

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 1</b> <b>Завтрак</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,80	2,39	16,36	89,41	№57 сб. №1
	Каша манная молочная	150	6,23	6,96	28,38	199,71	№48 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>10,93</b>	<b>15,07</b>	<b>57,39</b>	<b>399,72</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№ 207 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	180	0,43	0	23,11	88,52	№ 10 сб. №1
	Суп «Волна» с яйцом на курином бульоне	180	4,32	0,72	27,72	93,78	№ 6 сб. №4
	Горошница с мясом	120	5,04	2,76	10,5	135,6	№78 сб. №1
	Овощная нарезка	40	0,54	3,24	3,06	43,57	№31 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>12,79</b>	<b>7,58</b>	<b>81,13</b>	<b>447,24</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,018	9,0	36,0	№56 сб. №2
	Суп картофельный с клецками	180	3,42	3,42	15,12	104,58	№6 сб. №3
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Печенье	15	1,77	1,98	10,04	64,95	№216 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>405</b>	<b>7,16</b>	<b>6,06</b>	<b>46,72</b>	<b>269,86</b>	
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1,432</b>	<b>31,28</b>	<b>29,11</b>	<b>195,04</b>	<b>1,163,82</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 1</b> <b>Завтрак</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,12	2,66	18,18	99,34	№ 57 сб. №1
	Каша манная молочная	200	8,3	9,28	37,84	266,28	№48 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,96</b>	<b>20,05</b>	<b>72,89</b>	<b>517,49</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№207 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	200	0,48	0	25,68	98,36	№ 10 сб. №1
	Суп «Волна» с яйцом на курином бульоне	200	4,8	0,8	30,8	104,2	№ 6 сб. №4
	Горошница с мясом.	150	6,3	3,45	18,75	169,5	№78 сб. №1
	Овощная нарезка	60	0,82	4,85	4,59	65,35	№31 сб. №1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>15,47</b>	<b>10,17</b>	<b>100,75</b>	<b>544,63</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	10,0	40,0	№56 сб. №2
	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,8	16,8	116,2	№6 сб. №3
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Печенье	15	1,77	1,98	10,04	64,95	№216 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>7,55</b>	<b>6,44</b>	<b>49,4</b>	<b>285,48</b>	

<b>Итого за 1 день</b>		<b>1,655</b>	<b>37,38</b>	<b>37,06</b>	<b>232,84</b>	<b>1,394,6</b>	
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 2 Завтрак</b>	Какао со сгущенным молоком	180	3,31	2,34	22,59	124,56	№58 сб. №1
	Каша «Дружба» на молоке	150	4,65	7,2	20,25	165,15	№46 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 с. №2
	Сыр (порциями)	10	2,7	2,75	0,01	35,6	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12,5</b>	<b>12,93</b>	<b>55,41</b>	<b>389,64</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Кисель с добавлением вит «С»	180	1,22	0	26,12	109,37	№60 сб. №2
	Борщ на бульоне со сметаной	180	4,86	6,84	12,87	109,8	№3 сб. №2
	Картофельное пюре	120	3,32	6,3	24,23	166,87	№22 сб. №2
	Соус томатный	20	0,28	0,66	1,8	14,8	№228 сб. №3
	Огурец соленый	25	0,2	0,03	0,43	3,25	№23 сб. №3
	Котлета рыбная	60	6,22	11,58	4,07	51,56	№19 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>18,56</b>	<b>26,27</b>	<b>86,26</b>	<b>541,42</b>		
<b>Полдник</b>	Чай со сгущенным молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,2	№54 сб. №1
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120	13,2	23,64	29,16	375,0	№40 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Вафля	15	0,6	4,2	9,45	78,0	№230 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>345</b>	<b>18,3</b>	<b>30,82</b>	<b>65,48</b>	<b>605,53</b>	

