

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Сидоровский детский сад»

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ

Т.Н. Бубаева

Приказ № 38 от 25.08.2023г.



05-18

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**для организации питания детей
в МБДОУ «Сидоровский детский сад»
в возрасте от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет (ясли/сад)**

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

Показатель	Потребность в пищевых веществах	
	1 - 3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,5	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рег. экв/сут)	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800

с.Сидоровка-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее двухнедельное меню разработано для МБДОУ «Сидоровский детский сад» на основании:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормы санпин 2.3/2.4.3690-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий», Москва, 1982год

Приложение N 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1 - 3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800
магний (мг/сут)	80	200
железо (мг/сут)	10	10
калий (мг/сут)	400	600
йод (мг/сут)	0,07	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02

фтор (мг/сут)	1,4	2,0
---------------	-----	-----

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100

15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Приложение N 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200
Фрукты	95	100

Таблица 3

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи
(в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Таблица 4

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8 - 10 часов	11 - 12 часов	24 часа
8.30 - 9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30 - 11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00 - 13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Приложение N 11
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ
ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120

		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	00 1	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	00 1	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300

Фрукты свежие	00 1	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
Чернослив	17		
		Курага	8
		Изюм	22

Приложение N 12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8 - 10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

На основании утвержденного двухнедельного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ «СИДОРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» В ВОЗРАСТЕ от 2 ДО 3 ЛЕТ и от 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи/ № рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г) на порцию			Энергетическая ценность (калл)	
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
177	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	150/180	4.3/5.74	3.5/6.7	14.2/23.2	131/168.6	
398	Напиток из плодов шиповника	160/180	0,51/0,68	0.21/0.3	15.6/21.04	45.8/66.9	
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2.32/3.1 0.03/0.06 2.16/6.18	0,15/0,2 4.13/8.26 2.16/6.18	15.1/20.1 0.05/0.1 -	41.03/64.7 27.4/54.8 15.3/30.6	
Итого за завтрак		350/420	9.32/15.76	10.15/21.34	44.95/64.44	260.53/385.6	
Второй завтрак 368	Фрукты свежие	95/100	0,40/0.44	-	9,8/9.8	44/44	
Обед							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	30/50	0.82/0.92	3.54/4.1	2,45/3.06	45.38/54.21	
86	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150/180	4.8/6.2	4.75/5.28	16.9/18.9	230.4/330.4	
248 352	Котлеты рыбные, запеченные с молочным соусом	50/70	9.54/12.6	5.31/7.31	2.44/3.27	112.8/138.9	
319	Картофель в молоке	110/130	1.3/2.21	2,74/4,8	18,97/23.4	132/168	
391	Компот из сухофруктов + С-витаминация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед		540/680	20.39/27.77	16.61/21.86	86.68/111.59	723.7/939.21	
Полдник							
237	Запеканка творожно-манная с плодами свежими	50/80	3.05/4.9	2.09/3.0	24.3/32	102/138	
392	Чай сладкий	150/180	0,05/0,07	0,01/0,02	5,46/8.51	25,1/32.1	
1	Хлеб пшеничный	20/30	0.93/3,0	0,06/0,2	1,95/2,01	23.86/34.6	
Итого за полдник		220/290	4.03/7.97	2.16/3.22	31.71/42.52	150.96/204.7	
Итого за 1 день:		1205/1490	34.14/51.94	28.92/46.42	173.14/228.35	1179.19/1575.51	
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
170	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	160/180	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	
397	Какао на молоке	150/180	0.04/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89	
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2.32/3.1 0.03/0.06 2.16/6.18	0,15/0,2 4.13/8.26 2.16/6.18	15.1/20.1 0.05/0.1 -	41.03/64.7 27.4/54.8 15.3/30.6	

