Утверждено

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 50»

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_

**Основное (организованное) меню, составленное с учетом среднесуточных норм питания**

**в МБДОУ для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энерг.ценн. (ккал) | | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | ж | | | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | | 150/200 | 36/48 | 64,13/85,5 | | | | | 201/268 | | | 152,55/203,4 | | | | 7,99/12,78 | | | | 14/4 | | | |
|  | | Чай с сахаром | | | 150/180 | 0,21/0,25 |  | | | | | 18,95/22,74 | | | 71,92/86,3 | | | | 0,09/0,11 | | | | 152 | | | |
|  | | Бутерброд с повидлом(джемом) | | | 38/10  40/14 | 1,11/1,25 | 0,12/0,13 | | | | | 9,64/10,84 | | | 44,16/49,68 | | | | 0,005/0,005 | | | | 2 | | | |
|  | |  | | |  | 37,32/49,5 | 64,25/85,63 | | | | | 229,59/301,58 | | | 268,63/339,38 | | | | 8,085/12,895 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | Сок фруктовый/  овощной/фрукт | | | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | | | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | |
| Итого | |  | | |  | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | | | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | |
| Обед | | Салат из отварной  моркови с растительным маслом | | | 30/60 | 0,37/0,73 | 2,22/4,43 | | | | | 2,39/4,79 | | | 31,36/62,71 | | | | 0,98/1,96 | | | | 01024 | | | |
|  | | Суп пшенный на говядине(полевой) | | | 180/6  200/10 | 1,87/2,08 | 2,1/2,33 | | | | | 12,75/14,17 | | | 90,9/101 | | | | 6,19/6,88 | | | | 772 | | | |
|  | | Макароны отварные с маслом | | | 110/4  130/5 | 4,9/5,79 | 8,07/9,54 | | | | | 48,51/57,33 | | | 259,41/306,58 | | | | 0,02/0,02 | | | | 104 | | | |
|  | | Гуляш из говядины | | | 50/70 | 10,3/14,42 | 11/15,4 | | | | | 2,1/2,94 | | | 148,5/207,9 | | | | 0,65/0,91 | | | | 373 | | | |
|  | | Компот из кураги | | | 150/180 | 0,93/1,12 | 0,06/0,07 | | | | | 18,09/21,71 | | | 62,72/75,26 | | | | 0,72/0,86 | | | | 10009 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | | 40/50 | 2,4/3 | 0,4/0,5 | | | | | 17,73/22,17 | | | 75,6/94,5 | | | |  | | | | 148 | | | |
| Итого | |  | | |  | 20,77/27,14 | 23,85/32,27 | | | | | 101,57/123,11 | | | 668,49/847,95 | | | | 8,56/10,63 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | Плов с изюмом(курагой) | | | 110/150 | 2,59/3,53 | 10,69/14,58 | | | | | 327,56/446,67 | | | 248,6/339 | | | | 13,02/17,75 | | | | 196 | | | |
|  | | Яйцо вареное | | | 40/40 | 5,2/5,2 | 4,8/4,8 | | | | | 4,0/4,0 | | | 62,8/62,8 | | | |  | | | | 306 | | | |
|  | | Молоко кипяченное | | | 150/180 | 4,57/5,49 | 4,08/4,9 | | | | | 7,58/9,09 | | | 85,0/102,0 | | | | 2,06/2,47 | | | | 534 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 20/40 | 1,23/2,46 | 0,43/0,86 | | | | | 8,37/16,74 | | | 42,89/85,78 | | | |  | | | | 147 | | | |
| Итого | |  | | |  | 13,59/16,68 | 20,0/25,14 | | | | | 347,51/476,5 | | | 439,29/589,58 | | | | 15,08/20,22 | | | |  | | | |
| Итого за день | | Норма 1400 (1-3)  1800,0 (3-7) | | |  | 72,18/93,82 | 108,2/143,14 | | | | | 688,77/911,29 | | | 1423,41/1822,91 | | | | 33,725/45,74 | | | |  | | | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | | | ж | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | Омлет с сыром | | 90/100 | 6,54/7,27 | | | | 8,31/9,23 | | | 2,68/2,98 | | 110,96/123,29 | | | | 0,71/0,79 | | | | 194 | | | |
|  | | | Какао с молоком | | 150/180 | 5,29/6,35 | | | | 4,85/5,83 | | | 24,83/29,79 | | 158,0/189,6 | | | | 2,64/3,17 | | | | 150 | | | |
