

ПРИНЯТО:

на общем собрании работников

Протокол № 2

от «27» 02 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Общим собранием родителей

Протокол № 3

от «28» 02 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МДОУ «Детский

сад общеразвивающего вида №19»

Н.Н. Иванова

Приказ № 35 от «28» 02 2025г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19»
Волжского района г. Саратова

(возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ Рецептуры	
		3-7	1-3	Б		Ж		У		(ккал)				
				3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3			
День 1														
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/15	20/4/10	4,20	3,40	6,11	5,40	12,92	10,20	123,47	103,00		3	
	Каша рисовая жидкая	200	150	2,17	2,00	3,89	2,85	22,51	16,50	133,73	99,65		185	
	Какао с молоком	200	180	3,67	3,30	3,19	2,79	15,82	13,50	106,67	92,31		397	
ИТОГО за завтрак		440	364	10,04	8,70	13,19	11,04	51,25	40,20	363,87	294,96			
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00		399	
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30		399	
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15			
Обед	Свекольник на м/к.б со сметаной	200	150	2,20	1,60	5,13	3,90	11,60	8,25	101,37	74,50		56	
	Фрикадельки мясные в соусе	80	60	6,40	4,80	9,50	4,90	10,80	6,40	154,30	88,90		288	
	Картофельное пюре	150	120	3,06	2,40	4,80	3,80	30,43	16,00	177,16	107,80		321	
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96		376	
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00			
	Хлеб пшеничный	10	10	0,61	0,61	0,21	0,21	4,17	4,17	21,01	21,01			
	ИТОГО за обед		670	530	15,56	12,05	20,15	13,21	103,96	72,52	659,43	457,17		
Полдник	Ряженка	180	150	5,20	4,30	4,50	3,70	7,56	6,25	91,54	75,50		401	
	Печенье	20	10	1,48	0,74	1,88	0,94	14,62	7,30	81,32	40,62		368	
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88		368	
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95		368	
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05		368	
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87		371	
ИТОГО за полдник		300	250	7,38	5,67	6,55	4,79	42,18	31,55	257,19	191,99			
Ужин	Котлеты рыбные, запеченные	80	60	8,59	6,4	8,47	6,3	4,17	3,12	127,27	94,78		255	
	Соус сметанный с томатом	30	25	0,52	0,43	2,49	1,25	4,11	1,75	40,93	19,97		355	
	Каша перловая	150	120	3,7	2,9	4,16	3,2	38,72	30,04	207,12	160,56		313	
	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,01	9,99	8,99	40,38	36,25		391,392	
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45			
ИТОГО за ужин		500	405	15,54	11,11	17,48	11,93	71,3	51,05	504,68	356,01			
ИТОГО за первый день		2010	1649	49,02	38,03	57,37	40,97	279,29	205,32	1829,57	1342,13			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	Б		Ж		У		3-7	1-3	
День 2				3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3			
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Каша пшенная жидкая	200	150	4,59	3,40	4,90	3,60	26,32	19,70	167,74	124,80	185
	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,85	2,20	2,41	2,16	14,36	12,90	90,53	79,84	395
ИТОГО за завтрак		425	354	8,97	7,06	12,02	10,28	49,81	41,36	343,30	286,20	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
Обед	Капуста отварная с маслом	50	40	1,08	0,86	2,55	2,04	2,11	1,69	35,71	28,56	320
	Суп из овощей на кур.бульоне со смет.	200	150	2,10	1,50	6,18	4,00	11,28	8,20	109,14	74,80	42
	Плов из курицы	200	180	19,47	15,30	15,50	9,40	53,90	30,50	432,98	267,80	304
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
	ИТОГО за обед	700	580	27,16	21,52	25,16	16,26	122,59	86,43	825,44	578,14	
Полдник	Снежок	200	150	5,22	4,35	4,50	3,75	7,20	6,00	90,18	75,15	401
	Булочка домашняя	50	50	3,95	3,95	4,15	4,15	27,29	27,29	162,31	162,31	469
ИТОГО за полдник		250	200	9,17	8,3	8,65	7,9	34,49	33,29	252,49	237,46	