Итого за завтрак		350/420	8.82/15.07	11.31/19.94	48.09/62.21	277.83/387.99	
Второй завтрак 368	Фрукты свежие	95/100	0,40/0.44	-	9,8/9.8	44/44	
Обед							
14	Салат из свежих помидоров с луком	40/60	0.82/0.92	3.54/4.1	2,45/3.06	45.38/54.21	
100	Суп гороховый на курином бульоне	150/180	5.2/8.1	4.1/5.2	10.7/13.9	98.3/116,99	
274	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150/180	12/16	13/18	14.9/19	198.4/295	
372	Компот из свежих плодов и ягод	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед:		540/670	21.95/30.86	20.91/27.67	73,97/98.92	545.23/713.9	
Полдник							
470	Булочка дорожная	65/80	19.5/24.37	10.3/12,8	33.2/41.5	110.0/127.5	
401	Кефир	150/180	1,65/5.28	2,33/5.76	4,31/7.2	77/101	
Итого за полдник:		215/260	21.15/29.65	12.63/18.56	37,51/48.7	187/228,5	
Итого за 2 день:		1200/1450	52.32/76.02	44.85/66.17	169.4/219.63	1054.06/1374.39	

ДЕНЬ 3

Завтрак							
177	Каша ячневая молочная вязкая	180/200	5,27/7.9	6,26/9.8	26,48/31.1	139/186	
378	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,17/0,2	0,061/0,1	11,46/17.3	35,1/76	
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2.32/3.1 0.03/0.06 2.16/6.18	0,15/0,2 4.13/8.26 2.16/6.18	15.1/20.1 0.05/0.1 -	41.03/64.7 27.4/54.8 15.3/30.6	
Второй завтрак		370/440	9.95/17.44	12.8/24.54	53.1/68.6	257.8/412.1	
399	Сок фруктовый или овощной	100/100	0.5/0,5	0.1/0,1	10.1/10,1	56,4/56.4	
Обед 13	Салат из свежих огурцов	30/50	0.82/0.92	3.54/4.1	2,45/3.06	45.38/54.21	
67	Щи из капусты свежей с картофелем на курином бульоне	150/180	1,04/1,35	1,64/2.07	4,32/6.65	30/50	
284	Оладьи из печени	60/80	12.2/16.38	7.03/11.76	6.47/8.82	167.7/209	
174	Каша рисовая вязкая с морковью	100/130	1,63/2.21	3,58/4.68	18,45/23.4	111/148	
391	Компот из сухофруктов + С-витаминация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед:		540/690	19.62/26.7	16.1/23	77.6/104.9	557.23/708.91	

Полдник							
40	Салат из моркови и яблок Винегрет (с 01.03.)	40/60	0,9/1.65	5,69/8.65	2.8/4.65	84/110	
1	Хлеб пшеничный	20/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94.6	
394	Чай с молоком	150/180	2.37/3	2.08/2.6	12.72/15.9	79.11/98.9	
Итого за полдник		210/270	4.8/7.65	7.93/11.45	28.07/40.65	222/303.5	
Итого за 3 день:		1220/1500	34.84/52.29	36.93/59.09	168.9/224.25	1093.43/1480.91	

ДЕНЬ 4

Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на молоке	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	
4	Бутерброд с маслом	30/40 5/10	2.32/3.1 0.03/0.06	0,15/0,2 4.13/8.26	15.1/20.1 0.05/0.1	41.03/64.7 27.4/54.8	
Итого за завтрак:		365/430	11.15/ 19.37	11.94/ 23.55	39.9/58.1	246.43/391.5	
2 завтрак 401	Йогурт	125/125	4.8/6.0	3.68/4.6	7.2/9.0	70.6/70.6	
Обед 16	Салат летний	40/60	0.82/0.92	3.54/4.1	2,45/3.06	45.38/54.21	
73	Рассольник на мясном бульоне	150/180	1,04/1,73	2,94/4,9	7,32/12,2	60/100	
282 354	Биточки со сметанным соусом	50/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	
324	Пюре из свеклы (моркови)	110/130	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	
372	Компот из свежих плодов и ягод	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	Хлеб пшеничный	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед:		550/690	16.76/18.07	16.7/22.97	78.28/110.29	532.53/712.91	
Полдник							
473	Пирожок с яйцом печёный	80/100	15,1/18,1	25,8/30,8	2,0/2,4	124/168	
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	
Итого за полдник:		230/280	15.17/18.22	25.81/30.82	9.1/12.6	153/209	
Итого за 4 день:		1270/1525	47.88/61.66	58.13/81.94	134.48/189.99	1002,56/1384.01	

ДЕНЬ 5

Завтрак							
177	Каша рисовая вязкая молочная	150/180	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	14,2/17,7	
378	Кисель из свежих плодов или ягод	180/180	0,35/0,48	0,025/0,03	24,82/29,76	88,75/98.6	
4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/40	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	