|  | | | Хлеб пшеничный с маслом | | 38/6  40/7 | 33,87/35,66 | | | | 1,19/1,26 | | | 16,29/17,14 | | 126,36/157,95 | | | |  | | | | 147/149 | | | |
| Итого | | |  | |  | 45,7/49,28 | | | | 14,35/16,32 | | | 43,8/49,91 | | 395,32/470,84 | | | | 3,88/4,31 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | | Сок фруктовый (овощной)/ банан | | 100/100 100/100 | 0,5/0,5  0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1  1,5/1,5 | | | 10,1/10,1  21,0/21,0 | | 46,0/46,0  96,0/96,0 | | | | 2,0/2,0  10,0/10,0 | | | | 134/156 | | | |
| Итого | | |  | | 200/200 | 0,8/1,0 | | | | 1,28/1,6 | | | 24,88/31,1 | | 113,6/142 | | | | 9,6/12,0 | | | |  | | | |
| Обед | | | Салат из свежих огурцов | | 30/60 | 0,19/0,38 | | | | 0,79/1,57 | | | 0,29/0,58 | | 8,88/17,76 | | | | 1,41/2,82 | | | | 10 | | | |
|  | | | Суп картофельный с рыбой | | 180/200 | 8,16/9,07 | | | | 3,62/4,02 | | | 18,94/21,04 | | 136,22/151,36 | | | |  | | | | 38 | | | |
|  | | | Жаркое по-домашнему | | 160/200 | 12,83/16,04 | | | | 18,88/23,6 | | | 38,62/48,28 | | 389,12/486,4 | | | | 47,15/58,94 | | | | 81 | | | |
|  | | | Компот из сухофруктов | | 150/180 | 0,78/0,96 | | | |  | | | 20,22/24,26 | | 80,58/96,70 | | | | 0,6/0,72 | | | | 126 | | | |
|  | | | Хлеб ржаной | | 40/50 | 2,4/3 | | | | 0,4/0,5 | | | 17,74/22,17 | | 75,6/94,5 | | | |  | | | | 148 | | | |
| Итого | | |  | |  | 24,36/29,45 | | | | 23,69/29,69 | | | 95,81/116,33 | | 690,4/846,72 | | | | 49,16/62,48 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | | Каша молочная кукурузная жидкая | | 150/180 | 34,88/46,5 | | | | 41,96/50,36 | | | 208,13/249,75 | | 135,0/162,0 | | | | 7,31/8,78 | | | | 271 | | | |
|  | | | Хлеб пшеничный | | 22/40 | 1,35/2,46 | | | | 0,47/0,86 | | | 9,21/16,74 | | 47,18/85,78 | | | |  | | | | 147 | | | |
|  | | | Чай с сахаром | | 150/180 | 0,23/0,30 | | | |  | | | 21,06/25,27 | | 79,91/95,89 | | | | 0,15/0,18 | | | | 152 | | | |
| Итого | | |  | |  | 36,46/49,26 | | | | 42,43/51,22 | | | 238,4/291,76 | | 262,09/343,67 | | | | 7,46/8,96 | | | |  | | | |
| Итого за день | | | Норма 1400,0 (1-3)  1800,0 (3-7) | |  | 107,32/128,99 | | | | 81,75/98,83 | | | 402,89/489,1 | | 1461,41/1803,23 | | | | 70,1/87,75 | | | |  | | | |
|  | | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
| Прием пищи | | | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
|  | | | | | | | | |
| б | | | | ж | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Каша гречневая молочная жидкая | | | 150/200 | 5,24/6,98 | | | | 7,82/10,42 | | | 18,75/25 | | | 166,79/222,38 | | | 0,68/0,9 | | | | 64 | | | |
|  | | Кофейный напиток злаковый с молоком | | | 150/200 | 4,25/5,67 | | | | 3,71/4,95 | | | 23,36/31,14 | | | 138,01/184,01 | | | 2,21/2,94 | | | | 151 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 43/7  50/10 | 8,27/10,56 | | | | 0,93/1,19 | | | 16,81/21,46 | | | 138,13/176,34 | | |  | | | | 147/149 | | | |
| Итого | |  | | | 350/460 | 17,76/23,21 | | | | 12,46/16,56 | | | 58,92/77,6 | | | 442,93/582,73 | | | 2,89/3,84 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | Сок фруктовый (овощной) | | | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | |
| Итого | |  | | |  | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | |
| Обед | | Помидор свежий | | | 30/60 | 0,09/0,18 | | | | 0,03/0,06 | | | 0,33/0,66 | | | 2,16/4,32 | | | 2,25/4,5 | | | | б/н | | | |
|  | | Борщ на мясном бульоне со сметаной с мясом | | | 180/200 | 2,77/3,08 | | | | 1,57/1,74 | | | 4,88/5,42 | | | 113/126 | | | 8,98/9,98 | | | | 28 | | | |