Ужин	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
	Омлет натуральный	130	130	9,49	9,49	22,08	22,08	2,20	2,20	245,48	245,48	215
	Икра свекольная	70	50	1,70	1,20	2,20	1,57	6,19	4,40	51,36	36,53	54
ИТОГО за ужин	Чай с лимоном	200	180	1,01	1,01	0,01	0,01	14,31	10,70	61,37	46,93	293,391
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
	ИТОГО за первый день	540	470	15,27	13,39	27,03	25,19	46,81	33,25	491,59	413,27	
ИТОГО за первый день		2015	1704	61,07	50,77	72,86	59,63	264,3	204,33	1957,22	1557,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	Б		Ж		У		3-7	1-3	
День 3				3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3			
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Каша пшеничная жидкая	200	150	4,40	3,30	4,06	3,00	26,99	20,10	162,10	120,60	185
	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,85	2,20	2,41	2,16	14,36	12,90	90,53	79,84	395
ИТОГО за завтрак		425	354	8,78	6,96	11,18	9,68	50,48	41,76	337,66	282,00	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,49	4,10	5,27	3,90	16,32	12,20	134,67	100,30	81
	Капуста тушеная	130	120	2,81	2,50	4,20	3,80	12,25	11,20	98,04	89,00	336
	Тефтели мясные	80	60	4,68	3,50	8,61	6,40	10,05	7,50	136,41	101,60	287
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
ИТОГО за обед		660	540	17,49	13,96	19,01	14,92	93,92	76,94	616,73	497,88	
Полдник	Кефир	180	150	5,22	4,30	4,50	3,75	7,20	6,00	90,18	74,95	401
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
ИТОГО за полдник	Конфета (мармелад)	20	15	0,02	0,01	0,00	0,00	15,88	11,80	63,60	47,24	
		300	255	5,64	4,67	4,9	4,11	32,88	26,6	198,18	162,07	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	200	180	14,71	13,20	16,50	14,80	19,34	19,80	284,70	265,20	230
	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,01	9,99	8,99	40,38	36,25	391,392
	Печенье	20	10	1,48	0,74	1,88	0,94	14,62	7,30	81,32	40,62	368
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
ИТОГО за ужин		460	390	18,92	15,32	20,74	16,92	58,26	43,24	495,38	386,52	
ИТОГО за первый день		1945	1639	51,33	41,41	55,83	45,63	246,14	198,54	1692,35	1370,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая		№ Рецептуры	
									ценность (ккал)			
			Б		Ж		У					
День 4		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3			
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Каша овсяная "Геркулес"	200	150	4,59	3,40	4,90	3,60	26,32	19,50	167,74	124,00	185
	Какао с молоком	200	180	3,67	3,30	3,19	2,79	15,82	13,50	106,67	92,31	397
ИТОГО за завтрак		425	354	9,79	8,16	12,80	10,91	51,27	41,76	359,44	297,87	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	150	7,23	5,40	4,10	3,00	21,31	15,70	151,06	111,40	82
	Икра из свежкл	60	40	1,17	0,70	2,28	1,52	6,18	4,12	49,92	32,96	54
	Ленивые голубцы	200	150	13,00	11,20	11,04	8,20	28,26	22,60	264,40	209,00	352,298
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
ИТОГО за обед		710	550	25,91	21,16	18,35	13,54	111,05	88,46	712,99	560,34	
Полдник	Ряженка	180	150	5,20	4,30	4,50	3,70	7,56	6,25	91,54	75,50	401
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	400	360	3	2,7	1,37	1,23	61,1	54,97	268,73	241,75	
ИТОГО за полдник		280	240	5,6	4,66	4,9	4,06	17,36	15,05	135,94	115,38	
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	230	180	12,70	9,90	12,20	9,90	15,74	12,20	223,56	177,50	250,352
	Чай с лимоном	200	180	1,01	1,01	0,01	0,01	14,31	10,70	61,37	46,93	293,391
	Печенье	20	10	1,48	0,74	1,88	0,94	14,62	7,30	81,32	40,62	368
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
ИТОГО за ужин		490	390	17,86	12,98	16,43	12,02	58,98	37,35	455,23	309,5	
ИТОГО за первый день		2005	1634	59,66	47,46	52,48	40,53	249,26	192,62	1708	1325,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая		№ Рецептуры	
			Б		Ж		У		ценность (ккал)			
