


МБДОУ Д/с «Звёздочка» п. Первомайский

Приложение № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

 / Туктамисова А.А.

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню
МБДОУ Детский сад «Звёздочка»**

Первая и вторая недели

Сезон весенне- летний

Возрастная категория от 1 до 3-х лет

МБДОУ Д/с «Звёздочка» п. Первомайский

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

 / Туктамисова А.А.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню

МБДОУ Детский сад «Звёздочка»

Первая и вторая недели

Сезон весенне- летний

Возрастная категория от 3 до 7-ми лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	160	0,1	0	7,1	27,84	376
Итого за завтрак:		323	4,0	13,8	33,5	226,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Птица отварная (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		567	14,39	19,79	81,65	608,92	
Полдник	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Итого за полдник:		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
Ужин	Омлет с сыром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		387	17,83	21,67	11,38	380,41	
Итого за день:		1567	37,23	58,34	160,75	1444,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
Итого за завтрак:		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат «Витаминный»	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой(пшено)	150	7,33	6,44	11,65	131,4	101
	Кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	289
	Картофель и овощи тушёные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	28,84	24,58	69,11	525,41	
Полдник	Булочка ванильная	50	0,5	1,12	43,87	150	406
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		210	5,14	5,12	50,59	220,4	
Ужин	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		287	5,49	4,03	37,70	323,7	
Итого за день:		1482	49,16	43,96	215,09	1419,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак:		320	5,23	6,59	39,10	288,52	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из картофеля с кукурузой	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Котлеты или биточки рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушёная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		567	29,84	15,37	63,58	524,49	
Полдник	Манник	40	1,2	2,21	11,13	92	186
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
Итого за полдник:		220	6,42	6,71	19,77	188,3	
Ужин	Запеканка из творога(со сгущёнкой)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	17,33	14,98	16,55	308,41	
Итого за день:		1544	59,23	43,73	152,1	1379,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
Итого за завтрак:		338	6,58	7,97	82,58	313,09	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Рассольник «Ленинградский»	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты, биточки мясные	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Гороховое пюре	110	7,9	2,16	17,48	122,56	13
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		547	22,74	15,87	51,42	471,6	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		210	8,50	9,28	35,10	248,58	
Ужин	Суп молочный рисовый	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	4,87	12,94	23,27	240,37	
Итого за день:		1532	44,19	46,56	213,37	1369,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	160	0,1	0	7,1	27,84	376
Итого за завтрак:		333	10,09	18	22,52	245,73	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Картофельное пюре	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		569	26,22	15,38	69,34	472,77	
Полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		205	0,96	0,70	36,00	167,53	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с сахаром	180	0,11	0	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	7,44	5,04	30,35	263,34	
Итого за день:		1544	45,12	39,2	171,31	1219,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак:		323	3,03	6,36	68,10	295,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		507	28,99	24,03	59,93	569,89	
Полдник	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Итого за полдник:		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
Ужин	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	11,12	15,03	13,38	255,51	
Итого за день:		1457	44,15	48,5	188,89	1349,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога(со сгущёнкой)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
Итого за завтрак:		310	20,28	20,18	33,58	326,79	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки мясные	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб йодированный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		547	13,95	22,02	63,53	537,44	
Полдник	Булочка ванильная	50	0,5	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
Итого за полдник:		230	5,72	5,62	52,51	246,3	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		367	5,66	6,56	47,01	312,79	
Итого за день:		1554	46,01	54,79	206,43	1470,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		358	2,49	4,29	55,78	207,36	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	47
	Суп картофельный с бобами	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Тефтели рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Картофельное пюре	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		539	23,16	11,31	85,69	544,61	
Полдник	Манник	40	1,2	2,21	11,13	92	186
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		200	5,84	6,21	17,85	162,4	
Ужин	Макароны отварные с яйцом	120	1,10	9,97	33,15	220	147
	Кисель	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	3,58	10,36	37,27	319,12	
Итого за день:		1534	35,48	32,25	209,69	1217,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
Итого за завтрак:		333	13,19	22,69	34,91	294,69	
2 завтрак	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	12,32	14,11	67,27	580,2	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		230	3,5	5,22	42,16	177,58	
Ужин	Сырники со сгущёнкой	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		367	29,25	21,92	24,22	478,97	
Итого за день:		1544	59,76	64,44	189,56	1627,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак		328	1,97	2,08	70,98	221,94	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 зав.		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат картофельный с горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп «Шахтёрский»	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Шницель рыбный(с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235
	Капуста тушёная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	17,75	11,62	58,08	501,51	
Полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
Итого за полдник		205	5,77	5,20	36,41	191,83	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин		337	7,14	5,04	30,35	263,34	
Итого за день:		1507	31,94	23,93	208,92	1248,62	
Итого за период		15265	446,95	452,28	1924,59	13709,61	