|  | | Тефтели из говядины с рисом Ёжики | | | 110/130 | 13,9/16,43 | | | | 10,44/12,34 | | | 7,12/8,41 | | | 194,3/230,2 | | | 0,88/1,04 | | | | 108 | | | |
|  | | Соус томатный | | | 30/35 | 0,35/0,41 | | | | 2,2/2,57 | | | 2,64/3,08 | | | 31,78/37,08 | | |  | | | | 462 | | | |
|  | | Компот из изюма | | | 150/180 | 0,35/0,41 | | | |  | | | 36,9/44,28 | | | 150,75/180,9 | | |  | | | | 401 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | | 40/50 | 2,4/3 | | | | 0,4/0,5 | | | 17,73/22,17 | | | 75,6/94,5 | | |  | | | | 148 | | | |
| Итого | |  | | | 540/655 | 19,86/23,51 | | | | 14,64/17,21 | | | 69,6/84,02 | | | 565,43/673 | | | 12,11/15,52 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | Запеканка из творога | | | 90/100 | 12,29/13,66 | | | | 8,14/9,04 | | | 8,93/9,92 | | | 163,20/181,33 | | | 0,24/0,27 | | | | 130 | | | |
|  | | Кисель из концентрата плодово или ягодного | | | 150/200 |  | | | |  | | | 14,97/19,96 | | | 56,1/74,8 | | |  | | | | 516 | | | |
| Итого | |  | | |  | 12,29/13,66 | | | | 8,14/9,04 | | | 23,9/143,78 | | | 219,3/256,13 | | | 0,24/0,27 | | | |  | | | |
| Итого за день | | Норма 1400,0 (1-3)  1800,0 (3-7) | | |  | 50,41/60,88 | | | | 35,34/42,91 | | | 162,52/315,5 | | | 1273,66/1557,86 | | | 17,24/21,63 | | | |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | | | ж | | | у | | |
|  | | | | | **я/с** | **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Суп молочный с макаронными изделиями (Лапша молочная ) | | | 150/180 | 4,95/5,94 | | | | 6,75/8,1 | | | 15,48/18,58 | | | 140,28/168,34 | | | 0,68/0,81 | | | | 55 | | | |
|  | | Какао с молоком | | | 150/180 | 6,35/7,62 | | | | 5,9/7,08 | | | 29,79/35,75 | | | 190,21/228,25 | | | 3,17/3,8 | | | | 150 | | | |
|  | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 35/9  45/10 | 7,31/9,14 | | | | 0,87/1,09 | | | 15,97/19,96 | | | 126,36/157,95 | | |  | | | | 147/149 | | | |
| Итого | |  | | |  | 18,61/22,7 | | | | 13,52/16,27 | | | 61,24/74,29 | | | 456,85/554,54 | | | 3,85/4,61 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | Сок фруктовый (овощной)/фрукт | | | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | |
| Итого | |  | | |  | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | |
| Обед | | Маринад овощной с томатом | | | 30/60 | 0,591/1,182 | | | | 2,727/5,454 | | | 3,46/6,93 | | | 37,68/75,36 | | | 2,07/4,14 | | | | 472 | | | |
|  | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 180/200 | 11,33/12,59 | | | | 11,24/12,49 | | | 12,92/14,35 | | | 194,91/216,57 | | | 15,57/17,3 | | | | 50 | | | |
|  | | Рис отварной | | | 110/130 | 2,85/3,37 | | | | 3,08/3,64 | | | 29,54/34,91 | | | 165,13/195,16 | | |  | | | | 4/9 | | | |
|  | | Рыба припущенная в молоке | | | 50/70 | 7,77/10,87 | | | | 2,83/3,96 | | | 1,59/2,22 | | | 62,5/87,5 | | | 0,64/0,90 | | | | 246 | | | |
|  | | Компот из кураги | | | 150/180 | 0,91/1,09 | | | | 0,06/0,07 | | | 29,45/35,33 | | | 114,59/137,50 | | | 36,6/43,92 | | | | 304 | | | |
|  | | Хлеб ржаной | | | 40/50 | 2,4/3 | | | | 0,4/0,5 | | | 17,73/22,17 | | | 75,6/94,5 | | |  | | | | 148 | | | |
| Итого | |  | | |  | 25,85/32,102 | | | | 20,337/26,11 | | | 94,69/115,91 | | | 650,41/806,59 | | | 54,88/66,26 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | Плюшка Новомосковская | | | 40/70 | 3,12/5,46 | | | | 2,32/4,06 | | | 20,46/37,91 | | | 116,6/204,05 | | | 0,01/0,02 | | | | 258 | | | |
|  | | Чай с лимоном | | | 150/180 | 0,31/0,37 | | | | 0,01/0,01 | | | 21,01/25,21 | | | 80,01/96,01 | | | 4,01/4,81 | | | | 300 | | | |
