

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Куйбышевский д/с
«Колобок»

_____ А.С. Андрейчикова

Приложение № 1 к Приказу от 02.09. 2024
№ 4

Основное организованное меню для детей

**(Рацион питания для детей 1-3 лет,
3-7 лет с 10, 5 -часовым пребыванием в детском саду**

Пояснительная записка
Организация питания детей, посещающих
МБДОУ «Куйбышевский д/с «Колобок»
(примерное двухнедельное меню)

Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

Воспитанники дошкольного учреждения при 10,5-часовом пребывании получают четырехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 80 %. В питании предусмотрены: завтрак, второй завтрак, обед и полдник. При этом примерно на долю завтрака приходится -20-25%, второго завтрака 5 % обеда-35 %, уплотненного полдника-20 % суточного рациона.

Предлагаемые рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны и составлены с использованием:

-«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях! Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2- ой завтрак	Обед	Полдник	ИТОГО
от 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	1100
от 3-х до 7-ми лет	400	100	600	250	1350

При составлении двухнедельного меню учтено:

- рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
- объем порций для этих групп;
- выход готовых продуктов;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) продуктов и блюд.

Основным критерием правильно составленного меню является его оптимальная пищевая ценность (оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста) и энергетическая ценность (калорийность). Поэтому при формировании рациона питания в ДОУ следует соблюдать утвержденные в установленном порядке типовые рационы питания. Любые отклонения от них допускаются только при условии проводимой расчетным методом оценки его качественного и количественного состава.

Оценка качественного и количественного состава питания рациона проводится ежедневно (на этапе формирования повседневного рациона питания) и основывается на анализе формируемого рациона питания по следующим показателям

(отдельно по каждому приему пищи и по совокупному рациону питания за каждый день и в среднем за неделю):

- содержание белков, жиров, углеводов (г);
- содержание животных белков (в г или % от общего количества белков);
- содержание растительных жиров (в г или % от общего количества жиров);
- энергетическая ценность (ккал);
- содержание важнейших витаминов – С (мг);

набор пищевых продуктов, используемых при формировании рациона питания (определяется по меню-раскладкам, в соответствии с номенклатурой видов пищевых продуктов, приведенных в таблице 1,)

При формировании рациона питания детей в ДОУ средневенная пищевая и энергетическая ценность рациона питания за отдельную календарную неделю может колебаться в большую или меньшую сторону (по сравнению с нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии) не более чем на 5 %; пищевая ценность (содержание в рационе питания тех или иных пищевых веществ-макро или микронутриентов) не более +/- 10%. Рекомендуемый средневенной (среднесуточный) набор пищевых продуктов следует выполнять в течение недели, т.е. при анализе набора продуктов используется период осреднения в 10 дней.

При формировании повседневного рациона питания (на основе перспективного меню), при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий, а также использования в составе недельного рациона питания рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, с учетом фактического наличия продуктов (в случае непредвиденных перебоев с доставкой тех или иных продуктов и т.п.) допускается проводить замены. В частности в повседневном меню допускаются замены блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, на основе технологических карт указанных в перспективном меню. Аналогичными - вырабатываемыми из того же сырья и (или) относящимися к той же группе продуктов (в соответствии с классификацией по нутриентному составу, в зависимости от того, источником каких пищевых веществ является продукт) и сходными по пищевой и энергетической ценности.

<u>Возраст</u>	<u>завтрак</u>	<u>2-ой завтрак</u>	<u>обед</u>	<u>полдник</u>	<u>Энергетическая ценность (80% от суточной нормы)</u>
<u>1-3 г</u>	<u>350 ккал</u>	<u>70 ккал</u>	<u>490 ккал</u>	<u>210ккал</u>	<u>1120 ккал</u>
<u>3-7 л</u>	<u>450 ккал</u>	<u>90 ккал</u>	<u>630 ккал</u>	<u>270ккал</u>	<u>1440 ккал</u>

Рацион питания (меню) составляется отдельно на детей:

С 1г до 3-х лет, с 3-х до 7 лет. В меню-раскладке указывается выход блюд и расходы продуктов отдельно. Расчет пищевой ценности рационов питания осуществляется по меню-раскладкам.

