



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАСЬКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ
САД»

ПРИКАЗ

от «01» октября 2024г. №135

Об утверждении зимнего 10- дневного меню

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.10.2024 10-ти дневное зимнее меню для организации питания детей МБДОУ «Васьковский детский сад» (Приложение №1.2)
2. Заведующим хозяйством Романовой А.М. и Царьковой А.В. обеспечить своевременную заявку и выдачу основных продуктов согласно меню, а также осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
3. Поварам, калькулятору и кухонным работникам строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о.заведующего
МБДОУ «Васьковский детский сад»



Н.А. Угнивенко

С приказом ознакомлены:

Романова А.М. Романова

Монастырева З.Т. Монастырева

Царькова А.В. Царькова

Майская М.В. Майская

Силаева Е.Ю. Силаева

Таловская Е.В. Таловская

Клейн М.Д. Клейн

10-ти дневное летнее меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Васьковский детский сад»
(возрастная категория от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром (маслом)	110/5	4,43/0,03	2,71/4,13	21,25/0,04	127,02	35
	Кофейный напиток без молока	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		285	8,50	9,7	49,56	278,99	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Икра свекольная	45,0	0,4	1	1,8	21,9	19
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	2,25	6,87	94,45	94,49	
	Гуляш	60	10,3	11	2,1	148,5	24
	Гречка рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,05	13,75	54,0	77
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		535	21,1	25,27	149,59	556,86	
Уплотненный полдник	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,22	3,02	7,62	68,73	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0,00	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		350	7,94	6,44	64,07	273,23	
Всего за день		1320	38,30	41,56	278,37	1179,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша пшеничная или кукурузная молочная (жидкая)/масло слив.	150	3,38	4,43	16,5	119,25	47
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	28
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		320	5,55	5,86	38,05	218,32	
Второй завтрак	яблоко	95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,75	42
	Рыба тушеная в молочном соусе	60	2,67	4,82	12,19	104	67
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	74
	Кисель	150	0	0	13,5	46	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		490	14,8	12,34	64,8	422,19	
Уплотненный полдник	Каша молочная манная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	18
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/пряник/вафля	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		350	9,38	10,10	77,12	393,5	
Всего за день		1255	30,48	28,45	195,12	1104,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	7
	Кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,5/0,03	0,6/4,13	10,3/0,04	89,8	
Итого за прием пищи		325	7	10,17	37	282,72	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	48
Итого за прием пищи		150	4,35	3,75	7,2	81	48
Обед	Свекла тушенная с курагой (яблоком)	45,0	0,4	1	1,4	21,2	
	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	200/10	2,54	1,43	9,18	71,06	2
	Мясо тушеное	60	9,12	10,44	1,32	136,2	26
	Перловка отварная	100	3,37	5,84	27,27	181,35	40
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		585	17,11	19,39	63,22	537,21	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	80	6,57	8,7	3,71	117,86	49
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		280	10,29	12,12	60,16	322,36	
Всего за день		1340	38,75	45,43	167,58	1223,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша геркулесовая (жидкая) на молоке со сливочным маслом	150/5	4,76	6,38	16,4	140,25	13
	Чай с лимоном	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,26	6,98	35,68	222,65	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты	100	0,053	4,05	4	40	
Итого за прием пищи		100	0,053	4,05	4	40	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	1,35	6,55	6,45	63,65	79
	Тефтели мясные (в овощ. соусе.)	60	13,8	16,4	13,1	257	69
	Макаронь отварные	120	4,43	2,71	21,25	127,02	
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,15	16,4	67,94	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	34
Итого за прием пищи		560	21,33	26,41	67,5	568,01	
Уплотненный полдник	Каша ячневая (кукурузная)	150	4,98	5,69	21,1	153	16
	Кофейный напиток	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/вафля/пряник	20	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		340	11,25	11,37	86,54	427,07	
Всего за день		1325	38,893	48,81	193,72	1257,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша пшеничная(жидкая) на молоке(масло сл)	150/5	5,26	6,07	21,29	159,75	14
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	7,76	7,75	42,42	287,15	
Второй завтрак	Компот из кураги	180	0,25	0,15	16,4	67,94	