|  | | Винегрет овощной | | | 130/160 | 1,69/2,08 | | | | 14,04/17,28 | | | 8,84/10,88 | | | 169/208 | | | 10,9/13,44 | | | |  | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 25/35 | 1,9/2,66 | | | | 0,2/0,28 | | | 12,3/17,22 | | | 58,75/82,25 | | |  | | | | 147 | | | |
| Итого | |  | | | 365/445 | 7,02/10,57 | | | | 16,57/21,63 | | | 62,61/91,22 | | | 424,36/590,31 | | | 14,92/18,27 | | | |  | | | |
| Итого за день | | Норма 1400,0 (1-3)  1800,0 (3-7) | | |  | 51,98/65,87 | | | | 50,53/64,11 | | | 228,64/291,52 | | | 1577,62/1997,44 | | | 75,65/91,14 | | | |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | | | | ж | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Каша «Дружба» | | | 150/200 | 5,93/7,9 | | | | | 9,55/12,73 | | | 24,7/32,93 | | | 209,21/278,95 | | | | 0,85/1,13 | | | | 66 | |
|  | | Кофейный напиток злаковый на молоке | | | 150/180 | 4,26/5,11 | | | | | 3,71/4,45 | | | 23,36/28,03 | | | 138,01/165,61 | | | | 2,21/2,65 | | | | 295 | |
|  | | Бутерброд с маслом, сыром | | | 35/9 45/10 | 7,31/9,14 | | | | | 0,87/1,09 | | | 15,97/19,96 | | | 126,36/157,95 | | | | 0,02/0,03 | | | | 1 | |
| Итого | |  | | |  | 16,5/22,15 | | | | | 14,13/18,27 | | | 64,03/80,92 | | | 473,58/602,51 | | | | 3,08/3,81 | | | |  | |
| 2 завтрак | | Сок фруктовый (овощной) | | | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | |
| Итого | |  | | |  | 0,5/0,5 | | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | |  | |
| Обед | | Огурец свежий | | | 30/60 | 0,09/0,18 | | | | |  | | | 0,27/0,54 | | | 1,47/2,94 | | | | 1,05/2,1 | | | | б/н | |
|  | | Суп с клецками на курином бульоне | | | 180/200 | 4,59/5,1 | | | | | 1,55/1,72 | | | 15,21/16,9 | | | 102,82/114,24 | | | | 3,82/4,24 | | | | 45 | |
|  | | Картофельное пюре | | | 120/150 | 3,59/4,49 | | | | | 6,78/8,48 | | | 27,1/33,87 | | | 177,04/221,3 | | | | 30,72/38,4 | | | | 212 | |
|  | | Котлеты,биточки,шницели припущеные | | | 50/70 | 4,59/6,43 | | | | | 4,96/6,94 | | | 1,97/2,76 | | | 70,39/98,54 | | | | 0,3/0,42 | | | | 416 | |
|  | | Компот из свежих плодов или ягод | | | 150/180 | 0,75/0,9 | | | | | 0,3/0,36 | | | 34,65/41,58 | | | 144/172,8 | | | | 6,45/7,74 | | | | 526 | |
|  | | Хлеб ржаной | | | 40/50 | 2,4/3 | | | | | 0,4/0,5 | | | 17,74/22,17 | | | 75,6/94,5 | | | |  | | | | 148 | |
| Итого | |  | | |  | 16,01/20,1 | | | | | 13,99/18 | | | 96,9/117,82 | | | 571,32/704,32 | | | | 42,34/52,9 | | | |  | |
| Уплотненный полдник | | Сырники творожные запеченые со сгущенным молоком | | | 80/100 | 12,24/15,3 | | | | | 14,88/18,6 | | | 32,15/40,20 | | | 398,64/498,3 | | | | 0,34/0,43 | | | | 85/490 | |
|  | | Чай с сахаром | | | 150/180 | 0,23/0,28 | | | | |  | | | 21,06/25,27 | | | 84,41/95,89 | | | | 0,15/0,18 | | | | 296 | |
| итого | |  | | |  | 12,47/15,58 | | | | | 14,88/18,6 | | | 53,21/65,47 | | | 483,05/594,19 | | | | 0,49/0,61 | | | |  | |
| Итого за день | | Норма 1400,0 (1-3)  1800,0 (3-7) | | |  | 45,48/58,33 | | | | | 43,1/136,15 | | | 224,24/274,31 | | | 1573,95/1947,02 | | | | 47,91/59,32 | | | |  | |
|  | |  | | |  |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | |  | | |  |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | |  | | |  |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | | Витамин С | | | | № рецептуры | |
| б | | | | ж | | | у | | | |
|  | | | | | **я/с** | **День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | Макароные изделия запечнные с сыром | 130/150 | 9,28/10,71 | | | | 9,57/11,04 | | 25,32/29,22 | | | 235,68/271,94 | | | 0,51/0,59 | | | | 302 | | | | |