Данное примерное двухнедельное меню адаптировано с учетом местного региона для организации питания детей от 1 до 3 лет и от 3-х до 7 лет в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования с 10-ти часовым пребыванием детей.

Основное меню для детей от 1 года до 3 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Омлет натуральный	140	13.44	21.56	2.66	257.60	77
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.30	0.15	10.65	42.00	132
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2.05	4.38	12.24	97.90	1
Итого		320	15.79	26.09	25.55	397.50	
Завтрак 2	банан	95	1,42	0,1	20.71	84.55	
	Обед	Морковь тертая с сахаром	30	0,0	2.7	3.87	17,2
	Щи на м/б со сметаной	150	1.5	5.7	3.15	57.00	31
	Картофельный рулет со сметанным соусом	120	10.40	10.28	11.69	187.40	4
	Компот из сухих фруктов	150	1.2	0.00	21.30	90.00	122
	хлеб	25	2.02	0.25	12.20	60.50	
Итого		475	15.14	18.93	52.21	412.10	
полдник	Калачики молочные	50	3.65	4.80	31.20	181.50	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.30	0.15	10.65	42.00	132
Итого		200	3.95	4.95	41.85	223.5	
	ИТОГО	1090	36.29	50.06	140.32	1117,65	

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша « Дружба» (из пшена и риса)	150	4,74	7,63	19,75	167,7	6
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,32	3,0	13,71	110,91	134
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		320	9.26	16.88	41.06	347.11	
Завтрак 2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14,50	64.00	130
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,57	1,08	2,34	20,3	10
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,3	1,3	4,08	73,2	28
	Гуляш	50	15,2	14,75	3,5	163	93
	Пюре картофельное	100	2,2	3,3	14,3	94,5	56
	кисель	150	0,08	0	21,3	85,3	118
	хлеб	20	1.51	0.2	10.42	37.63	
Итого		500	20.86	20.63	74.26	473.93	
полдник	Оладьи с вареной сгущенкой	50	3.4	4.55	24.75	149.50	137
	Чай с молоком и сахаром	150	1.05	1.2	12.3	64.50	134
итого		200	4.45	5.75	37.05	214.00	
	ИТОГО	1120	34.87	43.26	166.8 7	1099.04	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	7,5	17,2	140,25	33
	Какао-напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,36	152,84	117
	хлеб	15	1,21	0,15	7,32	36,30	1
	Сыр порционный	5	1,95	2	0	17,6	27
Итого		350	14,86	16,05	46,88	346,99	
Завтрак 2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14,50	64,00	130
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	30	0,51	1,56	4,98	35,58	27
	Суп с клецками и говядиной	150	8,8	8,6	8,5	144,7	43
	Рыба по – польски в омлете	100	19,06	7,0	3,37	135,9	3
	Компот из сухих фруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2,2	0,8	15,2	81,8	
Итого		460	30,87	17,96	52,25	494,8	
полдник							
	пряник	25	2,02	5,1	2,3	125,1	
	Чай с молоком и сахаром	180	2,6	2,8	14	87	134
Итого		205	4,62	7,9	16,3	212,1	
	ИТОГО	1115	50,65	41,91	129,93	1117,89	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	7,7	6,5	28,3	196,2	67
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,3	3	13,72	110,92	125
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		350	12,2	15,75	49,62	375,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый (малиновый)	100	0,8	0	24,70	100	130
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,45	1,23	0,66	15,6	17
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,8	0,4	0,93	156,94	8
	Плов мясной	110	2,04	2,7	24,06	168	71
	Компот из сухих фруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2,2	0,8	15,2	81,8	
Итого		460	9,79	5,13	61,05	505,54	
полдник							
	Ленивые вареники	50	7,65	5,38	8,26	116,82	13
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,25	31,5	132
Итого		200	7,75	5,38	16,51	148,32	
	ИТОГО	1110	30,54	26,26	151,88	1129,48	