Итого за завтрак:		350/400	4.38/6.63	9.27/13.53	59.13/80.12	208/286.3	
Второй завтрак 368	Фрукты свежие	95/100	0,40/0.44	-	9,8/9.8	44/44	
Обед 56	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	150/180	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	62,8/104,7	
286	Тефтели мясные	50/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	
174	Каша перловая вязкая с морковью	110/130	1,63/2.21	3,58/4.68	18,45/23.4	111/148	
391	Компот из сухофруктов + С-витаминация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед:		510/630	16.1/22.65	28.2/37.01	83.54/115.14	508.95/673.4	
Полдник							
475	Блины	70/90	3.27/4.2	1.76/2.26	25.1/32.27	129.15/166.9	
394	Чай с молоком	150/180	2.37/3	2.08/2.6	12.72/15.9	79.11/98.9	
Итого за день:		1175/1400	26.52/36.92	41.31/55.4	190.29/253.23	969.21/1269.5	

ДЕНЬ 6

Завтрак							
168	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/193	
393	Чай с лимоном	170/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	
4	Бутерброд с маслом	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/150	
Итого за завтрак		350/410	7.51/11.77	9.35/15.54	43.09/67.11	296/384	
Второй завтрак 399	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	43/43	
Обед 28	Салат из свеклы с черносливом	30/40	0,79/1,34	2,55/3,41	2,27/3,91	33/46	
84	Суп картофельный рыбный	150/160	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33	100/167	
331	Рагу овощное с мясом	130/160	9,88/10,15	10,4/13,03	1,84/2,14	140/166	
378	Компот из свежих плодов и ягод	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед		510/610	19.76/25.93	18.26/25.21	58.63/83.4	476.15/626.7	
Полдник							
93	Суп молочный ячневый	130/150	6,5/9,2	9,5/10,29	42,8/60,7	129/231	
392	Чай сладкий	150/180	0,05/0,07	0,01/0,02	5,46/8,51	25,1/32,1	
1	Хлеб пшеничный	20/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	
Итого за полдник		300/360	8.9/12.3	9.67/10.51	60.8/89.31	213.1/357,7	
Итого за 6 день:		1300/1570	37.35/54.48	37.32/57.85	198.2/277.8	1028.25/1411.4	

ДЕНЬ 7						
Завтрак						
93	Суп молочный пшеничный	150/180	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200
398	Напиток из плодов шиповника	160/180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2,32/3,1 0,03/0,06 2,16/6,18	0,15/0,2 4,13/8,26 2,16/6,18	15,1/20,1 0,05/0,1 -	41,03/64,7 27,4/54,8 15,3/30,6
Итого за завтрак:		350/420	8,83/15,07	11,31/19,94	48,1/62,2	277,83/387,99
Второй завтрак 401	Йогурт	125/125	4,8/6,0	3,68/4,6	7,2/9,0	70,6/70,6
Обед 61	Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной	150/180	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85
13	Салат из свежих огурцов	30/50	0,82/0,92	3,54/4,1	2,45/3,06	45,38/54,21
250	Рыба, запеченная с картофелем	160/180	9,49/12,66	6,1/8,16	0	93/124
391	Компот из сухофруктов + С-витаминизация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/70	3,6/5,4	0,25/0,35	25,1/35,2	118,4/134,7
Итого за обед		540/660	15,28/21,16	12,84/17,51	53,46/75,23	376,53/510,91
Полдник						
238	Запеканка из творога с морковью	110/130	4,7/7,66	5,1/7,29	11,89/13,78	117/134
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89
Итого за полдник		260/310	7,35/10,33	7,43/9,63	23,2/28,09	194/223
Итого за день:		1275/1515	36,26/52,56	35,26/51,68	131,96/174,52	918,96/1192,50
ДЕНЬ 8						
Завтрак						
177	Каша кукурузная вязкая молочная	160/180	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	14,2/17,7
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2,32/3,1 0,03/0,06 2,16/6,18	0,15/0,2 4,13/8,26 2,16/6,18	15,1/20,1 0,05/0,1 -	41,03/64,7 27,4/54,8 15,3/30,6
Итого за завтрак		350/420	9,17/15,28	12,4/21,12	49,86/66,47	167,93/258,80
Второй завтрак 368	Фрукты свежие	95/100	0,40/0,44	-	9,8/9,8	44/44
Обед 25	Салат из картофеля с зеленым горошком	30/50	1,05/1,45	0,1/0,2	3,25/5,22	19,2/29,2
58	Свекольник со сметаной на м/б	150/180	1,22/2,04	2,5/4,2	3,0/5,0	65,82/109,7