День 5		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/15	20/4/10	4,20	3,40	6,11	5,40	12,92	10,20	123,47	103,00	3
	Яйцо вареное вкрутую	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	213
	Морковь припущенная со сливочным маслом	140	110	1,18	0,90	3,67	2,80	10,07	7,90	78,03	60,40	331
	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,85	2,20	2,41	2,16	14,36	12,90	90,53	79,84	395
ИТОГО за завтрак		420	364	13,31	11,58	16,79	14,96	37,63	31,28	354,87	306,08	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
	Икра овощная	60	30	0,65	0,32	2,06	1,03	3,57	1,70	35,42	17,35	55
	Щи из свежей капусты со сметаной											
Обед	м.к.бульон	200	150	1,77	1,32	8,88	5,16	12,48	6,36	136,92	77,16	67
	Каша рассыпчатая гречневая	130	120	6,17	5,60	1,65	1,50	42,72	29,00	210,41	151,90	313
	Гуляш из отварного мяса	80	60	10,20	7,70	8,20	6,75	8,30	2,45	147,80	101,35	277
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
ИТОГО за обед		720	570	23,3	18,8	21,72	15,26	122,37	85,55	778,16	554,74	
Полдник	Снежок	180	150	5,22	4,35	4,50	3,75	7,20	6,00	90,18	75,15	401
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
ИТОГО за полдник		280	240	5,62	4,71	4,9	4,11	17	14,8	134,58	115,03	
Ужин	Запеканка овощная	150	100	5,61	3,69	12,21	6,56	23,56	18,17	226,57	146,48	155
	Молочный соус	50	40	0,95	0,76	2,25	1,80	9,90	7,20	63,65	48,04	350
	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,01	9,99	8,99	40,38	36,25	391,392
	Булочка домашняя с повидлом	50	50	3,95	3,95	4,15	4,15	29,00	29,00	169,15	169,15	466
ИТОГО за ужин		450	370	10,57	8,45	18,63	12,52	72,45	63,36	499,75	399,92	
ИТОГО за первый день		1970	1644	53,3	44,04	62,04	46,85	260,05	204,99	1811,76	1417,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)			№ Рецептуры
				Б		Ж		У					
				3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
День 6		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3		
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/15	20/4/10	4,20	3,40	6,11	5,40	12,92	10,20	123,47	103,00		3
	Суп молочный с мак.изд.	200	160	5,15	4,12	5,21	4,10	18,83	15,06	142,81	113,62		93
	Какао с молоком	200	180	3,67	3,30	3,19	2,79	15,82	13,50	106,67	92,31		397
ИТОГО за завтрак		440	364	13,02	10,82	14,51	12,29	47,57	38,76	372,95	308,93		
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00		399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30		399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	150	1,74	1,27	4,88	3,60	8,48	6,36	84,80	62,92		57
	Котлеты из говядины	80	60	7,05	5,20	7,91	5,90	5,83	4,30	122,71	91,10		282
	Рагу овощное	150	120	2,80	2,20	6,40	5,10	24,99	11,99	168,76	102,66		344
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96		376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00		
	Хлеб пшеничный	10	10	0,61	0,61	0,21	0,21	4,17	4,17	21,01	21,01		
	ИТОГО за обед		670	530	15,49	11,92	19,91	15,21	90,43	64,52	602,87	442,65	
Полдник	Кефир	180	150	5,20	4,30	4,50	3,70	7,56	6,25	91,54	75,50		
	Конфета (мармелад)	20	15	0,02	0,01	0,00	0,00	15,88	11,80	63,60	47,24		
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88		368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95		368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05		368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87		371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375		
ИТОГО за полдник		300	255	5,92	4,94	4,67	3,85	43,44	36,05	239,47	198,61		
Ужин	Пудинг из творога запеченый	170	150	13,8	12,1	10,1	8,8	35,05	22	286,30	215,60		235
	Молочный соус	50	40	0,95	0,76	2,25	1,80	9,90	7,20	63,65	48,04		350
	Кисель	200	180	1,36	1,2	0	0	29,02	26	121,52	108,80		381
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45		
ИТОГО за ужин		460	390	18,78	15,39	14,69	11,77	88,28	62,35	560,45	416,89		