День 5	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность, ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	180	20,3	1,26	131,94	311,4	5
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,25	31,5	125
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		350	21.6	7.51	147.79	411.4	
2 Завтрак	Сок фруктовый (виноградный/яблочный)	100	0,3	0	14.50	64.00	130
Обед	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и с растительным маслом	30	1,47	10,7	5,7	28,27	17
	Суп- уха из консервов	150	4,07	1,04	6,66	108,61	42
		90					
	Соте мясное (тефтели)		7,83	8,4	6,15	169,35	5
	Компот из сухих фруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2.2	0.8	15.2	81.8	
Итого		450	15.87	20.94	53.91	471.23	
полдник	Творожный пудинг со сгущ.молоком (сырники)	50	5,4	3,7	3,12	116	128
	Чай сладкий с молоком	150	1.05	1.2	12.3	64.50	134
Итого		200	6.45	4.9	15.42	180.5	
	ИТОГО	1100	44.22	33.35	231.62	1127,13	

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	драчена	130	13,75	15,78	5,36	217,02	228
	Чай с молоком и сахаром	180	2,6	2,8	14	87	134
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
	Итого	350	17,55	24,83	26,96	372,52	
Завтрак 2	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	130
	Обед	Салат из помидоров и огурцов с луком и растительным маслом	30	1,47	10,7	5,7	28,29
Рассольник на мясном бульоне со сметаной		150	2,82	1,6	10,2	71,08	32
Котлета мясная запеченная		50	8,17	8,87	5,8	125,08	98
Сложный гарнир		60	1,5	1,95	8,47	69,6	60
Компот из сухих фруктов		150	0,3	0	20,2	83,2	122
хлеб		30	2,2	0,8	15,2	81,8	
Итого		470	16,46	23,93	65,57	459,05	
полдник		сырники с морковью	50	5,09	4,6	8,23/11,5	98,15
	Какао-напиток на молоке	150	5,17	5,3	18,63	127,4	117
	Итого	200	10,26	9,9	26,86	225,5	
	ИТОГО	1115				1127,05	

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Каша ячневая молочная с сахаром	180	7,2	3	37,6	199,8	
	Какао-напиток на молоке	150	5,17	5,3	18,63	127,4	117
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		350	13.54	14.55	63.83	395.70	
Завтрак 2	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	130
Обед	винегрет	30	0,54	2.47	3.37	36.72	2
	Суп полевой на мясном бульоне	150	2,2	8,8	13,8	140,25	37
	Рыба, тушеная в молочном соусе	50	10,0	8,75	12,5	102,17	4
	Картофельное пюре	50	1,1	1,65	7,15	47,25	56
	Компот из сухих фруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2.2	0.8	15.2	81.8	
Итого		450	16.34	21.11	71.49	490.76	
полдник	Бутерброд с джемом (повидлом)	20	1,2	0,4	15	67,7	
	Чай сладкий с молоком	180	2,6	2,8	14	87	134
Итого		200	3.8	3.2	29	154.7	
	ИТОГО	1100	33.98	39.06	180.62	1111,16	

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,06	7,5	30,37	218,40	76
	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,8	15,9	98,3	127
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		350	12.06	16.55	53.87	385.20	
Завтрак							
2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14.50	64.00	130
Обед	Салат из огурцов и растительным маслом	30	0,45	1,23	0,66	15,6	17
	Суп овощной со сметаной	150	2,5	3,92	2,92	127,25	15
	Тефтели рыбные	50	5	4,37	6,25	151,75	90
	Картофель отварной	60	1,31	0,36	9,9	50,22	54
	Компот из сухих фруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2.2	0.8	15.2	81.8	
	Итого		470	11,76	11,42	55,13	509,82
полдн							
к	Плов из сухофруктов с рисом	60	1,38	1,38	18,78	90	196
	Чай сладкий с молоком	150	1.05	1.2	12.3	64.50	134
Итого		210	2.43	2.58	31.08	154.50	
	ИТОГО	1130	26.55	30.55	154.58	1113.52	

