7,526	18,349	162,18	189
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. сыр	20	4,648	5,861	0	73,16	14
	Итого за завтрак:	370	14,906	20,701	57,712	481,903	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Вафли	25	0,8	0,7	20,025	89,6	
	Итого за 2й завтрак:	225	6,4	7,1	29,425	209,6	
Обед	1. Суп гороховый с картофелем	200	4,361	3,649	15,69	115,521	99
	2. Картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. рыба тушеная в томате с овощами	50/50	1,338	5,706	5,7	69,743	231
	4. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	5. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	741	11,815	14,647	91,926	538,226	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Полдник	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Черешня	260	2,86	1,04	27,56	135,2	
	Итого за полдник:	520	8,639	7,236	84,763	448,86	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Макароны отварные м.сл.	100/3.3	3,657	3,108	24,421	142,634	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
Итого за ужин:	505	46,791	27,46	75,388	642,305		
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			94,351	83,544	347,212	2438,894	
День 3							
Завтрак	1. каша пшеничная с морковью	125/5	4,814	8,887	26,398	206,823	
	2. Кофейный напиток .	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	326	21,808	24,752	66,625	584,46	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	25	1,2	0,7	19,425	88,75	
	Итого за 2й завтрак:	225	6,8	7,1	28,825	208,75	
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	3,304	3,406	16,749	104,728	92/69
	2. овощное рагу с баклажанами	150	3,145	10,436	16,552	173,26	142
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	50/5	1,955	10,125	5,764	115,615	242
	4. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	5. компот из чернослива	150	0,323	0,098	19,2	80,439	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	716	11,032	24,733	73,983	552,652		
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,5	3,5	75	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. нектарин	260	2,6	2,6	2,6	2,6	
	Итого за полдник:	560	17,2	5,3	26,3	169,6	
Ужин	1. гарнир №6	50	0,774	0,171	4,384	19,15	359
	2. Запеканка картофельная с мясом	250	21,569	25,815	43,626	452,019	299
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
Итого за ужин:	525	27,493	31,84	95,03	734,749		
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	100	4,3	0,1	14,3	78	
	Итого за 2й ужин:	100	4,3	0,1	14,3	78	
Итого за день:			88,633	93,825	305,064	2328,211	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшенная с тыквой	150/5	5,447	6,217	29,008	195,875	185
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. сыр	20	4,648	5,861	0	73,16	14
	Итого за завтрак:	370	15,507	19,391	68,371	515,598	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	
	Итого за 2й завтрак:	225	8,2	7,7	28,6	234,5	

Страница: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем. сметана	200/10	1,901	7,061	9,862	111,099	96
	2. картофель в молоке	150	4,106	4,15	24,781	153,489	334

	4. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	5. напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,105	18,33	76,2	441
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	671	9,572	15,486	70,901	452,132	
Полдник	1. Булочка творожная	100	15,098	8,762	53,866	357,455	479
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Персики	260	2,34	0,26	24,7	117	
	Итого за полдник:	560	18,438	9,222	98,766	566,455	
Ужин	1. Гарнир №5	100	0,866	0,161	3,576	16,846	358
	2. Плов из птицы	50/100	27,939	31,039	13,709	375,446	311
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлебные палочки	50	5,2	0,65	34,35	156	
	Итого за ужин:	475	35,755	32,275	75,486	655,673	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
	Итого за 2й ужин:	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
Итого за день:			92,904	88,924	349,689	2527,178	