<b>Итого за 2 день</b>		<b>1,440</b>	<b>49,66</b>	<b>70,02</b>	<b>224,35</b>	<b>1,582,59</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 2 Завтрак</b>	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	№58 сб. №1
	Каша «Дружба» на молоке	200	6,2	9,6	27,0	220,2	№46 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	15	4,05	4,13	0,02	53,4	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16,38</b>	<b>17,19</b>	<b>68,85</b>	<b>497,77</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Кисель с добавлением вит «С»	200	1,36	0	29,02	121,52	№60 сб. №2
	Борщ на бульоне со сметаной	200	5,4	7,6	14,3	122,0	№3 сб. №2
	Картофельное пюре	150	4,16	7,88	30,29	208,59	№22 сб. №2
	Соус томатный	25	0,35	0,83	2,25	18,5	№228 сб. №3
	Огурец соленый	25	0,2	0,03	0,43	3,25	№23 сб. №3
	Котлета рыбная	70	7,25	13,51	4,75	60,15	№19 сб. №1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,79</b>	<b>30,92</b>	<b>101,97</b>	<b>641,23</b>		
<b>Полдник</b>	Чай со сгущенным молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,0	№54 сб. №1
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	16,5	29,55	36,45	468,75	№40 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Вафля	15	0,6	4,2	9,45	78,0	№230 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>395</b>	<b>21,9</b>	<b>36,99</b>	<b>74,36</b>	<b>709,08</b>	
<b>Итого за 2</b>		<b>1,670</b>	<b>60,37</b>	<b>85,1</b>	<b>262,38</b>	<b>1,894,08</b>	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 3 Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,018	9,0	36,0	№56 сб. №2
	Рожки на молоке	150	4,05	2,25	13,8	141,15	№9 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Повидло	20	0,08	-	13,0	50,0	№32 сб. №3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6,1</b>	<b>2,91</b>	<b>48,36</b>	<b>291,48</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	№208 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит «С»	180	0,43	0	23,11	88,52	№10 сб. №1
	Суп картофельный с рисом на бульоне	180	1,8	1,62	13,68	82,44	№113 сб. №1
	Каша пшённая	120	7,44	8,4	30,24	75,48	№8 сб. №2
	Шницель из говядины	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№83 сб. №1
	Соус томатный	20	0,28	0,66	1,8	14,8	№228 сб. №3
	Винегрет овощной	40	0,68	2,84	2,72	36,36	№33 сб. №2
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>22,42</b>	<b>21,31</b>	<b>97,71</b>	<b>520,62</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,80	2,39	16,36	89,41	№57 сб. №1
	Вареники с картофелем и маслом	180	7,02	14,58	39,24	316,44	№18 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>11,66</b>	<b>17,61</b>	<b>68,16</b>	<b>470,18</b>	
<b>Итого</b>		<b>1,510</b>	<b>41,0</b>	<b>42,0</b>	<b>222,3</b>	<b>1,318,3</b>	

за 3 день			8	3	3		
--------------	--	--	---	---	---	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 3 Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	10,0	40,0	№56 сб. №2
	Рожки на молоке	200	5,4	3,0	18,4	188,2	№9 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Повидло	25	0,1	-	16,25	62,5	№32 сб. №3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>8,1</b>	<b>3,88</b>	<b>61,39</b>	<b>376,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	№208 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит «С»	200	0,48	0	25,68	98,36	№10 сб. №1
	Суп картофельный с рисом на бульоне	200	2,0	1,8	15,2	91,6	№113 сб. №1
	Каша пшённая	150	9,3	10,5	37,8	94,35	№8 сб. №2
	Шницель из говядины	70	10,8 9	8,09	10,99	160,13	№83 сб. №1
	Соус томатный	25	0,35	0,83	2,25	18,5	№228 сб. №3
	Винегрет овощной	60	1,02	4,26	4,08	54,54	№33 сб. №2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>27,1 1</b>	<b>26,5 5</b>	<b>116,9 3</b>	<b>624,7</b>	
<b>Полд ник</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,12	2,66	18,18	99,34	№57 сб. №1
	Вареники с картофелем и маслом	200	7,8	16,2	43,6	351,6	№18 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>12,7 6</b>	<b>19,5</b>	<b>74,34</b>	<b>515,27</b>	
<b>Итого</b>		<b>1,750</b>	<b>48,8 7</b>	<b>50,1 3</b>	<b>260,7 6</b>	<b>1,552,44</b>	

