

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Руэмский детский сад «Лесная сказка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ «Руэмский
детский сад «Лесная сказка»

О.В. Уразаева

15.08.2024 г.



**Примерное двухнедельное меню
Муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения
«Руэмский детский сад «Лесная сказка»
(возраст 3-7 лет)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,40	2,89	19,24	116,44	0,00	0,09	0,05	0,01	0,04	323	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,10	0,00	9,23	37,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/20	2,17	0,80	32,29	145,09	0,14	0,03	0,01	0,00	0,00	2	2008
ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,44	0,27	60,61	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	213	2012
Итого за прием пищи:	475	10,57	8,13	61,03	359,46	0,14	0,14	0,18	0,09	0,92		
II Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	200	5,18	8,33	17,30	165,17	7,25	0,15	0,09	0,16	0,10	83	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,52	3,09	28,88	161,57	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	205	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	4,98	5,17	5,22	87,54	1,13	0,03	0,04	0,15	0,02	277	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,34	0,03	15,68	64,73	0,08	0,01	0,01	0,03	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	18,33	17,06	88,28	580,99	8,46	0,33	0,20	0,35	0,17		
Полдник												
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,41	4,51	30,19	178,92	0,00	0,08	0,03	0,00	0,01	464	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,25	0,05	24,55	99,43	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	250	4,66	4,56	54,74	278,35	0,40	0,08	0,03	0,00	0,01		
Ужин												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,32	8,50	29,05	215,15	0,80	0,05	0,17	0,04	0,07	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,02	29,83	120,10	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	8,79	8,96	80,08	437,23	0,83	0,14	0,22	0,04	0,07		
Всего за день:	1995	43,22	38,71	306,30	1 752,06	12,71	0,72	0,69	0,87	1,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,06	4,75	23,16	155,64	0,55	0,05	0,12	0,03	0,04	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,64	14,54	81,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	2,28	5,82	15,47	123,48	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	438	9,33	12,21	53,17	360,64	0,55	0,08	0,12	0,13	0,04		
II Завтрак												
БИОИОГУРТ	160	4,48	4,00	7,22	90,42	1,12	0,05	0,27	0,04	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	160	4,48	4,00	7,22	90,42	1,12	0,05	0,27	0,04	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	7,15	6,09	25,07	183,96	7,38	0,12	0,10	0,17	0,07	82	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,52	2,10	18,09	101,68	8,91	0,10	0,08	0,01	0,03	321	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	10,80	12,86	0,00	158,73	0,44	0,03	0,06	0,03	0,00	300	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0,63	1,98	3,23	33,72	4,81	0,01	0,01	0,15	0,00	132	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,14	0,06	12,60	52,09	23,40	0,00	0,01	0,04	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,55	23,53	80,19	632,16	44,94	0,35	0,30	0,40	0,10		
Полдник												
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	190	0,64	0,13	12,94	55,10	1,06	0,01	0,01	0,00	0,00	401	2012
ПРЯНИК	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,18	2,95	57,94	274,70	1,06	0,06	0,02	0,00	0,00		
Ужин												
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,58	4,37	27,04	157,79	0,00	0,02	0,02	0,02	0,08	315	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,44	5,35	18,67	168,92	0,63	0,09	0,10	0,02	0,13	258	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,22	0,00	12,11	49,84	0,52	0,00	0,01	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	16,23	9,98	70,54	437,74	1,15	0,16	0,15	0,04	0,21		
Всего за день:	1998	58,77	52,67	269,06	1 795,66	48,82	0,70	0,86	0,61	0,35		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	200	4,83	6,52	28,28	191,80	0,55	0,07	0,12	0,04	0,07	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,84	1,48	13,64	75,67	0,32	0,02	0,07	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,85	3,09	13,98	99,66	0,05	0,03	0,03	0,03	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	435	10,52	11,09	55,90	367,13	0,92	0,12	0,22	0,08	0,07		
II Завтрак												