ИТОГО за первый день		1970	1639	53,71	43,57	53,78	43,12	280,32	211,68	1820,14	1409,08		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
День 7												
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Омлет натуральный	130	130	9,46	9,46	22,00	22,00	2,20	2,20	244,64	244,64	215
	Горошек зеленый консервированный	30	30	3,90	3,90	1,55	1,55	1,88	1,88	37,07	37,07	10
	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,85	2,20	2,41	2,16	14,36	12,90	90,53	79,84	395
ИТОГО за завтрак		385	364	13,84	13,12	29,12	28,68	25,69	23,86	420,20	406,04	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
	Икра свекольная	60	40	1,17	0,70	2,28	1,52	6,18	4,12	49,92	32,96	54
Обед	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	150	2,08	1,56	2,23	1,60	13,60	10,20	82,79	61,44	80
	Макароны отварные	150	120	5,50	4,40	4,50	3,60	46,40	31,00	248,10	174,00	317,204
	Курица с вметанным соусе	80	60	6,40	4,80	6,50	4,90	5,80	4,40	107,30	80,90	278,354
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,08	24,80	20,00	100,45	81,68	376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
ИТОГО за обед		740	580	19,37	15,08	16,43	12,44	102,48	75,76	635,27	475,32	
Полдник	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
	Снежок	200	150	5,22	4,35	4,50	3,75	7,20	6,00	90,18	75,15	401
ИТОГО за полдник		300	240	5,92	4,98	4,67	3,9	27,2	24	174,51	151,02	
Ужин	Рыбные тефтели тушеные	80	60	5,15	3,80	8,21	6,10	10,67	7,50	137,17	100,10	261,352
	Картофельное пюре	150	120	3,06	2,40	4,80	3,80	20,43	16,00	137,16	107,80	321
	Чай с лимоном	200	180	1,01	1,01	0,01	0,01	14,31	10,70	61,37	46,93	293,391
	Печенье	20	20	1,48	1,48	1,88	1,88	14,60	14,60	81,24	81,24	
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
ИТОГО за ужин		490	400	13,37	10,02	17,24	12,96	74,32	55,95	505,92	380,52	
ИТОГО за первый день		2015	1684	53	43,7	67,46	57,98	240,29	189,57	1780,3	1454,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
День 8		3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Каша пшеничная жидкая	200	150	4,40	3,30	4,06	3,00	26,99	20,10	162,10	120,60	185
	Какао с молоком	200	180	3,67	3,30	3,19	2,79	15,82	13,50	106,67	92,31	397
ИТОГО за завтрак		425	354	9,60	8,06	11,96	10,31	51,94	42,36	353,80	294,47	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
Обед	Щи из свежей капусты на м.к.бульоне со сметаной	200	150	1,74	1,30	4,88	3,60	18,48	13,80	124,80	92,80	67
	Икра из свеклы	60	40	1,17	0,70	2,28	1,52	6,18	4,12	49,92	32,96	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	230	180	12,40	8,00	17,30	13,50	15,70	12,20	268,10	202,30	274
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
	ИТОГО за обед	740	580	19,82	13,86	25,39	19,44	95,66	76,16	690,43	535,04	
Полдник	Снежок	180	150	5,22	4,35	4,50	3,75	7,20	6,00	90,18	75,15	401
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукт в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
	Печенье	20	10	1,48	0,74	1,88	0,94	14,62	7,30	81,32	40,62	
ИТОГО за полдник	300	250	7,1	5,45	6,78	5,05	31,62	22,1	215,9	155,65		
Ужин	Запеканка и творога с морковью	200	150	19,00	14,20	15,00	11,20	40,00	30,00	371,00	277,60	238
	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,01	9,99	8,99	40,38	36,25	391,392
	Соус молочный	50	50	0,95	0,95	2,25	2,25	6,60	6,60	50,45	50,45	351
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
ИТОГО за ужин	490	400	22,68	16,53	19,61	14,63	70,9	52,74	550,81	408,75		
ИТОГО за первый день		2055	1684	59,7	44,4	63,74	49,43	260,72	203,36	1855,34	1435,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	Б	Ж	У	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
День 9												
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	20/4	1,53	1,46	4,71	4,52	9,13	8,76	85,03	81,56	1
	Каша гречневая с молоком	200	150	6,14	4,60	1,65	1,20	32,72	24,00	170,29	125,20	168