за 3 день							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 4 Завтрак</b>	Чай со сгущенным молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,2	№54 сб. №1
	Каша геркулесовая молочная	150	4,35	6,15	22,05	161,4	№49 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>8,91</b>	<b>14,2</b>	<b>49,01</b>	<b>360,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Кисель с добавлением вит. «С»	180	1,22	0	26,12	109,37	№60 сб. №2
	Рассольник на бульоне со сметаной	180	6,84	4,32	7,92	98,28	№128 сб. №2
	Ленивые голубцы	120	7,87	8,03	5,92	127,45	№14 сб. №1
	Овощная нарезка	40	0,24	1,24	2,4	25,16	№28 сб. №2
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18,6</b>	<b>14,4</b>	<b>59,1</b>	<b>446,03</b>	
<b>Полд ник</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	5,04	3,6	18,0	124,2	№221 сб. №2
	Омлет натуральный с зеленым горошком	80	5,04	6,24	3,12	88,8	№37 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	№231 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>13,0</b>	<b>11,4</b>	<b>48,94</b>	<b>349,73</b>	

<b>Итого за 4 день</b>		<b>1,337</b>	<b>40,88</b>	<b>40,14</b>	<b>174,25</b>	<b>1,201,96</b>	
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 4 Завтрак</b>	Чай со сгущенным молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,0	№54 сб. №1
	Каша геркулесовая молочная	200	5,8	8,2	29,4	215,2	№49 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,3</b>	<b>18,91</b>	<b>62,17</b>	<b>465,07</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Кисель с добавлением вит. «С»	200	1,36	0	29,02	121,52	№60 сб. №2
	Рассольник на бульоне со сметаной	200	7,6	4,8	8,8	109,2	№128 сб. №2
	Ленивые голубцы	150	9,84	10,04	7,40	159,32	№14 сб. №1
	Овощная нарезка	60	0,36	2,46	3,6	37,74	№28 сб. №2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>22,23</b>	<b>18,37</b>	<b>69,75</b>	<b>535,0</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,6	4,0	20,0	138,0	№221 сб. №2
	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	6,3	7,8	3,9	111,0	№37 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	№231 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>14,86</b>	<b>13,44</b>	<b>51,72</b>	<b>385,73</b>	