Итого за прием пищи		180	0,25	0,15	16,4	67,94	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,4	21,2	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	6
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	60	14,86	10,25	2,49	161,54	46
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	74
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		585	24,02	20,36	72,89	558,72	
Уплотненный полдник	Гуляш	60	10,3	11	2,1	148,5	24
	Гречка (перловка) рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	3
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		370	20,29	20,17	85,74	638,57	
Всего за день		1460	52,32	48,43	217,45	1452,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Макароньы отварные с маслом	100/5	4,22	0,61	22,84	113,74	35
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		275	5,72	1,21	42,12	196,14	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Свекла тушенная с курагой (яблоком)	45	0,4	1,0	1,4	21,2	
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	1,35	6,55	6,45	63,65	79
	Перловка отварная	110	3,37	4,94	23,08	153,45	40
	Курица в томате	60	6,8	6,75	2,05	96	70
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		535	13,67	19,99	59,68	454,64	
Уплотненный полдник	Рисовая запеканка с творогом	120	7,49	6,01	39,96	244,02	19
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		320	11,21	9,43	96,41	448,52	
Всего за день		1280	31,35	30,78	213,36	1169,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная(масло сл)	150/5	4,98	5,69	21,1	144	16
	Кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Бутерброд (масло сл)	20/5	0,03/1,5	4,13/0,6	0,04/10,3	37,4/52,4	
Итого за прием пищи		330	7,59	11,5	43,11	310,47	
Второй завтрак							
Второй завтрак	Сок	0,150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		0,150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед							
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150/10	1,28	3,3	8,78	69,75	43
	Рыба в томатном соусе с овощами	60	5,7	3,08	2,7	61,28	41
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150	74
	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		500	11,44	11,59	62,97	401,37	
Уплотненный подник							
Уплотненный подник	Манник со /сгущ,молоком/	80/20	19,3	12,04	18,23	201	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	
Итого за прием пищи		250	19,3	12,04	27,21	231	
Всего за день		1080,15	39,08	35,28	148,44	1013,34	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с гречкой (масло сл)	150/5	3,62	3,81	12,63	99,3	23
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,12	5,49	33,76	226,7	
Второй завтрак	Яблоко	0,95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		0,95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Икра свекольная	45,0	0,4	1	1,4	21,2	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,22	3,02	7,62	68,73	
	Ленивые голубцы с куриным мясом	160	10,97	10,98	14,04	199,8	37
	Кисель из концент. плодов или ягод	150	0	0	13,5	46,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		525	17,09	15,6	46,86	388,63	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100/20	7,21	10,01	1,79	125	
	Кофейный напиток	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		320	13,48	15,69	67,23	399,07	
Всего за день		1170,95	37,44	36,93	163	1084,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша манная (жид.) на мол/масло слив.	150/5	4,66	5,6	18,22	144	18
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	7,24	7,28	40,19	273,07	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	0,053	4,05	4	40	
Итого за прием пищи		100	0,053	4,05	4	40	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	5,47	55,1	68
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/10	1,62	2,58	10,08	70,2	71
	Цезь из мяса птицы или (говядины)	160	11,84	13,18	27,65	279,04	73
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за прием пищи		535	15,75	18,63	67,9	504,68
Уплотненный полдник	Печень по строгоновски	60	14,86	10,25	2,49	161,54	46
	Макароны отварные	110	4,43	2,71	21,25	127,02	45
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Пряник печенье вафля зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за прием пищи		370	23,01	16,38	80,19	493,06
Всего за день		1330	46,053	46,34	192,28	1310,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша «дружба» молочная (масло слив).	150/5	4,66	5,79	20,78	150,75	12
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,16	6,39	40,06	233,15	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	48
Итого за прием пищи		150	4,35	3,75	7,2	81	48
Обед	Суп с фасолью на курином бульоне	150	2,22	3,06	8,3	69,6	36
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,75	2,05	96	70
	Макароны отварные	110	4,43	2,71	21,25	127,02	45
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		490	15,13	13,2	55,65	420,02	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с сайрой. (гренокми)	150	4,24	5,2	20,24	112,8	10
	Кофейный напиток	150	2,55	2,26	17,97	99,57	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		350	10,51	10,88	85,68	386,87	
Всего за день		1315	36,15	34,22	188,59	1121,04	