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,86	8,06	25,38	216	70
	Кофейный напиток молочный	150	3,3	3	13,72	110,92	125
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
Итого		350	9.36	17.31	46.7	395.42	
Завтрак							
2	Сок фруктовый	100	0,3	0	14.50	64.00	130
Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,3	2,4	0,87	26,98	17
	Суп фасолевый	150	4,32	0,5	14,34	88,6	45
	Беф-строганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	50	9,13	9,15	11,67	112,92	91
	Отварная вермишель	90	3,06	0,27	21,42	103,14	75
	Компот их сухофруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2.2	0.8	15.2	81.8	
Итого		500	19,31	13,12	83,7	496,64	
Полдни							
к	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,55	143,65	6
	Чай с молоком	150	5,31	5,85	8,64	82,5	134
Итого		200	10,55	11,3	25,19	226,15	
	ИТОГО	1150	39.52	41.73	170.09	1182,21	

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	8,3	5,1	35,1	211,6	185
	Какао-напиток на молоке	150	5,17	5,3	18,63	127,4	117
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	6,25	7,6	68,5	1
	Сыр порционный	5	1.95	2	0	17.6	27
	Итого	355	16.62	18.65	61.33	425.1	
Завтрак 2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14.50	64.00	130
	Итого		0	0	4,2	15	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства	20	0,25	2,15	1,45	25,9	16
	Суп картофельный с макаронами	150	1,7	1,7	12,15	86,4	200
	Фрикадельки мясные	50	6,75	5,05	2,75	84,6	107
	Гарнир: гречка рассыпчатая с маслом сливочным	70	2,87	0,77	12,81	119	65
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20,2	83,2	122
	хлеб	30	2.2	0.8	15.2	81.8	
	Итого	470	14,07	10,47	64,56	480,9	
полдн к	Пирожок печеный с яблоком	50	4.06	6.63	23.38	144.75	139
	молоко	150	5,04	5,76	7,38	84,0	127
	Итого	200	9.1	12.39	30.74	228.75	
	ИТОГО	1125	40.09	41.51	171.13	1198.75	

Основное меню для детей от 3 лет до 7 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Омлет натуральный	160	15.36	24.64	3.04	294.40	77
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.40	0.20	14.20	56.00	132
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.48	8.55	14.72	147.40	1
Итого		400	18.24	33.39	31.96	497.8	
Завтрак 2	банан	100	1.50	0.10	21.80	89.00	
Обед	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	0,35	5,5	28,7	6
	Щи на м/б со сметаной	180	1.8	6.84	3.78	68.40	31
	Картофельный рулет со сметанным соусом	140	10.80	10.36	15.03	203.80	4
	Компот из сухих фруктов	180	1.44	0.00	25.56	108.00	122
	хлеб	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
Итого		600	18.69	18.05	96.07	529.9	
полдник	Калачики молочные	70	5.11	6.72	43.68	254.10	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.36	0.18	12.78	50.40	132
Итого		250	5.29	6.72	43.68	304.50	
	ИТОГО	1350	43.72	69.76	193.51	1421.20	