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	190	0,24	0,05	22,30	90,39	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	190	0,24	0,05	22,30	90,39	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,24	7,26	14,18	139,62	10,42	0,13	0,08	0,14	0,00	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	4,49	1,73	28,73	148,58	0,00	0,05	0,02	0,01	0,02	205	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	7,93	19,38	3,48	220,43	0,88	0,19	0,07	0,01	0,01	288	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,10	13,16	54,61	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	20,07	28,91	80,75	665,22	12,36	0,47	0,21	0,16	0,03		
Полдник												
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,48	0,20	18,89	88,32	58,00	0,01	0,04	0,12	0,00	401	2012
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	1,88	1,85	57,54	265,32	58,00	0,03	0,06	0,12	0,00		
Ужин												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,25	17,84	24,72	361,64	0,31	0,06	0,29	0,10	0,19	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	50	1,17	1,38	8,99	53,13	0,07	0,01	0,05	0,01	0,01	396	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	11,90	48,13	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	25,56	19,22	45,61	462,90	0,41	0,07	0,35	0,11	0,20		
Всего за день:	1945	58,27	61,12	262,10	1 850,96	72,07	0,69	0,84	0,47	0,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,45	6,35	25,80	186,84	0,57	0,12	0,14	0,03	0,04	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,64	14,54	81,52	0,31	0,02	0,07	0,01	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/4	2,35	4,20	15,97	111,14	0,00	0,03	0,01	0,03	0,06	1	2012
Итого за прием пищи:	435	10,79	12,19	56,31	379,50	0,88	0,17	0,22	0,07	0,10		
II Завтрак												
КЕФИР	155	4,50	3,88	6,20	91,45	1,09	0,06	0,26	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	155	4,50	3,88	6,20	91,45	1,09	0,06	0,26	0,04	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,05	4,89	24,28	177,68	7,35	0,22	0,10	0,16	0,00	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,43	9,09	37,60	274,04	0,94	0,06	0,07	0,18	0,02	304	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,75	0,05	5,21	24,47	2,20	0,01	0,02	0,01	0,00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,20	0,04	16,39	67,10	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	23,74	14,51	104,68	645,27	10,49	0,39	0,24	0,35	0,02		
Полдник												
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,25	0,05	20,96	85,07	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	2,40	58,46	268,07	0,40	0,04	0,01	0,00	0,00		
Ужин												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,97	20,26	17,65	281,18	8,81	0,22	0,10	0,17	0,08	276	2012
КОНФЕТА	20	0,02	0,02	18,48	74,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,97	40,39	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	9,12	20,54	58,82	456,96	8,84	0,27	0,13	0,17	0,08		
Всего за день:	1970	51,35	53,52	284,47	1 841,25	21,70	0,93	0,86	0,63	0,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,28	5,09	22,98	159,60	0,55	0,09	0,12	0,03	0,04	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,37	1,09	11,33	60,89	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,36	3,50	15,88	113,05	0,03	0,04	0,03	0,02	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	420	11,01	9,68	50,19	333,54	0,81	0,14	0,20	0,06	0,04		
II Завтрак												
БИОИОГУРТ	155	4,34	3,88	6,99	87,59	1,09	0,05	0,26	0,04	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	155	4,34	3,88	6,99	87,59	1,09	0,05	0,26	0,04	0,00		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,37	2,44	14,48	90,01	10,96	0,07	0,06	0,16	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,45	2,37	17,16	100,05	8,40	0,10	0,08	0,01	0,03	321	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,63	20,72	11,18	293,55	0,96	0,08	0,12	0,06	0,14	271	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,35	0,03	1,79	9,14	0,92	0,01	0,01	0,23	0,00	54	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,14	0,06	12,60	52,09	23,40	0,00	0,01	0,04	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	23,59	25,97	74,17	626,42	44,64	0,33	0,31	0,50	0,17		
Полдник												
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	263,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
Ужин												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/25	9,60	10,64	30,81	258,67	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,14	0,00	11,90	48,13	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	368	2008