|  | | | | Чай с сахаром | 150/180 | 0,08/0,09 | | | |  | | 11,25/13,5 | | | 45/54 | | |  | | | | 502 | | | | |
|  | | | | Кондитерское изделие  (печенье,пряник,вафли | 40/60 | 2,0/3,0 | | | | 6,0/9,0 | | 28,0/42,0 | | | 167/250,5 | | |  | | | | 609/608/607 | | | | |
| Итого | | | |  |  | 11,36/13,8 | | | | 15,57/20,04 | | 64,57/84,72 | | | 447,68/576,44 | | | 0,51/0,59 | | | |  | | | | |
| 2 завтрак | | | | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | | |
| Итого | | | |  |  | 05/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | | |
| Обед | | | | Яйцо вареное | 40/40 | 5,2/5,2 | | | | 4,8/4,8 | | 4,0/4,0 | | | 62,8/62,8 | | |  | | | | 150 | | | | |
|  | | | | Суп гороховый с мясом | 180/200 | 4,21/4,68 | | | | 7,0/7,78 | | 24,49/27,22 | | | 177,82/197,58 | | | 11,23/12,48 | | | | 11 | | | | |
|  | | | | Мясо тушеное | 50/70 | 4,77/6,67 | | | | 3,91/5,47 | | 3,24/4,54 | | | 67,06/93,88 | | | 1,09/1,53 | | | | 369 | | | | |
|  | | | | Рис отварной | 110/130 | 2,85/3,37 | | | | 3,73/4,41 | | 29,54/34,91 | | | 165,13/195,16 | | |  | | | | 191 | | | | |
|  | | | | Компот из изюма | 150/180 | 0,35/0,41 | | | |  | | 36,9/44,28 | | | 150,75/180,9 | | |  | | | | 401 | | | | |
|  | | | | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3 | | | | 0,4/0,5 | | 17,74/22,17 | | | 75,6/94,5 | | |  | | | | 148 | | | | |
| Итого | | | |  |  | 19,78/23,33 | | | | 19,84/22,96 | | 115,91/137,12 | | | 699,16/824,82 | | | 12,32/14,01 | | | |  | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | Каша пшеничная молочная | 130/180 | 5,9/8,17 | | | | 6,73/9,32 | | 26,12/36,16 | | | 188,47/260,98 | | | 1,05/1,46 | | | | 189 | | | | |
|  | | | | Чай с лимоном | 150/3  180/5 | 0,15/0,19 | | | |  | | 23,26/28,12 | | | 93,33/112,85 | | | 4,28/5,18 | | | | 504 | | | | |
|  | | | | Хлеб пшеничный | 60/80 | 3,69/4,92 | | | | 1,29//1,72 | | 25,11/33,48 | | | 128,64/171,52 | | |  | | | | 147 | | | | |
| итого | | | |  |  | 9,74/13,28 | | | | 8,02/11,04 | | 74,49/97,76 | | | 410,44/545,35 | | | 5,49/6,64 | | | |  | | | | |
| Итого за день | | | | Норма 1400,0 (1-3)  1800,0 (3-7) |  | 41,38/50,91 | | | | 43,53/54,14 | | 265,07/329,7 | | | 1603,28/1992,61 | | | 20,32/23,24 | | | |  | | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |
| Прием пищи | | | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | | |
| б | | | | ж | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 150/180 | 4,95/5,94 | | | | 4,5/5,4 | | | 24,45/29,34 | | | 154,5/185,4 | | | 0,3/0,36 | | | | 4/3 | | | |
|  | | | | Хлеб пшеничный с маслом | 38/6  40/7 | 11,85/12,48 | | | | 1,19/1,26 | | | 16,29/17,14 | | | 126,36/157,95 | | |  | | | | 147/149 | | | |
|  | | | | Кофейный напиток злаковый на молоке | 150/180 | 4,26/5,11 | | | | 3,71/4,45 | | | 23,36/28,03 | | | 153,34/184,01 | | | 2,21/2,65 | | | | 151 | | | |
| Итого | | | |  |  | 21,03/23,53 | | | | 9,4/11,11 | | | 64,1/74,51 | | | 451,4/547,96 | | | 2,51/3,01 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | | | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | |
| Итого | | | |  |  | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | |
| Обед | | | | Сельдь с луком и растительным маслом | 30/60 | 2,88/5,76 | | | | 6,09/12,18 | | | 1,14/2,28 | | | 70,8/141,6 | | | 6,69/13,38 | | | | 26 | | | |
|  | | | | Бульон куриный с гренками и яйцом | 150/10/10  200/15/15 | 23,76/31,68 | | | | 24,27/32,36 | | | 18,23/24,3 | | | 78/104 | | | 5,68/6,31 | | | | 94 | | | |