**10-ти дневное летнее меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Васьковский детский сад»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром (маслом)	150/5	5,156/0,03	4,92/4,13	29,72/0,04	181,87/37,40	150/5
	Кофейный напиток без молока	180	2,55	2,26	17,97	99,57	180
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	20
Итого за прием пищи		355	9,236	11,91	58,03	371,24	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,8	21,9	19
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180,0	3,68	7,04	8,58	118	8
	Гуляш	70,0	12,02	12,83	2,45	173,25	24
	Гречка рассыпчатая	130,0	7,41	6,8	32,14	219,31	
	Компот из сухофруктов	200,0	0,53	0,2	18,3	72	77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	
Итого за прием пищи		615,0	26,32	28,11	77,85	675,86	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с мясом	180	21,71	16,55	15,02	196	85
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	22,5	0,9	15,45	60,0	
Итого за прием пищи		440	46,43	20,27	79,62	421,1	
Всего за день		1560	82,74	60,44	230,65	1538,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша пшеничная или кукурузная молочная (жидкая)/масло слив.	200	4,5	5,9	22	159	47
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	28
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		420	6,8	7,5	45,8	267,4	
Второй завтрак	яблоко	95	0,80	0,00	22,60	92,00	
Итого за прием пищи		95	0,8	0,00	22,60	92	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,95	4,82	83,7	42
	Рыба туш. в молочном соусе	70	2,67	4,82	12,19	104	67
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32	74
	Кисель	200	0	0	13,5	46,5	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		600	16,87	13,64	70,11	463,92	
Уплотненный полдник	Каша молочная манная с маслом	150	3,8	2,8	17,4	110,4	
	Какао с молоком	200	1,3	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/пряник/вафля	30	2,22	2,82	37,17	12,1	
Итого за прием пищи		400	8,82	7,52	77,87	264,9	
Всего за день		1515	33,29	28,66	216,38	1088,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	7
	Кофе с молоком	200	1,3	1,3	14	92	33
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,25/0,03	0,9/4,13	15,45/0,04	78,4/56,1	
Итого за прием пищи		435	9,43	12,14	49,48	381,5	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за прием пищи		200	5,8	5	9,6	108	
Обед	Свекла тушенная	45	0,4	1	1,4	21,2	
	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	180	3,04	1,71	11,02	85,27	
	Мясо тушеное	70	10,64	12,18	1,54	158,9	26
	Перловка отварная	130	3,98	5,84	27,27	181,35	40
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		655	20,55	21,73	75,01	625,12	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165	49
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		400	13,67	15,9	69,79	408,5	
Всего за день		1690	49,45	54,77	203,88	1523,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша геркулесовая(жид)на молоке(мас,сл)	200/5	8,51	8,51	21,86	187	13
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	10,76	9,41	49,29	308,4	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	0,79	6,3	6	60	
Итого за прием пищи		150	0,79	6,3	6	60	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	180/10	1,62	3,97	7,74	75,8	79
	Тефтели мясные (в овощ, соусе.)	70	13,8	16,4	13,1	257	69
	Макароньы отварные с маслом	130/5	4,99	0,72	26,99	134,42	
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		625	22,99	22,19	85,15	636,2	
Уплотненный полдник	Каша ячневая (кукурузная)	200	6,64	7,59	28,13	204	16
	Кофейный напиток	200	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
	Печенье/вафля/пряник	30	12,22	2,82	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		460	23,66	13,57	98,72	394,18	
Всего за день		1670	58,2	51,47	239,16	1398,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша пшённая(жид) на молоке(масло сл)	200/5	7,01	8,09	28,39	213	14
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	10,46	10,29	56,84	381,4	
Второй завтрак	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
Итого за прием пищи		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,4	21,2	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	6,5	5,2	22,09	150	6,1
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	70	17,34	11,96	2,91	188,46	46
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32	74
	Компот из кураги(чернослива)	200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		655	30,02	24,53	93,02	705,96	
Уплотненный полдник	Уляш	70,0	12,02	12,83	2,45	173,25	24
	Гречка рассыпчатая	130,0	7,41	6,8	32,14	219,31	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,82	37,17	12,21	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		450	33,9	23,35	99,19	526,17	