Итого за прием пищи:	550	13,45	11,48	73,71	455,78	10,09	0,18	0,13	0,07	0,08		
Всего за день:	2055	57,11	56,10	261,85	1 766,75	58,23	0,72	0,92	0,67	0,29		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	3,85	3,25	21,77	131,54	0,00	0,10	0,06	0,01	0,04	323	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	0,10	0,00	9,23	37,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	2,33	0,87	28,62	131,72	0,10	0,04	0,01	0,00	0,00	2	2008
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	213	2012
Итого за прием пищи:	440	11,19	8,57	59,89	361,27	0,10	0,16	0,19	0,09	0,92		
II Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	8,04	6,96	19,92	174,83	5,12	0,24	0,08	0,14	0,00	81	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,02	1,40	19,29	101,89	0,00	0,04	0,01	0,01	0,02	205	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	70	7,97	17,82	4,39	209,88	0,00	0,19	0,06	0,01	0,02	282	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,04	10,95	45,04	7,80	0,01	0,01	0,01	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	22,48	26,66	75,75	633,62	12,92	0,57	0,20	0,17	0,04		
Полдник												
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,14	0,00	9,48	38,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ПРЯНИК	70	4,13	3,29	52,50	256,20	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	260	4,27	3,29	61,98	294,65	0,03	0,06	0,02	0,00	0,00		
Ужин												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	17,64	11,87	33,72	315,32	0,16	0,08	0,19	0,06	0,18	230	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,25	0,05	25,62	103,73	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	450	18,28	12,31	68,85	464,64	4,56	0,10	0,21	0,06	0,18		
Всего за день:	1940	57,09	50,83	288,64	1 850,21	20,49	0,92	0,68	0,71	1,14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	200	5,10	4,57	25,42	163,93	0,55	0,07	0,12	0,03	0,03	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,66	1,37	12,12	67,98	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,95	3,97	17,99	128,10	0,07	0,04	0,04	0,03	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	445	11,71	9,91	55,53	360,01	0,88	0,12	0,21	0,07	0,03		
II Завтрак												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,74	4,09	7,85	88,26	0,88	0,04	0,18	0,03	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	160	4,74	4,09	7,85	88,26	0,88	0,04	0,18	0,03	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬЕНЕ	200	7,63	5,53	28,14	193,09	5,91	0,12	0,09	0,19	0,04	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,36	1,89	17,01	94,85	8,38	0,10	0,08	0,01	0,02	321	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	9,79	11,35	0,00	141,07	0,40	0,03	0,06	0,03	0,00	300	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,05	2,01	5,29	44,10	9,13	0,02	0,02	0,15	0,00	132	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,35	0,02	12,18	50,59	0,11	0,01	0,01	0,04	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,49	21,24	83,82	625,68	23,93	0,37	0,30	0,42	0,06		
Полдник												
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,41	0,17	23,67	105,48	49,20	0,01	0,03	0,10	0,00	401	2012
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	1,81	1,82	62,32	282,48	49,20	0,03	0,05	0,10	0,00		
Ужин												
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,64	3,58	27,75	153,74	0,00	0,02	0,02	0,02	0,06	315	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,08	7,76	14,95	170,28	0,62	0,08	0,08	0,02	0,11	258	2012
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,91	40,43	0,24	0,00	0,01	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	14,86	11,60	65,33	425,64	0,86	0,15	0,13	0,04	0,17		
Всего за день:	2005	57,61	48,66	274,85	1 782,07	75,75	0,71	0,87	0,66	0,26		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,85	4,58	18,53	135,54	0,60	0,05	0,13	0,03	0,03	112	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,83	1,48	14,16	77,70	0,32	0,02	0,07	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/8	2,62	7,60	17,75	149,97	0,00	0,04	0,02	0,06	0,12	1	2008
Итого за прием пищи:	443	9,30	13,66	50,44	363,21	0,92	0,11	0,22	0,10	0,15		
II Завтрак												