|  | | | | Картофельная запеканка с мясом | 150/200 | 12,73/16,98 | | | | 12,53/16,7 | | | 10,91/14,56 | | | 227,91/303,88 | | | 6,96/8,7 | | | | 228 | | | |
|  | | | | Томатный соус | 30/35 | 0,16/0,19 | | | | 1,1/1,29 | | | 1,57/1,83 | | | 16,85/19,65 | | | 0,88/1,04 | | | | 462 | | | |
|  | | | | Компот из кураги | 150/180 | 0,91/1,09 | | | | 0,06/0,07 | | | 29,45/35,33 | | | 114,59/137,50 | | | 36,6/43,92 | | | | 304 | | | |
|  | | | | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | | | | 0,4/0,5 | | | 17,73/22,16 | | | 75,6/94,5 | | |  | | | | 148 | | | |
| итого | | | |  |  | 42,84/58,7 | | | | 44,45/63,1 | | | 79,03/100,46 | | | 583,75/801,13 | | | 55,93/72,31 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | | | Вареники ленивые | 130/160 | 18,06/22,24 | | | | 12,71/15,65 | | | 28,8/35,44 | | | 294,68/362,69 | | | 0,56/1,98 | | | | 134 | | | |
|  | | | | Чай с сахаром | 150/180 | 0,21/0,25 | | | |  | | | 16,95/22,74 | | | 71,92/86,30 | | | 0,09/0,11 | | | | 152 | | | |
|  | | | | Хлеб пшеничный | 22/40 | 1,67/3,04 | | | | 0,18/0,28 | | | 10,82/17,22 | | | 51,7/82,25 | | |  | | | | 147 | | | |
| Итого | | | |  |  | 19,94/25,53 | | | | 12,89/15,93 | | | 56,57/75,4 | | | 418,3/531,24 | | | 0,65/2,09 | | | |  | | | |
| Итого за день | | | | Норма 1400(1-3)  1800(3-7) |  | 84,31/108,26 | | | | 66,84/90,24 | | | 209,8/260,47 | | | 1499,45/1926,33 | | | 61,09/79,41 | | | |  | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
| Прием пищи | | | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | | | ж | | | у | | |
|  | | | | | **я/с** | **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | Каша манная молочная жидкая | 150/180 | 4,5/5,4 | | | | 4,17/5,0 | | | 23,83/28,6 | | | 148,3/178,0 | | | 0,33/0,4 | | | | 268 | | | |
|  | | | | Какао с молоком | 150/180 | 6,35/7,62 | | | | 5,9/7,08 | | | 29,79/35,75 | | | 190,2/228,25 | | | 3,17/3,8 | | | | 509 | | | |
|  | | | | Буутерброд с сыром | 38/6/10  40/7/14 | 1,13/1,28 | | | | 2,70/3,05 | | | 5,57/6,30 | | | 49,71/56,16 | | | 0,02/0,03 | | | | 2 | | | |
| Итого | | | |  |  | 11,98/14,3 | | | | 12,77/15,13 | | | 59,19/70,65 | | | 388,21/462,41 | | | 3,52/4,23 | | | |  | | | |
| 2 завтрак | | | | Сок фруктовый /овощной/ фрукт | 100/100 | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | 134 | | | |
| Итого | | | |  |  | 0,5/0,5 | | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | |  | | | |
| Обед | | | | Свежий помидор | 30/60 | 0,09/0,18 | | | | 0,03/0,06 | | | 0,33/0,66 | | | 2,16/4,32 | | | 2,25/4,5 | | | | б/н | | | |
|  | | | | Щи со сметаной | 180/10  200/15 | 1,59/1,79 | | | | 1,27/1,41 | | | 6,99/7,77 | | | 46,72/51,92 | | | 18,7/20,78 | | | | 30 | | | |
|  | | | | Суфле рыбное | 150/180 | 24,6/29,52 | | | | 18,41/22,09 | | | 4,2/5,04 | | | 280,01/336,01 | | | 0,02/0,02 | | | | 341 | | | |
|  | | | | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,40/0,48 | | | | 0,12/0,14 | | | 32,01/38,47 | | | 122,87/147,44 | | | 1,8/2,16 | | | | 162 | | | |
|  | | | | Хлеб ржаной | 40/50 | 1,92/2,4 | | | | 0,32/0,4 | | | 14,18/17,73 | | | 60,48/75,6 | | |  | | | | 148 | | | |
| Итого | | | |  |  | 28,6/34,37 | | | | 20,15/24,1 | | | 57,71/69,67 | | | 512,24/615,29 | | | 22,77/27,46 | | | |  | | | |
| Уплотненный полдник | | | | Ватрушка с повидлом | 50/80 | 3,54/5,66 | | | | 1,32/2,10 | | | 20,91/33,45 | | | 109,53/175,26 | | |  | | | | 289 | | | |
|  | | | | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150/180 | 2,1/2,52 | | | |  | | | 43,5/52,2 | | | 183/219,6 | | |  | | | | 516 | | | |