День 5

Завтрак	1. Суфле творожное	105	16,769	11,99	17,081	247,235	227
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	301	33,762	27,854	57,308	624,873	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пастила	25	0,125	0	20	80	
	Итого за 2й завтрак:	225	5,725	6,4	29,4	200	
Обед	1. Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,321	5,099	13,75	111,402	91
	2. Картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,38	2,808	21,029	124,832	347
	4. Сельдь с луком	50	4,625	9,303	1,653	109,126	60
	5. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	771	14,909	22,522	94,446	645,709	
Полдник	1. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	2. Арбуз	260	1,56	0,26	15,08	70,2	
	Итого за полдник:	460	2,56	0,46	35,28	162,2	
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Картофельное пюре	250	5,469	8,701	36,77	247,998	335
	3. Биточки паровые	80	13,574	9,362	8,272	140,87	288
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за ужин:	635	24,832	23,998	94,96	663,621	
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	3,5	3,125	10,625	107,5	435
	Итого за 2й ужин:	250	3,5	3,125	10,625	107,5	
Итого за день:			85,288	84,36	322,018	2403,903	

День 6

Завтрак	1. Макароны с сыром	125	7,386	13,271	24,614	251,272	210
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. ветчина	30	0	0	0	0	
	Итого за завтрак:	350	12,798	20,585	63,977	497,835	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	25	1,2	0,7	19,425	88,75	
	Итого за 2й завтрак:	225	6,8	7,1	28,825	208,75	

Страница: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный	200	2,038	2,366	15,977	94,187	92
	2. гарнир №4	200	15,58	9,778	12,842	209,448	357
	3. Перец фаршир.м.гов.,рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	4. Кисель из кураги	200	1,048	0,06	36,504	151,56	406
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	

	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	825	40,256	28,494	95,849	768,63	
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,5	3,5	75	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Дыня	260	1,56	0,78	19,24	91	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	Итого за полдник:	630	18,47	10,48	56,8	383,3	
Ужин	1. гарнир №6	50	0,774	0,171	4,384	19,15	359
	2. картофель в молоке	250	6,84	6,915	41,28	255,715	334
	3. кнели куриные	60	13,119	14,852	3,239	172,579	319
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за ужин:	585	25,883	27,793	95,924	711,024	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			112,806	94,653	369,975	2725,539	
День 7							
Завтрак	1. бабовые отварные(кукуруза)	145/5	2,941	4,125	16,078	121,964	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	4. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	6. ветчина	30	0	0	0	0	
	Итого за завтрак:	490	34,948	35,834	59,301	718,927	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Зефир	25	0,2	0	19,575	76	
	Итого за 2й завтрак:	225	5,8	6,4	28,975	196	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,899	6,669	20,674	166,464	97
	2. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	3. Голубцы ленивые	200	19,323	18,092	15,546	262,149	306
	4. Кисель из яблок	150	0,108	0,102	22,227	89,274	413
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	736	31,636	25,532	74,165	596,497	
Полдник	1. оладьи с сг. молоком	100/20	8,497	9,243	48,752	313,148	444
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	4. Слива	260	2,08	0,078	24,96	127,4	
	Итого за полдник:	650	13,887	16,521	107,772	657,848	
Ужин	1. Солёный огурец	50	1,399	0	0,3	6,793	359
	2. Картофельное пюре	250	5,469	8,701	36,77	247,998	335
	3. шницель	50/5	8,616	11,048	7,424	144,459	272
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. слойка	50	3,65	6,65	25,55	176,5	
	Итого за ужин:	580	20,884	26,825	93,894	683,13	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			114,154	117,362	385,356	3067,402	
Неделя 2							
День 8							

Страница: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая м.сл.	150/5	6,901	7,179	26,691	199,305	184
	2. Кофейный напиток .	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	351	23,894	23,044	66,918	576,943	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	

