

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Костромы

«Детский сад № 14»



УТВЕРЖЕНО:

И.О. Заведующий Детского сада № 14
города Костромы
Г. В. Колмакова
июля 2024 года
Приказ № 269 от 25.06.2024 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,
В СООТВЕТСТВИИ
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Город Кострома

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого				
Итого за весь период	623.7	635.3	2 386.4	17908.3
Среднее значение за период	62.4	63.5	238.6	1 790.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	32.0	54.1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Если 12 часов	359	120	572	202	438

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	4.1	6.3	20.7	155.6	199	2016
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ (С ПОВИДЛОМ)	35	2.0	4.1	28.1	157.0	5	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	14.4	87.1	414	2016
Итого за прием пищи:	350	8.8	12.4	63.1	399.7		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	0.8	3.6	3.1	48.0	57	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	160	1.7	1.8	12.7	74.1	86	2016
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9.3	9.6	1.7	130.1	327	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.2	12.0	98.9	354	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.3	394	2016
Итого за прием пищи:	570	17.4	19.6	57.8	478		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	185	5.2	4.5	7.2	95.1	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	11.0	61.1		
Итого за прием пищи:	200	6.3	5.9	18.2	156.2		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.7	35.1	21	2016
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (С ПЕЧЕНЬЮ)	130	10.3	6.3	21.7	194.4	308	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	170	2.5	2.1	13.2	81.6	413	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	470	16.4	11.0	77.9	488.7		
Всего за день:		49.5	48.9	226.1	1 561.4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	5.1	6.5	24.3	176.1	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.2	2.3	0.0	29.9	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	170	2.5	2.1	13.2	81.6	413	2016
Итого за прием пищи:	354	12.3	11.1	67.0	418.3		
II ЗАВТРАК							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.5	2.4	1.8	31.5	14	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	1.4	3.4	10.5	78.2	82	2016
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (КОТЛЕТА)	50	7.5	13.2	11.8	195.9	299	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	3.9	25.5	153.8	219	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	150	0.1	0.1	17.4	71.7	390	2016
Итого за прием пищи:	560	16.1	22.7	80.6	591.8		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	150	4.2	3.6	6.1	78.6	420	2016
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.5	1.9	29.2	151.4	455	2016
Итого за прием пищи:	200	8.7	5.5	35.4	230.0		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	20	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	140	2.6	4.9	13	111.4	362	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.5	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0.1	0.0	9.4	39.3	412	2016
Итого за прием пищи:	400	9.2	10.8	60.6	385.0		
Всего за день:		47.8	50.6	264.6	1 721.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник реценсур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	4.6	7.5	19.0	161.9	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	170	0.1	0.0	9.2	37.1	411	2016
Итого за прием пищи:	390	12.2	17.1	58.0	435.1		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.4	0.9	26.1	13	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	160	7.4	2.1	12.5	98.2	83	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6.2	10.3	8.9	153.5	303	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.8	372	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.1	3.9	14.1	100.8	340	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (ИЗ КУРАГИ)	150	0.8	0.1	15.5	65.9	394	2016
Итого за прием пищи:	570	19.8	19.8	70.0	540.8		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК)	185	5.4	4.5	19.8	144	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	11.0	61.1		
Итого за прием пищи:	200	6.5	5.9	30.8	205.1		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	42	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21.3	15.6	20.5	313.5	251	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.7	1.6	24.5	369	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	180	2.6	2.2	14.0	86.6	413	2016
Итого за прием пищи:	400	27.6	19.8	70.1	575.9		
Всего за день:		66.7	62.6	238.0	1 795.6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	5.1	6.8	25.0	182.4	199	2016
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ (С ПОВИДЛОМ	35	2.0	4.1	28.1	157.0	5	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	14.4	87.1	414	2016
Итого за прием пищи:	350	9.8	13.0	67.5	426.4		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	10	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	1.3	3.2	8	66	63	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/30	18.5	32.0	2.7	373.0	293	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	4.1	15.7	108.8	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	150	0.1	0.1	17.4	71.7	390	2016
Итого за прием пищи:	590	26.1	41.8	63.2	733.5		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	180	5.1	4.4	7.0	92.5	420	2016
ПРЯНИШКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2		
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.3	22.0	165.7		