<b>Итого за 4 день</b>		<b>1,560</b>	<b>48,69</b>	<b>50,72</b>	<b>200,84</b>	<b>1,431,8</b>	
------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Какао со сгущенным молоком	180	3,31	2,34	22,59	124,56	№58 сб. №1
	Каша гречневая молочная	150	6,3	6,0	33,0	210,0	№47 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	10	2,7	2,75	0,01	35,6	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>14,15</b>	<b>11,73</b>	<b>68,16</b>	<b>434,49</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	№209 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	180	0,43	0	23,11	88,52	№10 сб. № 1
	Суп гороховый на бульоне	180	6,12	3,42	9,72	91,08	№5 сб. №1
	Рис отварной	120	2,52	3,36	17,88	108,0	№682 сб. №2
	Тефтели рыбные	60	4,83	1,64	4,18	52,39	№12 сб. №1
	Соус томатный	20	0,28	0,66	1,8	14,8	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	40	0,26	1,61	1,7	21,56	№27 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>16,9</b>	<b>11,55</b>	<b>75,13</b>	<b>462,12</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,018	9,0	36,0	№56 сб. №2
	Ленивые вареники с творогом и сгущенным молоком	120	15,17	4,93	19,12	189,03	№42 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>17,14</b>	<b>5,59</b>	<b>40,68</b>	<b>289,36</b>	
<b>Итого за 5</b>		<b>1,440</b>	<b>49,69</b>	<b>29,37</b>	<b>204,97</b>	<b>1,281,97</b>	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	№58 сб. №1
	Каша гречневая молочная	200	8,4	8,0	44,0	280,0	№47 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	15	4,05	4,13	0,02	53,4	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>18,58</b>	<b>15,59</b>	<b>85,85</b>	<b>557,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	№209 сб. №3
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	200	0,48	0	25,68	98,36	№10 сб. №1
	Суп гороховый на бульоне	200	6,8	3,8	10,8	101,2	№5 сб. №1
	Рис отварной	150	3,15	4,2	22,35	135,0	№682 сб. №2
	Тефтели рыбные	70	5,64	1,91	4,88	61,12	№12 сб. №1
	Соус томатный	25	0,35	0,83	2,25	18,5	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	60	0,40	2,42	2,55	32,34	№27 сб. №1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>19,89</b>	<b>14,23</b>	<b>89,44</b>	<b>553,74</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	10,0	40,0	№56 сб. №2
	Ленивые вареники с творогом и сгущенным молоком	150	18,96	6,17	24,0	236,28	№42 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>20,94</b>	<b>6,83</b>	<b>46,56</b>	<b>340,61</b>	
<b>Итого за 5</b>		<b>1,690</b>	<b>60,91</b>	<b>37,15</b>	<b>242,85</b>	<b>1,547,92</b>	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 6</b> <b>Завтрак</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,80	2,39	16,36	89,41	№57 сб. №1
	Каша кукурузная молочная	150	6,0	7,5	18,0	180,0	№210 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>1,07</b>	<b>15,61</b>	<b>47,01</b>	<b>380,01</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№207 сб. №3
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит. «С»	180	1,22	0	26,12	109,37	№60 сб. №2
	Суп с рыбными консервами	180	5,22	1,8	11,52	82,98	№42 сб. №4
	Макаронные отварные	120	4,08	4,8	28,44	136,56	№50 сб. №4
	Ёжики в т/с соусе	60/20	4,38	5,22	6,6	89,4	№23 сб. №1
	Овощная нарезка	40	0,54	3,24	3,06	43,57	№31 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>17,9</b>	<b>15,92</b>	<b>92,48</b>	<b>547,65</b>	
<b>Полдник</b>	Чай со сгущенным молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,2	№54 сб. №1
	Каша манная молочная	150	6,23	6,96	28,38	199,71	№48 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Печенье	15	1,77	1,98	10,04	64,95	№216 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>12,5</b>	<b>11,92</b>	<b>65,29</b>	<b>417,19</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1,482</b>	<b>31,87</b>	<b>43,85</b>	<b>214,58</b>	<b>1,391,85</b>	