|  | | | | Салат картофельный с солёным огурцом изеленым горошком | 90/120 | 0,14/2,04 | | | | 9,28/12,36 | | | 11,8/15,72 | | | 136,8/182,4 | | | 10,53/14,04 | | | | б/н | | | |
|  | | | | Хлеб пшеничный | 22/40 | 1,67/3,04 | | | | 0,18/0,28 | | | 10,82/17,22 | | | 51,7/82,25 | | |  | | | | 147 | | | |
| Итого | | | |  |  | 7,45/13,26 | | | | 10,78/14,74 | | | 87,03/118,59 | | | 481,0/659,51 | | | 10,53/14,04 | | | |  | | | |
| Итого за день | | | | Норма 1400 (1-3)  1800 (3-7) |  | 48,53/62,43 | | | | 43,8/54,07 | | | 170,5/269,01 | | | 1427,45/1783,21 | | | 38,82/47,73 | | | |  | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | | | |  |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
| Прием пищи | | | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | № рецептуры | | | |
| б | | | | ж | | | у | | |
|  | | | | | **я/с** | **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | Омлет натуральный | 85/95 | 6,67/7,46 | | | 7,70/8,61 | | | 2,73/3,05 | | | 106,19/118,68 | | | 0,15/0,17 | | | | | | 307 | | |
|  | | | | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 4,26/5,11 | | | 3,71/4,45 | | | 23,36/28,03 | | | 138,01/165,61 | | | 2,21/2,65 | | | | | | 295 | | |
|  | | | | Хлеб пшеничный с маслом | 38/6  40/7 | 33,87/35,66 | | | 1,19/1,26 | | | 16,29/17,14 | | | 370,56/442,24 | | |  | | | | | | 147/149 | | |
| Итого | | | |  | 279/322 | 44,8/48,23 | | | 12,6/14,32 | | | 42,38/48,22 | | | 609,92/669,26 | | | 2,36/2,82 | | | | | |  | | |
| 2 завтрак | | | | Сок фруктовый /овощной/ | 100/100 | 0,5/0,5 | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | | | 134 | | |
| Итого | | | |  |  | 0,5/0,5 | | | 0,1/0,1 | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | 2,0/2,0 | | | | | |  | | |
| Обед | | | | Помидор свежий | 30/60 | 0,12/0,25 | | | 1,06/2,11 | | | 0,54/1,07 | | | 12,00/24,01 | | | 3,69/7,38 | | | | | | б/н | | |
|  | | | | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180/200 | 1,62/1,8 | | | 2,52/2,8 | | | 10,8/12 | | | 70,2/78 | | | 0,36/0,4 | | | | | | 48 | | |
|  | | | | Птица отварная | 60/80 | 13,26/17,81 | | | 8,53/11,37 | | |  | | | 139,48/185,98 | | | 0,80/1,07 | | | | | | 409 | | |
|  | | | | Капуста тушеная | 120/150 | 4,35/5,45 | | | 9,57/11,97 | | | 21,14/26,43 | | | 182,9/228,63 | | | 123,36/154,2 | | | | | | 116 | | |
|  | | | | Компот из изюма | 150/180 | 0,35/0,41 | | |  | | | 36,9/44,28 | | | 150,75/180,9 | | |  | | | | | | 401 | | |
|  | | | | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,4/3,0 | | | 0,4/0,5 | | | 17,73/22,17 | | | 75,6/94,5 | | |  | | | | | | 148 | | |
| Итого | | | |  | 580/720 | 22,1/28,72 | | | 22,08/28,75 | | | 87,11/105,95 | | | 630,93/792,02 | | | 128,21/163,05 | | | | | |  | | |
| Уплотненный полдник | | | | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 130/10  160/15 | 17,76/21,86  0,3/0,45 | | | 11,75/14,46  0,5/0,75 | | | 12,9/15,87  0,48/0,72 | | | 235,73/290,13  7,52/11,28 | | | 0,35/0,43  0,16/0,24 | | | | | | 130/490 | | |
|  | | | | Чай с сахаром | 150/180 | 0,23/0,30 | | |  | | | 21,06/25,27 | | | 79,91/95,89 | | | 0,15/0,18 | | | | | | 152 | | |
|  | | | | Банан | 95/100 | 0,19/0,2 | | | 0,76/0,8 | | | 7,13/7,5 | | | 36,1/38 | | | 36,1/38 | | | | | | 2 | | |
| Итого | | | |  | 385/455 | 18,48/22,81 | | | 13,01/16,01 | | | 41,57/49,36 | | | 359,26/435,3 | | | 36,76/38,85 | | | | | |  | | |
| Итого за день | | | | Норма 1400 (1-3)  1800,0 (3-7) |  | 85,88/100,26 | | | 47,79/59,18 | | | 181,16/213,63 | | | 1406,75/1715,56 | | | 169,33/206,72 | | | | | |  | | |