Среднее знач-е за период		1526,5	44,7	45,23	192,46	1370,96	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
Итого за завтрак:		400	8,52	16,71	40,31	345,62	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Птица отварная (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	166	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	156	171
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		642	17,19	22,39	89,96	830,49	
Полдник	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Итого за полдник:		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
Ужин	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	20,94	24,66	12,94	453,88	
Итого за день:		1869	48,16	69,34	217,65	1984,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
Итого за завтрак:		400	11,42	12,37	57,35	368,68	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат «Витаминный»	50	2,76	3,15	5,51	59,24	49
	Суп картофельный с крупой(пшено)	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Кнели куриные с рисом	70	19,9	16,5	6,18	253,2	289
	Картофель и овощи тушёные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	35,37	29,73	92,49	656,66	
Полдник	Булочка ванильная	60	0,6	1,34	52,64	180	406
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		250	6,11	6,09	60,62	263,6	
Ужин	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Соки овощные, фруктовые	190	0,78	0,55	20,10	81	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	7,98	6,08	55,34	440,09	
Итого за день:		1854	61,28	54,67	275,6	1776,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		403	7,43	9,11	52,24	377,52	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из картофеля с кукурузой	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Суп картофельный с клёцками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Котлеты или биточки рыбные	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушёная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	34,3	17,73	72,56	625,78	
Полдник	Манник	70	2,1	3,87	19,47	161	186
	Молоко кипячёное	190	7,61	4,75	9,12	101,65	385
Итого за полдник:		260	7,61	8,62	28,59	262,65	
Ужин	Запеканка из творога(со сгущёнкой)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		442	23,71	20,34	22,18	421,54	
Итого за день:		1877	73,46	55,88	188,67	1757,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Какао с молоком	180	3,6	2,6	21,92	86,4	382
Итого за завтрак:		405	7,91	6,8	101,02	380,77	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Рассольник «Ленинградский»	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты, биточки мясные	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Гороховое пюре	130	9,4	2,55	20,66	144,84	13
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		682	27,79	19,41	62,56	588,59	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		250	10,14	11,09	42,03	297,41	
Ужин	Суп молочный рисовый	200	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	10,1	15,61	28,97	429,67	

Итого за день:		1884	57,44	53,41	255,58	1792,44	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
Итого за завтрак:		395	11,38	20,24	25,9	278,31	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Рыбные тефтели	70	16,8	4,7	6,5	134,21	234
	Картофельное пюре	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		639	31,28	17,08	96,72	611,36	
Полдник	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
Итого за полдник:		240	1,34	1,12	53,58	232,84	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за		382	9,5	6,04	35,48	328,29	

ужин:							
Итого за день:		1784	53,91	44,56	224,78	1520,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшённая молочная	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		612	31,95	29,11	71,87	700,24	
Полдник	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Итого за полдник:		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
Ужин	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		402	9,8	17,13	15,82	314,77	

Итого за ужин:		412	7,35	7,94	54,97	386,81	
Итого за день:		1827	66,89	68,39	247,03	1870,91	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		410	3,18	5,64	68,37	251,36	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп картофельный с бобами	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыбные тефтели	70	16,8	4,7	6,5	134,21	234
	Картофельное пюре	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		659	27,63	13,95	103,76	558,99	
Полдник	Манник	70	2,1	3,87	19,47	161	186
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		260	7,61	8,62	28,59	262,65	
Ужин	Макароны отварные с яйцом	130	1,2	10,8	35,91	238	147
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н

Итого за ужин:		382	4,75	11,34	40,72	373,48	
Итого за день:		1811	43,58	39,63	254,54	1516,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
Итого за завтрак:		395	15,26	26,1	41,38	339,51	
2 завтрак	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		612	14,31	15,45	72,29	648,68	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		240	4,11	6,26	48,95	198,7	
Ужин	Сырники из творога(со сгущёнкой)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	30,33	22,07	25,44	517,33	
Итого за день:		1837	65,51	70,38	136,87	1800,22	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтр		405	2,47	2,64	88,69	273,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 зав.		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат картофельный с горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп «Шахтёрский»	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный(с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушёная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	21,87	14,75	70,85	629,92	
Полдник	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипячёное	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
Итого за полд		230	6,39	5,87	53,56	254,49	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин		362	9,34	6,04	34,83	365,49	
Итого за день:		1759	40,48	29,38	261,03	1593	
Итого за период		18338	556,27	545,98	2306,12	17351,75	
Среднее знач-е за период		1833,8	55,63	54,60	230,61	1735,18	