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	190	0,24	0,05	21,97	89,05	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	190	0,24	0,05	21,97	89,05	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,31	7,42	12,50	134,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	7,19	16,47	17,63	247,86	8,81	0,22	0,10	0,16	0,03	133	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,03	3,32	14,37	96,07	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,12	13,49	56,21	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	16,96	27,77	79,19	636,34	10,01	0,33	0,15	0,17	0,03		
Полдник												
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	250	3,87	4,90	49,06	256,39	0,02	0,04	0,04	0,01	0,00		
Ужин												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	10,72	20,23	10,50	268,29	16,67	0,23	0,11	0,03	0,10	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,74	1,66	2,96	30,38	1,09	0,01	0,02	0,03	0,00	371	2008
КОНФЕТА	20	0,02	0,02	18,48	74,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	5,61	22,97	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	12,94	22,09	46,03	436,63	17,79	0,28	0,16	0,06	0,10		
Всего за день:	1943	43,31	68,47	246,69	1 781,62	29,12	0,76	0,57	0,34	0,28		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,38	4,75	23,70	155,77	0,55	0,04	0,12	0,03	0,04	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,71	1,40	12,14	68,54	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/12	5,16	4,23	17,99	131,41	0,08	0,04	0,04	0,04	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	447	11,25	10,38	53,83	355,72	0,89	0,09	0,21	0,08	0,04		
II Завтрак												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	157	4,65	4,01	7,70	86,58	0,86	0,04	0,17	0,03	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	157	4,65	4,01	7,70	86,58	0,86	0,04	0,17	0,03	0,00		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	3,16	3,00	18,61	115,04	15,48	0,09	0,08	0,16	0,00	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,17	1,69	26,68	138,75	0,00	0,05	0,01	0,01	0,02	205	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,97	14,08	8,64	216,96	0,56	0,06	0,10	0,04	0,02	305	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,20	0,04	16,39	67,10	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	24,15	19,16	87,28	619,43	16,04	0,28	0,23	0,21	0,04		
Полдник												
РЯЖЕНКА	200	7,25	6,25	10,50	135,00	0,75	0,05	0,33	0,07	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	10,56	6,69	31,70	236,98	0,75	0,14	0,37	0,07	0,00		
Ужин												
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,54	2,81	19,11	112,21	9,51	0,11	0,08	0,02	0,04	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	8,86	22,59	2,52	249,14	0,67	0,21	0,07	0,01	0,02	288	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,12	0,00	9,44	38,21	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	13,51	25,66	43,79	460,75	10,20	0,37	0,18	0,03	0,06		
Всего за день:	1944	64,12	65,90	224,30	1 759,46	28,74	0,92	1,16	0,42	0,14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,29	5,89	26,76	181,95	0,55	0,09	0,12	0,03	0,05	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,08	1,70	15,45	85,84	0,36	0,02	0,07	0,01	0,00	432	2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	435	10,00	8,61	60,20	359,49	0,91	0,15	0,20	0,04	0,05		
II Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00		
Обед												
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,20	1,50	19,97	118,53	8,29	0,11	0,10	0,15	0,00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	1,33	27,01	130,22	0,00	0,02	0,01	0,01	0,02	315	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6,48	15,48	5,48	187,49	0,80	0,15	0,05	0,19	0,02	278	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,62	3,25	4,89	51,89	1,51	0,02	0,02	0,51	0,00	54	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,12	10,59	44,60	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	19,29	22,12	89,14	634,71	11,80	0,40	0,23	0,86	0,04		
Полдник												
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,12	15,83	71,24	36,00	0,00	0,02	0,07	0,00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,05	5,02	53,03	279,74	36,00	0,04	0,05	0,08	0,00		
Ужин												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,54	13,93	40,55	389,75	0,29	0,09	0,29	0,06	0,10	231	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	6,13	25,15	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	368	2008
Итого за прием пищи:	450	25,10	14,33	56,48	461,90	10,32	0,12	0,32	0,07	0,10		
Всего за день:	2015	59,31	50,08	281,02	1 831,87	61,91	0,74	0,86	1,44	0,19		