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша « Дружба» (из пшена и риса)	180	6.32	10.18	26.34	223.16	6
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.99	3,6	16.46	133.10	134
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2.00	7.50	12.7	114.25	1
Итого		395	9.26	16.88	41.06	470.51	
Завтрак 2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14.50	64.00	130
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,9	1,8	3,8	33,9	10
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,6	4,88	87,9	28
	Гуляш	70	21,84	20,65	4,9	228,2	93
	Пюре картофельное	100	2,2	3,3	14,3	94,5	56
	кисель	180	0,1	0	25,6	102,3	118
	хлеб	50	3.7	1.3	25.4	136.4	
Итого		610	31.51	28.65	78.88	580,9	
полдник	Оладьи с вареной сгущенкой	70	5.44	7.28	39.60	239.2	137
	Чай с молоком и сахаром	180	5,31	5,85	8,64	99	134
итого		250	23,77	10,68	71,75	338.2	
	ИТОГО	1355	64.84	58.01	206.7 3	1453.16	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	9	20,6	168,3	33
	Какао-напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,36	152,84	117
	хлеб	30	2,2	0,8	15,2	81,8	1
	Сыр порционный	10	3,9	4	0	35,2	27
Итого		400	18,90	20,2	58,16	438,14	
Завтрак 2	Сок фруктовый (ананасовый)	100	0,3	0	14,50	64,00	130
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,85	2,6	8,3	59,3	27
	Суп с клецками и говядиной	180	10,6	10,3	10,2	173,6	43
	Рыба по – польски в омлете	130	24,2	9,8	4,7	176,6	3
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
Итого		590	39,71	24	72,8	645,8	
полдник							
	пряник	50	4,05	10,2	4,6	200,2	
	Чай с молоком и сахаром	200	2,9	3,1	15,5	98,3	134
Итого		250	6,95	13,3	20,1	287,5	
	ИТОГО	1340	65,86	57,5	165,56	1435,44	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	7,7	6,5	28,3	196,2	67
	Кофейный напиток из цикория с молоком	185	3,99	3,6	16,46	133,10	134
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,00	7,50	12,7	114,25	1
Итого		400	13,69	17,6	57,46	443,55	
Завтрак 2	Сок фруктовый (малиновый)	100	0,8	0	24,70	100	130
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,75	2,05	1,1	26	17
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	5,72	0,48	1,12	188,33	8
	Плов мясной	130	2,41	3,18	28,44	198,54	71
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	/24,2	99,9	122
	хлеб	50	2,2/3,7	0,8/1,3	15,2/25,4	81,8/136,4	
Итого		590	12,94	7,01	80,26	649,17	
полдник							
	Ленивые вареники	70	10,7	7,53	11,57	163,55	13
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	37,8	132
	Кондитерское изделие	10	0,9	1,9	6,08	44,2	
Итого		260	11,07	9,43	27,55	245,55	
	ИТОГО	1350	38,50	34,04	132,51	1438,27	

День 5	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность, ккал	№ Рецеп- туры
Завтрак	Каша манная молочная	180	20,3	1,26	131,94	311,4	5
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	37,8	125
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,00	7,50	12,7	114,25	1
Итого		395	22,4	8,76	154,54	463,45	
2							
Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	130
Обед	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и с растительным маслом	50	2,45	17,8	5,7/9,5	47,12	17
	Суп- уха из консервов	180	4,88	1,25	7,99	130,33	42
	Соте мясное (тефтели)	120	13,05	14	10,25	220,5	5
	Соус молочный	20	0,03	0,63	1,02	17,93	112
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
Итого		600	24,47	34,98	78,36	652,18	
полдни к	Творожный пудинг со сгущ.молоком	70	7,6	5,19	4,4	162,4	128
	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,8	15,9	98,3	134
Итого		250	10,4	7,99	20,3	260,7	
	ИТОГО	1345	57,576	51,93	269,5	1446,33	

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры	
Завтрак	драчена	150	15,87	18,21	6,18/	250,62	228	
	Чай с молоком и сахаром	200	2,9	3,1	15,5	98,3	134	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	7,5	12,7	114,25	1	
	Итого	385	20,77	28,81	34,38	463,17		
Завтрак 2	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	130	
	Обед	Салат из помидоров и огурцов с луком и растительным маслом	50	2,45	17,8	9,5	47,15	19
		Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,38	1,9	12,24	85,3	32
	Котлета мясная запеченная	70	11,44	12,42	8,11	175,11	98	
	Сложный гарнир	100	3,01	3,90	16,93	115,86	60	
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122	
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4		
	Итого	630	24,34	37,32	96,38	658,82		
	полдник	сырники с морковью	70	7,12	6,4	11,5	137,4	233
		Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,8	15,9	98,3	134
		Итого	250	9,92	9,2	27,4	235,7	
	ИТОГО	1365	55,33	75,53	174,46	1428,59		