Обед	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,73	4,939	10,814	95,613	76
	2. Картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. рыба отварная	50	13,091	4,337	0,474	93,483	228
	4. Соус польский 2 вариант	50	5,232	32,683	0,631	319,435	378
	5. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:		671	24,85	47,11	73,576	820,41	
Полдник	1. Пудинг из творога с изюмом	150	25,229	18,544	40,302	433,095	225
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	
	Итого за полдник:		610	30,129	20,044	115,102	774,695
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Макароны отварные м.сл.	100/3.3	3,657	3,108	24,421	142,634	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
Итого за ужин:		505	46,791	27,46	75,388	642,305	
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:		200	5,8	6,4	8	118
Итого за день:			139,665	131,758	367,583	3166,853	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшенная с тыквой	150/5	5,447	6,217	29,008	195,875	185
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	Итого за завтрак:		368	15,01	18,764	68,371	507,772
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Конфеты	25	0,725	2,675	19,15	100,25	
	Итого за 2й завтрак:		225	6,325	9,075	28,55	220,25
Обед	1. Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,364	5,082	12,346	105,904	90
	2. рагу овощное (3 вариант)	150	2,874	8,245	16,84	154,778	351
	3. суфле рыбное	55/5	3,442	9,034	2,312	97,435	250
	4. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	5. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:		731	12,025	23,089	81,367	578,887	
Полдник	1. булочка с орехами	50	4,728	6,294	29,727	194,675	466
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Киви	260	2,08	1,04	5,2	122,2	
	Итого за полдник:		510	7,808	7,534	55,127	408,875
Ужин	1. Гарнир №5	100	0,866	0,161	3,576	16,846	358
	2. Плов из птицы	50/100	27,939	31,039	13,709	375,446	311
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
Итого за ужин:		475	33,955	37,055	64,306	655,873	

Страница: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:		250	7	6,25	21,25	215
Итого за день:			82,123	101,768	318,971	2586,657	
День 10							
Завтрак	1. Каша рисовая с молоком м.сл.	150/5	3,926	6,33	23,846	168,62	189
	2. Кофейный напиток .	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
Итого за завтрак:		351	20,919	22,195	64,073	546,258	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	

	Итого за 2й завтрак:	225	6,4	7,1	29,425	209,6	
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем. сметана	200/10	1,901	7,061	9,862	111,099	96
	2. Картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. Рыба жареная	50	0,861	3,582	2,67	37,542	234
	4. соленый помидор	80	2,243	0	1,041	15,219	359
	5. компот из чернослива	150	0,323	0,098	19,2	80,439	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	651	9,765	15,892	66,259	443,928	
Полдник	1. Булочка "осенняя"	60	4,351	7,047	33,354	214,744	476
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Груши	260	1,04	0,78	24,7	109,2	
	Итого за полдник:	520	6,391	8,027	78,254	415,944	
Ужин	1. гарнир №6	50	0,774	0,171	4,384	19,15	359
	2. греча отварная сл.м	100/3	6,002	4,29	27,149	170,984	323
	3. Мясо тушеное	50/50	17,204	12,201	3,181	147,638	257
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за ужин:	478	29,129	22,517	81,735	601,352	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
	Итого за 2й ужин:	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
Итого за день:			78,037	80,58	327,312	2319,902	
День 11							
Завтрак	1. кукурузные хлопья	20	2,4	1,2	10,2	61,2	
	2. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	3. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	4. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	6. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	Итого за завтрак:	433	17,563	20,148	58,963	493,097	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	25	1,2	0,7	19,425	88,75	
	Итого за 2й завтрак:	225	6,8	7,1	28,825	208,75	
Обед	1. борщ зеленый со сметаной	200/10	4,811	6,329	18,109	151,372	82
	2. овощи припущенные в молочном соусе	125	2,753	4,604	11,383	101,708	129
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	50/5	1,955	10,125	5,764	115,615	242
	4. напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,105	18,33	76,2	441
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	571	11,585	21,672	65,948	507,525	
Полдник	1. Запеканка из творога с вареньем	150/30	28,418	18,683	25,888	391,58	224
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Мандарины	260	2,08	0,52	19,5	98,8	
	Итого за полдник:	640	31,498	19,403	65,588	582,38	

Страница: 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. азу	200	18,911	16,252	18,683	254,801	260
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. слойка	50	3,65	6,65	25,55	176,5	
	Итого за ужин:	505	24,949	23,407	70,981	549,853	
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	100	4,3	0,1	14,3	78	
	Итого за 2й ужин:	100	4,3	0,1	14,3	78	
Итого за день:			96,696	91,83	304,605	2419,605	
День 12							
Завтрак	1. Каша манная с молоком м.сл.	150/5	4,598	6,255	22,92	167	189
	2. Кофейный напиток .	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13