Всего за день		1740	74,71	58,37	270,92	1704,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Макаронь отварные с маслом	130/5	4,99	0,72	26,99	134,42	35
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		365	7,24	1,62	51,42	242,82	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Свекла тушенная с курагой (яблоком)	60	0,5	1,33	1,86	28,26	
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	1,62	3,97	7,74	75,8	79
	Курица в томате	70	7,93	7,88	2,39	112	70
	Перловка	130	3,98	5,84	27,27	181,35	40
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		670	16,58	20,12	76,58	566,39	
Уплотненный полдник	Рисовая запеканка с творогом	150	9,36	7,52	49,95	305,25	19
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	2930
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		410	23,83	11,31	111,55	425,86	
Всего за день		1643	48,55	33,23	257,73	1319,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша геркулесовая(масло сл)	200/5	8,51	8,51	21,86	187	18
	Кофе с молоком	200	1,3	1,3	14	92	33
	Бутерброд (масло сл)	30/5	2,25/0,03	0,9/4,13	15,45/6,5	144,5	
Итого за прием пищи		450	12,09	14,84	57,81	423,50	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Свекольниксо сметаной на курином бульоне	180/10	1,53	3,96	10,53	83,7	43
	Рыба в томатном соусе с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	41
	Рис отварной	130	32	5,27	29,3	177,32	174
	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		620	42,76	13,93	80,3	501,50	
Уплотненный полдник	Манник со /сгущ,молоком/	100/20	60,0	10,02	29,36	190,11	87
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	29
	Пряник/печенье/ зефир	30	12,22	2,89	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		370	72,22	12,91	75,51	232,32	
Всего за день		1630	127,97	41,86	231,8	1241,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с гречкой (масло сл)	180/5	4,82	5,08	16,84	132,4	23
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		415	8,27	7,28	45,29	300,8	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		95	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,8	21,9	19
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	5,06	3,62	9,14	82,48	37
	Ленивые голубцы	200	22	22	28	400	84
	Кисель из концентр. плодов или ягод	200	0	0	18	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		655	29,71	27,52	72,39	642,78	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	64
	Кофейный напиток	200	2,25	2,26	17,97	99,57	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		350	25,73	18,56	72,83	346,43	
Всего за день		1515	64,61	53,54	208,69	1374,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша манная молочная(масло сл)	200/5	6,21	7,47	25,09	192	18
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	33
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	9,76	9,67	54,54	362,4	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,3	0,08	6	60	38
Итого за прием пищи		150	4,3	0,08	6	60	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	180/10	1,94	3,1	12,1	84,24	
	Плов из мяса птицы или (говядины)	220	16,28	18,13	38,02	383,68	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,13	72	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		690/10	21,69	24,96	88,33	665,12	
Уплотненный полдник	Печень по строгиновски	70	17,34	11,96	2,91	188,46	46
	Макароны отварные	150	5,54	3,39	26,57	158,78	45
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		470	37,35	19,14	94,08	480,85	
Всего за день		1745/10	73,1	53,85	242,95	1568,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша «дружба» молочная (масло слив).	200/5	6,21	7,73	27,71	201	12
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	29
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,72	
Итого за прием пищи		435	8,46	8,63	52,14	327,72	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за прием пищи		200	5,8	5	9,6	108	
Обед	Суп с фасолью на курином бульоне	180	2,66	3,67	9,95	83,52	36
	Курица в соусе с томатом	70	7,93	7,88	2,39	112	70
	Макароны отварные	130	5,54	3,39	26,57	158,78	45
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,3	100	50
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,72	
Итого за прием пищи		610	18,62	15,94	72,66	551,02	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с сайрой. (гренками)	180	5,3	6,5	25,3	150,3	10
	Кофейный напиток	200	2,55	2,26	17,97	99,57	33
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,7220	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		430	22,32	12,55	95,8	358,80	
Всего за день		1675	55,2	42,12	230,29	1345,54	