--	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,12	2,66	18,18	99,34	№57 сб. №1
	Каша кукурузная молочная	200	8,0	10,0	24,0	240,0	№210 сб. №1	
<b>2-й завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	№214 сб. №2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,66</b>	<b>20,77</b>	<b>59,05</b>	<b>491,21</b>		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№207 сб. №3	
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит. «С»	200	1,36	0	29,02	121,52	№60 сб. №2	
	Суп с рыбными консервами	200	5,8	2,0	12,8	92,2	№42 сб. №4	
	Макаронные отварные	150	5,1	6,0	35,55	170,7	№50 сб. №4	
	Ёжики в т/с соусе	70/25	5,11	6,09	7,7	104,3	№23 сб. №1	
	Овощная нарезка	60	0,82	4,85	4,59	65,35	№31 сб. №1	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>21,26</b>	<b>20,01</b>	<b>110,59</b>	<b>661,29</b>		
<b>Полдник</b>	Чай со сгущенным молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,0	№54 сб. №1	
	Каша манная молочная	200	8,3	9,28	37,84	266,28	№48 сб. №1	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2	
	Печенье	15	1,77	1,98	10,04	64,95	№216 сб. №3	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>14,87</b>	<b>14,5</b>	<b>76,34</b>	<b>493,56</b>		
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1,750</b>	<b>50,19</b>	<b>55,68</b>	<b>255,78</b>	<b>1,693,06</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 7</b> <b>Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,018	9,0	36,0	№56 сб. №2
	Каша ячневая молочная	150	5,4	3,0	29,7	166,5	№87 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	10	2,7	2,75	0,01	35,6	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>10,07</b>	<b>6,41</b>	<b>51,27</b>	<b>302,43</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	180	0,43	0	23,11	88,52	№10 сб. №1
	Борщ на бульоне с фасолью и сметаной	180	2,56	3,67	10,46	85,14	№635 сб. №1
	Плов с птицей	120	14,88	5,88	20,88	196,56	№86 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20,33</b>	<b>10,41</b>	<b>71,19</b>	<b>455,99</b>	
<b>Полдник</b>	Какао со сгущенным молоком	180	3,31	2,34	22,59	124,56	№58 сб. №1
	Картофельное пюре	120	3,32	6,3	24,23	166,87	№22 сб. №2
	Икра кабачковая	45	0,9	3,15	3,15	40,5	№210 сб. №2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>9,37</b>	<b>12,43</b>	<b>62,53</b>	<b>396,26</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1,365</b>	<b>40,07</b>	<b>29,25</b>	<b>202,19</b>	<b>1,200,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>День 7</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	10,0	40,0	№56 сб. №2	
	<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	7,2	4,0	39,6	222,0	№87 сб. №1
		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
		Сыр (порциями)	15	4,05	4,13	0,02	53,4	№215 сб. №2
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,85</b>	<b>9,01</b>	<b>66,36</b>	<b>401,17</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2	
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит. «С»	200	0,48	0	25,68	98,36	№10 сб. №1	
	Борщ на бульоне с фасолью и сметаной	200	2,84	4,08	11,62	94,6	№635 сб. №1	
	Плов с птицей	150	18,6	7,35	26,1	245,7	№86 сб. №1	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>24,99</b>	<b>12,5</b>	<b>84,33</b>	<b>545,88</b>		
<b>Полдник</b>	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	№58 сб. №1	
	Картофельное пюре	150	4,16	7,88	30,29	208,59	№22 сб. №2	
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45,0	№210 сб. №2	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>10,62</b>	<b>14,62</b>	<b>71,44</b>	<b>456,32</b>		
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1,585</b>	<b>49,76</b>	<b>36,13</b>	<b>239,33</b>	<b>1,449,37</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 8</b>	Какао со сгущенным молоком	180	3,31	2,34	22,59	124,56	№58 сб. №1
	<b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная	150	4,35	6,15	22,05	161,4	№49 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Повидло	20	0,08	-	13,0	50,0	№32 сб. №3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>9,58</b>	<b>9,13</b>	<b>70,2</b>	<b>400,29</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	№208 сб. №3
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит. «С»	180	1,22	0	26,12	109,37	№60 сб. №2
	Свекольник на бульоне со сметаной	180	2,77	9,13	14,47	89,1	№4 сб. №1
	Картофельная запеканка с мясом	120	8,76	6,84	17,88	168,72	№17 сб. №3