|  | | | |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | | | |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | |
|  | | | |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | |
| Прием пищи | | | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энерг.ценн (ккал) | | | Витамин С | | | | | | № рецептур | | |
| б | | | | ж | | | у | |
|  | | | | | **я/с** | **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150/180 | 5,55/6,66 | | | 9,17/11,0 | | | | 18,87/22,64 | | | 180,37/216,44 | | | | 0,75/0,9 | | | | | | 67 |
|  | | | | Какао с молоком | 150/180 | 6,35/7,62 | | | 5,9/7,08 | | | | 29,79/35,75 | | | 190,21/228,25 | | | | 3,17/3,8 | | | | | | 150 |
|  | | | | Хлеб пшеничный с маслом | 34/6  40/7 | 33,87/35,66 | | | 1,19/1,26 | | | | 16,29/17,14 | | | 117,79/157,95 | | | |  | | | | | | 147/149 |
| Итого | | | |  |  | 45,77/49,94 | | | 16,26/19,34 | | | | 64,95/75,53 | | | 488,37/602,64 | | | | 3,92/4,7 | | | | | |  |
| 2 завтрак | | | | Сок фруктовый /овощной/ | 100/100 | 0,5/0,5 | | | 0,1/0,1 | | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | | | | 134 |
| Итого | | | |  |  | 0,5/0,5 | | | 0,1/0,1 | | | | 10,1/10,1 | | | 46,0/46,0 | | | | 2,0/2,0 | | | | | |  |
| Обед | | | | Салат из отварной моркови с растителбным маслом | 30/60 | 0,37/0,73 | | | 2,22/4,43 | | | | 2,4/4,79 | | | 31,36/62,71 | | | | 0,98/1,96 | | | | | | 01024 |
|  | | | | Рассольник Домашний со сметаной | 180/10  200/15 | 3,55/3,95 | | | 8,95/9,95 | | | | 27,1/30,12 | | | 196,41/218,24 | | | | 47,73/53,03 | | | | | | 46 |
|  | | | | Шницель из мяса | 50/70 | 5,25/7,35 | | | 3,75/5,25 | | | | 3,25/4,55 | | | 66,0/92,4 | | | | 0,3/0,42 | | | | | | 416 |
|  | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 110/30  130/35 | 6,27/7,41 | | | 4,72/5,58 | | | | 30,2/35,69 | | | 198,37/234,44  16,85/19,65 | | | |  | | | | | | 243 |
|  | | | | Соус томатный | 30/35 | 0,16/0,19 | | | 1,1/1,29 | | | | 1,57/1,83 | | | 16,85/19,65 | | | |  | | | | | | 228 |
|  | | | | Компот из яблок | 150/180 | 0,40/0,48 | | | 0,12/0,14 | | | | 32,01/38,47 | | | 122,87/147,44 | | | | 1,8/2,16 | | | | | | 159 |
|  | | | | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,8/2,4 | | | 0,3/0,4 | | | | 13,30/17,73 | | | 56,7/75,6 | | | |  | | | | | | 148 |
| Итого | | | |  |  | 17,8/22,51 | | | 21,16/27,04 | | | | 109,83/133,18 | | | 688,56/850,48 | | | | 50,81/57,57 | | | | | |  |
| Уплотненный полдник | | | | Булочка дорожная | 40/70 | 1,66/2,89 | | | 3,2/5,6 | | | | 13,65/21,78 | | | 172,5/241,5 | | | |  | | | | | | 274 |
|  | | | | Компот из шиповника | 150/200 | 1,02/1,36 | | |  | | | | 31,52/42,02 | | | 70,31/93,74 | | | |  | | | | | | 156 |
|  | | | | Картофель отварной | 130/150 | 2,72/3,14 | | | 6,1/7,04 | | | | 23,58/27,21 | | | 158,13/182,46 | | | |  | | | | | | 105 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | | | 0,16/0,28 | | | | 9,84/17,22 | | | 51,7/82,25 | | | |  | | | | | |  |
| Итого | | | |  | 340/460 | 6,92/10,43 | | | 9,46/12,92 | | | | 78,59/108,23 | | | 452,64/599,95 | | | |  | | | | | |  |
| Итого за день | | | | Норма 1400 (1-3)  1800(3-7) |  | 70,99/83,38 | | | 46,98/59,4 | | | | 263,47/327,04 | | | 1675,57/2099,07 | | | | 56,73/64,27 | | | | | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Итого за весь период | | | |  |  | 658,46/836,9 | | | 567,86/746,63 | | | | 2797,06/3128,46 | | | 14922,55/18644,34 | | | | 574,44/698,09 | | | | | |  |
| Среднее значение за период | | | |  |  | 65,85/83,69 | | | 56,79/74,66 | | | | 279,71//312,85 | | | 1492,26/1864,43 | | | | 57,44/69.81 | | | | | |  |