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Каша ячневая молочная с сахаром	180	7,2	3	37,6	199,8	
	Какао-напиток на молоке	180	6.2	6.4	22.36	152.84	117
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	7,5	12,7	114,25	1
Итого		395	13.6	16.9	72.66	466.89	
Завтрак 2	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	130
Обед	винегрет	50	0.97	3.11	5.04	54.94	2
	Суп полевой на мясном бульоне	180	27	10.62	16.6	168.3	37
	Рыба, тушеная в молочном соусе	70	10,0	8,75	12,5	143.78	4
	Картофельное пюре	100	2.2	3.3	14.3	47.25	56
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
Итого		610	44.23	27.08	72.64	650.57	
полдник	Бутерброд с джемом (повидлом)	50	2.4	0.8	30	135.4	
	Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,1	15,5	98,3	134
Итого		250	5.3	3.9	45.5	233.7	
	ИТОГО	1355	63.43	48.08	207.1	1421.16	

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,06	7,5	30,37	218,40	76
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,1	3,2	17,7	109,2	127
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	7,5	12,7	114,25	1
Итого		395	13,16	18,2	60,77	441,85	
Завтрак							
2	Сок фруктовый (гранатовый)	100	0,3	0	14,50	64,00	130
Обед	Салат из огурцов и растительным маслом	50	0,75	2,05	1,1	26	17
	Суп овощной со сметаной	180	3	4,7	3,5	152,70	15
	Тефтели рыбные	50	5	4,37	6,25	151,75	90
	Картофель отварной	100	2,18	0,6	16,5	83,7	54
	Компот из сухих фруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
Итого		620	14,99	13,02	76,95	650,45	
полдни							
к	Плов из сухофруктов с рисом	70	1.61	1.61	21.91	105.00	196
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.99	3,6	16.46	133.10	134
Итого		250	5.21	18.07	155.01	239.00	
	ИТОГО	1365	33.66	49.29	307.23	1395.3	

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,86	8,06	25,38	216	70
	Кофейный напиток молочный	180	4,32	4,32	19,76	133,1	125
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	7,5	12,7	114,25	1
Итого		395	11.18	19,88	57,84	463,35	
Завтрак 2	Сок фруктовый (виноградный/ яблочный)	100	0,3	0	14.50	64.00	130
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,5	3,98	1,46	43,47	17
	Суп фасолевый	180	5,18	0,6	17,21	106,27	45
	Беф-строганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	50	9,13	9,15	11,67	112,92	91
	Отварная вермишель	100	3,4	0,3	23,8	114,6	75
	Компот их сухофруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
Итого		610	22.27	15.33	103.74	613.56	
Полдни к	Ватрушка с творогом	70	6.29	6.54	19.86	201.11	6
	Чай с молоком	180	2,8	2,8	15,9	98,3	134
Итого		250	0.09	9.34	34,76	299.41	
	ИТОГО	1355	41.79	43.46	208.53	1440,32	

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп- туры
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	8,3	5,1	35,1	211,6	185
	Какао-напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,36	152,84	117
	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	7,5	12,7	114,25	1
	Сыр порционный	10	3,9	4	0	35,2	27
	Итого	395	16,5	19,0	10,16	513.89	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0	14,50	64.00	130
	Итого		0	0	4,2	15	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,42	3,58	2,42	34,6	16
	Суп картофельный с макаронами	180	2,07	2,07	14,6	103,7	200
	Фрикадельки мясные	70	9,45	7,07	3,5	118,4	107
	Гарнир: гречка рассыпчатая с маслом сливочным	80	4,1	1,1	18,3	136	65
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,2	99,9	122
	хлеб	50	3,7	1,3	25,4	136,4	
	Итого	600	20,1	15,12	88,42	629	
полдн к	Пирожок печеный с яблоком	70	4,5	7,4	26,2	202,6	139
	молоко	180	11,45	15,8	31,27	100,8	127
	Итого	250	15,95	23,2	57,47	303.4	
	ИТОГО	1345	52,85	57,32	170,55	1510.29	