	Соус томатный	20	0,28	0,66	1,8	14,8	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	40	0,24	1,64	2,4	25,16	№28 сб. №2
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>15,73</b>	<b>19,13</b>	<b>79,41</b>	<b>492,92</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,80	2,39	16,36	89,41	№57 сб. №1
	Омлет натуральный с зеленым горошком	80	5,04	6,24	3,12	88,8	№37 сб. №1
	Вафля	15	0,6	4,2	9,45	78,0	№230 сб. №3
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>10,28</b>	<b>13,47</b>	<b>41,49</b>	<b>320,54</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1,365</b>	<b>36,49</b>	<b>41,93</b>	<b>199,2</b>	<b>1,249,75</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 8</b> <b>Завтрак</b>	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	№58 сб. №1
	Каша геркулесовая молочная	200	5,8	8,2	29,4	215,2	№49 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Повидло	25	0,1	-	16,25	62,5	№32 сб. №3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12,03</b>	<b>11,66</b>	<b>87,48</b>	<b>501,87</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	№208 сб. №3
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит. «С»	200	1,36	0	29,02	121,52	№60 сб. №2
	Свекольник на бульоне со сметаной	200	3,08	10,14	16,08	99,0	№4 сб. №1
	Картофельная запеканка с мясом	150	10,95	8,55	22,35	210,9	№17 сб. №3
	Соус томатный	25	0,35	0,83	2,25	18,5	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	60	0,36	2,46	3,6	37,74	№28 сб. №2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>19,17</b>	<b>23,05</b>	<b>94,23</b>	<b>594,88</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,12	2,66	18,18	99,34	№57 сб. №1
	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	6,3	7,8	3,9	111,0	№37 сб. №1
	Вафля	15	0,6	4,2	9,45	78,0	№230 сб. №3
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>345</b>	<b>11,86</b>	<b>15,3</b>	<b>44,09</b>	<b>352,67</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1,595</b>	<b>43,96</b>	<b>50,21</b>	<b>233,9</b>	<b>1,485,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 9</b> <b>Завтрак</b>	Чай со сгущенным молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,2	№54 сб. №1
	Каша пшённая молочная	150	6,45	7,65	27,3	203,7	№220 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>11,01</b>	<b>15,71</b>	<b>54,26</b>	<b>402,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит.»С»	180	0,43	0	23,11	88,52	№10 сб. №1
	Суп крестьянский на бульоне со сметаной	180	4,5	8,1	6,3	115,2	№30 сб. №4
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,04	3,84	22,68	145,8	№213 сб. №1
	Котлета рыбная	60	6,22	11,58	4,07	51,56	№19 сб. №1
	Соус томатный	20	0,28	0,66	1,8	14,8	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	40	0,26	1,61	1,7	21,56	№27 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>19,19</b>	<b>26,65</b>	<b>76,4</b>	<b>523,21</b>	
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	5,04	3,6	18,0	124,2
Макаронные отварные с маслом и тертым сыром		180	13,32	16,02	40,5	361,44	№7 сб. №1
Хлеб пшеничный		30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>20,2</b>	<b>20,26</b>	<b>71,06</b>	<b>549,97</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1,497</b>	<b>50,7</b>	<b>62,62</b>	<b>218,92</b>	<b>1,521,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 9</b> <b>Завтрак</b>	Чай со сгущенным молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,0	№54 сб. №1
	Каша пшённая молочная	200	8,6	10,2	36,4	271,6	№220 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	№214 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>20,91</b>	<b>69,17</b>	<b>521,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,2	46,0	№211 сб. №2
<b>Обед</b>	Компот из с/ф с доб. вит.»С»	200	0,48	0	25,68	98,36	№10 сб. №1
	Суп крестьянский на бульоне со сметаной	200	5,0	9,0	7,0	128,0	№30 сб. №4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	4,8	28,35	182,25	№213 сб. №1
	Котлета рыбная	70	7,25	13,51	4,75	60,15	№19 сб. №1
	Соус томатный	25	0,35	0,83	2,25	18,5	№228 сб. №3
	Овощная нарезка	60	0,40	2,42	2,55	32,34	№27 сб. №1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>22,85</b>	<b>31,63</b>	<b>91,51</b>	<b>626,82</b>	
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,6	4,0	20,0	138,0
Макароны отварные с маслом и тертым сыром		200	14,8	17,8	45,0	401,6	№7 сб. №1