	Итого за завтрак:	351	21,591	22,12	63,147	544,638	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	
	Итого за 2й завтрак:	225	8,2	7,7	28,6	234,5	
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	3,304	3,406	16,749	104,728	92/69
	2. свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,38	2,808	21,029	124,832	347
	3. Картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	4. Сельдь с луком	50	4,625	9,303	1,653	109,126	60
	5. напиток лимонный	150	0,108	0,12	18,396	75,54	436
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	761	15,856	20,789	91,313	613,856	
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,5	3,5	75	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Апельсины	260	2,34	0,52	21,06	104	
	Итого за полдник:	560	16,94	3,22	44,76	271	
Ужин	1. гарнир №4	200	15,58	9,778	12,842	209,448	357
	2. Макароны отварные м.сл.	100/3.3	3,657	3,108	24,421	142,634	209
	3. Мясо тушеное	50/50	17,204	12,201	3,181	147,638	257
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за ужин:	625	41,59	30,942	87,465	763,3	
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			109,977	91,171	323,285	2545,293	
День 13							
Завтрак	1. бобовые отварные(зеленый гоошек)	130/4	3,755	3,541	7,863	78,112	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	4. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	6. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	7. ветчина	30	0	0	0	0	
	Итого за завтрак:	492	39,913	40,484	51,086	740,409	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	Итого за 2й завтрак:	200	5,6	6,4	9,4	120	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,899	6,669	20,674	166,464	97
	2. гарнир №6	50	0,774	0,171	4,384	19,15	359
	3. Перец фаршир. м.гов.,рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	4. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371
	5. кисель из плодов шиповника	150	0,103	0,042	24,481	99,039	417
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	750	33,116	25,166	83,357	632,508	

Страница: 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. ватрушка с повидлом	75	3,877	3,187	34,52	180,67	453
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	4. Яблоки	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
	Итого за полдник:	605	8,227	11,427	94,06	504,05	
Ужин	1. Картофельное пюре	250	5,469	8,701	36,77	247,998	335
	2. кнели куриные	60	13,119	14,852	3,239	172,579	319
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	Итого за ужин:	535	23,738	29,408	87,03	684,157	
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	3,5	3,125	10,625	107,5	435
	Итого за 2й ужин:	250	3,5	3,125	10,625	107,5	
Итого за день:			114,093	116,01	335,558	2788,624	
День 14							
Завтрак	1. Макароны с сыром	125	7,386	13,271	24,614	251,272	210

	3. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	13
	5. ветчина	30	0	0	0	0	
	Итого за завтрак:	350	12,798	20,585	63,977	497,835	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	Итого за 2й завтрак:	200	5,6	6,4	9,4	120	
Обед	1. Суп картофельный с фасолью	200	5,086	3,778	17,489	121,335	99
	2. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	3. Голубцы ленивые	200	19,323	18,092	15,546	262,149	306
	4. Кисель из клюквы	150	0,039	0	26,437	104,959	403
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	661	26,754	22,538	75,191	567,053	
Полдник	1. Пицца"школьная"	100	7,416	7,723	35,393	241,679	454
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	442
	3. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	4. Киви	260	2,08	1,04	5,2	122,2	
	Итого за полдник:	630	12,806	15,963	74,653	581,179	
Ужин	1. Солёный огурец	50	1,399	0	0,3	6,793	359
	2. Жаркое по домашнему	100/50	17,816	12,166	14,238	195,938	258
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлебные палочки	50	5,2	0,65	34,35	156	
	Итого за ужин:	425	26,165	13,241	72,739	466,112	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			92,723	78,928	324,56	2388,178	
Среднее значение за период			1393,017	1363,699	4707,355	36423,106	