244	Рыба припущенная с овощами	50/70	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70	
338	Капуста тушеная с яблоками	110/130	2.1/3.88	7.6/10	13.3/16.9	149/181	
372	Компот из свежих плодов и ягод	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/70	3.6/5.4	0,25/0,35	25.1/35.2	118.4/134.7	
Итого за обед:		540/680	14.24/20.25	13.89/18.33	67.01/92	498.17/637.60	
Полдник							
204	Макаронные изделия отварные с маслом	50/70	12,75/15,3	15,5/18,6	33,5/40,2	215/248	
392	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	39/44,6	
Итого за полдник		215/270	14.33/18.36	15.67/18.82	44.46/59.58	289.1/330.49	
Итого за 8 день:		1200/1470	38.14/54.33	41.96/58.27	171.13/227.85	999.2/1270.89	

ДЕНЬ 9

Завтрак							
207	Макаронны, запеченные с сыром	140/150	3,85/3,96	2,45/2,48	31,2/33,3	168/178,3	
392	Чай сладкий	180/200	0,05/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89	
4	Бутерброд с маслом	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	
Итого за завтрак:		350/400	5.61/7.08	7.74/11.93	49.89/61.03	308.1/386.19	
368	Фрукты свежие	95/100	0,40/0,44	-	9,8/9,8	44/44	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30/50	0.7/0.9	2.5/4	6.8/9	19/26	
Обед 80	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	150/180	5.99/6.65	14.28/15.86	50.41/56.81	157.12/196.8	
302 367	Птица, тушеная с овощами в сметанном соусе	50/70	36.48/48.64	8.64/11.52	65.64/87.52	157.49/178.27	
168	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,73/6,59	3,06/5,09	15,76/18,64	222.6/263.06	
391	Компот из сухофруктов + С-витаминация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
	Хлеб пшеничный	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	
Итого за обед:		515/650	48.76/66.2	28.7/31.6	171.93/215.3	699.96/871.73	
Полдник							
93	Суп молочный геркулесовый	110/130	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	119/137.2	
398	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	39/44,6	

Итого за полдник:		275/330	7.7/10.85	5.95/6.75	53.92/71.79	193.1/219.69	
Итого за 9 день:		1235/1480	62.47/84.57	42.39/50.28	284.54/ 357.92	1245.16/1521.61	
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
179	Каша манная с изюмом и яблоками	160/180	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	
395	Кофейный напиток на молоке	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	
3	Бутерброд с маслом и с сыром	30/40 5/10 5/10	2.32/3.1 0.03/0.06 2.16/6.18	0,15/0,2 4.13/8.26 2.16/6.18	15.1/20.1 0.05/0.1 -	41.03/64.7 27.4/54.8 15.3/30.6	
Итого за завтрак:		350/420	9.17/15.28	12.4/21.12	49.86/66.47	294.73/418.1	
Второй завтрак 401	Йогурт	125/125	4.8/6.0	3.68/4.6	7.2/9.0	70.6/70.6	
47	Салат рыбный	30/50	1.7/2.3	3.5/5	8.8/11.7	29/36	
Обед 66	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	150/180	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	
278	Бефстроганов из отварного мяса	50/70	8,63/10,98	6,74/8,9	8,6/11,5	129/167	
318	Картофель отварной	110/130	11,78	12,91	14,9	163/194	
391	Компот из сухофруктов + С-витаминация	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	
Итого за обед:		515/650	24.1/33.99	22.69/32.1	71.81/102.28	545.75/739.6	
Полдник							
220	Омлет с овощами	80/120	15,1/18,1	25,8/30,8	2,0/2,4	124/168	
378	Кисель из свежих плодов и ягод	120/130	4.35/6.0	0.1/3.75	6.0/8.98	10.45/11.4	
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	39/44,6	
Итого за полдник:		215/270	23.05/29.5	26.2/34.9	33.1/46.58	173.45/224	
Итого за 10 день:		1205/1465	44.03/56.6	52.26/69.65	53.6/78.06	1084.53/1452.30	