Хлеб пшеничный		30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>22,24</b>	<b>22,44</b>	<b>77,56</b>	<b>603,93</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1,735</b>	<b>59,49</b>	<b>74,98</b>	<b>255,44</b>	<b>1,798,22</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 10</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,018	9,0	36,0	№56 сб. №2
	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная	150	4,5	4,5	24,0	145,5	№24 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	10	2,7	2,75	0,01	35,6	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>9,17</b>	<b>7,91</b>	<b>45,57</b>	<b>281,43</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	№209 сб. №3
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит «С»	180	1,22	0	26,12	109,37	№60 сб. №2
	Бульон куриный с гренками	180	8,1	6,48	15,48	117,0	№36 сб. №1
	Жаркое домашнему	120	19,44	16,56	18,84	297,6	№11 сб. №3
	Огурец соленый	25	0,2	0,03	0,43	3,25	№23 сб. №3
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>31,42</b>	<b>23,93</b>	<b>77,61</b>	<b>612,99</b>	
<b>Полдник</b>	Какао со сгущенным молоком	180	3,31	2,34	22,59	124,56	№58 сб. №1
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	20,16	6,12	26,76	244,8	№115 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	№231 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>26,43</b>	<b>10,1</b>	<b>77,17</b>	<b>506,09</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1,365</b>	<b>68,52</b>	<b>42,44</b>	<b>221,35</b>	<b>1,496,51</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>День 10</b> <b>Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	10,0	40,0	№56 сб. №2
	Каша рисовая молочная	200	6,0	6,0	32,0	194,0	№24 сб. №1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	№147 сб. №2
	Сыр (порциями)	15	4,05	4,13	0,02	53,4	№215 сб. №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>12,65</b>	<b>11,01</b>	<b>58,76</b>	<b>373,17</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	№209 сб. №3
<b>Обед</b>	Кисель с доб. вит «С»	200	1,36	0	29,02	121,52	№60 сб. №2
	Бульон куриный с гренками	200	9,0	7,2	17,2	130,0	№36 сб. №1
	Жаркое домашнему	150	24,3	20,7	23,55	372,0	№11 сб. №3
	Огурец соленый	25	0,2	0,03	0,43	3,25	№23 сб. №3
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	№147 сб. №2
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>37,93</b>	<b>29,0</b>	<b>91,13</b>	<b>733,99</b>	
<b>Полдник</b>	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	№58 сб. №1
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,2	10,2	33,45	306,0	№115 сб. №1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№147 сб. №2
	Пряник	20	1,12	1,0	15,26	72,4	№231 сб. №3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>31,83</b>	<b>14,44</b>	<b>86,36</b>	<b>581,13</b>	
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1,580</b>	<b>83,91</b>	<b>54,95</b>	<b>257,25</b>	<b>1,784,29</b>		

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
«Полтавский детский  
сад «Берёзка»  
С.Н. Авакян 18.09.2024.



**Примерное десятидневное меню для  
ДОШКОЛЬНИКОВ  
МБДОУ «Полтавский детский сад «Берёзка»  
от 1,5 до 3-х лет  
на 2024 год**

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
«Полтавский детский  
сад «Берёзка»  
С.Н. Авакян 15.01.2024



**Примерное десятидневное меню для  
ДОШКОЛЬНИКОВ  
МБДОУ «Полтавский детский сад «Берёзка»  
от 3 до 7-х лет  
на 2024 год**

## **Технологические карты составлены на основе методических пособий для питания в ДОУ**

### **Методическая литература:**

- 1. Организация рационального питания в ДОУ (Г.И. Беленова, Т.А. Павлова) 2007г.**
- 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под. Ред. Могильного М.П. и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.**
- 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014г.**
- 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений \ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010г, с.135.**

## **Технологические карты составлены на основе методических пособий для питания в ДОУ**

### **Методическая литература:**

- 1. Организация рационального питания в ДОУ (Г.И. Беленова, Т.А. Павлова) 2007г.**
- 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под. Ред. Могильного М.П. и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.**
- 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014г.**
- 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений \ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010г, с.135.**