	Кофейный напиток	200	180	2,85	2,20	2,41	2,16	14,36	12,90	90,53	79,84	395
ИТОГО за завтрак		425	354	10,52	8,26	8,77	7,88	56,21	45,66	345,85	286,60	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
Обед	Капуста тушеная	50	40	1,03	0,80	1,61	1,20	4,73	3,70	37,53	28,80	336
	Суп картофельный с клецками на кур.б	200	150	1,60	1,57	2,60	2,00	9,70	7,20	68,60	53,08	85,12
	Курица тушеная в соусе с овощами	230	180	11,94	9,30	8,85	6,90	19,70	15,40	206,21	160,90	302,356
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
	ИТОГО за обед	730	580	19,08	15,53	13,99	10,92	89,43	72,34	559,95	449,76	
	Ряженка	180	150	5,20	4,30	4,50	3,70	7,56	6,25	91,54	75,50	401
Полдник	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
ИТОГО за полдник		280	240	5,6	4,66	4,9	4,06	17,36	15,05	135,94	115,38	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	80	60	10,08	7,50	6,69	5,00	7,98	5,90	132,45	98,60	247
	Картофель отварной с маслом	150	120	2,85	2,20	18,05	14,40	23,00	18,40	265,85	212,00	318
	Чай с лимоном	200	180	1,01	1,01	0,01	0,01	14,31	10,70	61,37	46,93	293,391
	Вафли	30	20	2,58	1,72	3,28	2,10	16,10	11,00	104,24	69,78	
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
ИТОГО за ужин		500	400	19,19	13,76	30,37	22,68	75,7	53,15	652,89	471,76	
ИТОГО за первый день		2035	1674	54,89	42,71	58,03	45,54	249,3	196,2	1739,03	1365,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
		3-7	1-3	Б		Ж		У		3-7	1-3	
День 10				3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3			
Завтрак	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	20/4/10	4,20	3,40	6,11	5,40	12,92	10,20	123,47	103,00	3
	Каша манная жидкая	200	150	2,18	1,60	3,89	2,80	20,44	15,00	125,49	91,60	185
	Какао с молоком	200	180	3,67	3,30	3,19	2,79	15,82	13,50	106,67	92,31	397
ИТОГО за завтрак		440	364	10,05	8,30	13,19	10,99	49,18	38,70	355,63	286,91	
Завтрак 2	Сок яблочный, или	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,00	44,40	42,00	399
	Сок грушевый	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	48,30	48,30	399
	Сок в среднем	100	100	0,45	0,45	0,15	0,15	10,8	10,5	46,35	45,15	
	Икра из моркови	50	40	1,09	0,80	2,29	1,80	5,43	4,10	46,69	35,80	54
Обед	Суп картофельный	200	150	2,34	1,70	2,82	2,10	12,10	8,00	83,14	57,70	77
	Макаронник с мясом	200	164	11,60	9,00	26,30	15,20	21,00	15,00	367,10	232,80	292
	Компот из сухофруктов	180	150	0,29	0,24	0,01	0,00	24,80	20,00	100,45	80,96	376
	Хлеб ржаной	50	40	3,00	2,40	0,50	0,40	22,16	17,70	105,14	84,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,22	1,22	0,42	0,42	8,34	8,34	42,02	42,02	
		700	564	19,54	15,36	32,34	19,92	93,83	73,14	744,54	533,28	
ИТОГО за обед		100	80	8,7	6,9	8,82	7	29,9	23	233,78	182,60	458,453,504
Полдник	Ватрушка с творогом	180	150	3,22	2,60	4,50	3,70	7,20	6,00	82,18	67,70	401
ИТОГО за полдник	Кефир	280	230	11,92	9,5	13,32	10,7	37,1	29	315,96	250,3	
Ужин	Яйцо вареное вкрутую	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	213
	Овощи отварные с маслом	150	150	2,80	2,80	4,10	4,10	15,70	5,70	110,90	70,90	320
	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,01	9,99	8,99	40,38	36,25	391,392
	Батон	40	20	2,67	1,33	2,34	1,17	14,31	7,15	88,98	44,45	
	Фрукт - яблоко, или	100	90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	44,40	39,88	368
	Фрукт - груша, или	100	90	0,40	0,36	0,30	0,27	10,30	9,27	45,50	40,95	368
	Фрукт - банан, или	100	90	1,50	1,35	0,50	0,45	21,00	18,90	94,50	85,05	368
	Фрукт - апельсин	100	90	0,70	0,63	0,17	0,15	20,00	18,00	84,33	75,87	371
	Фрукты в среднем	100	90	0,75	0,675	0,3425	0,3075	15,275	13,7425	67,1825	60,4375	
ИТОГО за ужин		530	480	11,01	9,62	11,46	10,24	50,08	30,92	347,5	254,32	
ИТОГО за первый день		2050	1738	53,02	43,28	70,31	51,85	240,79	181,76	1808,03	1366,81	