УЖИН							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	21.3	9.3	4.0	185.0	263	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	170	0.1	0.0	9.2	37.1	411	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	70	0.3	0.3	6.9	32.9	386	2016
Итого за прием пищи:	400	24.2	9.9	49.6	385.6		
Всего за день:		66.9	70	211.4	1750		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	3.5	6.4	21.5	157.9	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.2	2.3	0.0	29.9	7	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.5	2.9	14.2	97.8	416	2016
Итого за прием пищи:	394	16.7	16.3	65.5	477.2		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	3.7	3.4	12.1	94.2	87	2016
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.5	2.8	5.7	86.0	274	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.0	3.9	10.2	87.4	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.3	394	2016
Итого за прием пищи:	560	18.3	12.8	59.5	430.8		
ПОЛДНИК							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	4.1	7.9	89.1	419	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.9	7.7	29.1	201.3	452	2016
Итого за прием пищи:	220	8.6	11.8	37.1	290.3		
УЖИН							
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/22	14.4	23.8	1.2	279.1	294	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	115.9	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0.1	0.0	9.4	39.3	412	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
Итого за прием пищи:	482	20.7	28.8	78.6	660.9		
Всего за день:		65.1	69.7	249.7	1 898.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	4.1	6.3	20.7	155.6	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	14.4	87.1	414	2016
Итого за прием пищи:	350	9.4	13.6	64.6	418.0		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.4	3.1	38.5	12	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1.3	3.2	5.8	57.2	73	2016
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60/33	28.2	25.1	1.9	350.1	318	2016
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	110	5.8	3.6	26.2	160.5	180	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗ ИЗЮМА)	150	0.3	0.1	16.0	66.2	394	2016
Итого за прием пищи:	593	39.4	34.8	70	754.1		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК)	185	5.4	4.5	19.8	144	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	11.0	61.1		
Итого за прием пищи:	200	6.5	5.9	30.8	205.1		
УЖИН							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	40	1.0	2.0	5.2	43.8	55	2016
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (С ПЕЧЕНЬЮ)	130	10.3	6.3	21.7	194.4	308	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	170	2.5	2.1	13.2	81.6	413	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	470	16.8	11.0	79.4	497.4		
Всего за день:		72.7	65.3	253.9	1 913.4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.1	16.4	2.6	214.0	229	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.5	2.5	0.0	33.3	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	170	2.5	2.1	13.2	81.6	413	2016
Итого за прием пищи:	350	21.6	21.2	45.3	459.5		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.4	0.9	26.1	13	2016
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	160	6.01	7.29	7.88	135.59	87	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (КОТЛЕТА)	50	7.5	13.2	11.8	195.9	299	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.2	12.0	98.9	354	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	150	0.1	0.1	17.4	71.7	390	2016
Итого за прием пищи:	560	19.51	27.59	66.98	609.79		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	150	4.2	3.6	5.8	77.1	420	2016
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.5	1.9	29.2	151.4	455	2016
Итого за прием пищи:	200	8.7	5.5	35.1	228.5		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	34	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	14.1	23.7	9.3	306.9	290	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0.1	0.0	9.4	39.3	412	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	470	17.7	26.8	61.3	560.2		
Всего за день:		69.5	75.8	222.3	1 859.3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	5.1	6.8	25.0	182.4	199	2016
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ (С ПОВИДЛОМ)	35	2.0	4.1	28.1	157.0	5	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.5	2.9	14.2	97.8	416	2016
Итого за прием пищи:	350	10.6	13.8	67.3	437.2		
II ЗАВТРАК							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.5	2.4	1.8	31.5	14	2016
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	160	1.8	3.7	9.1	79.4	65	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	8.1	3.4	6.0	87.4	272	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.0	3.9	10.2	87.4	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.3	394	2016
Итого за прием пищи:	560	15.1	13.8	55.4	412.6		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	180	5.1	4.4	7.3	94.3	420	2016
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2		
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.3	22.3	167.5		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21.3	15.6	20.5	313.5	251	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.7	1.6	24.5	369	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	180	2.6	2.2	14.0	86.6	413	2016
Итого за прием пищи:	400	32.0	24.2	65.9	616.0		
Всего за день:		65.4	57.6	231.9	1 729.3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	5.0	5.8	25.7	174.7	182	2016
	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
	170	2.7	2.1	14.4	87.1	414	2016
	350	10.2	13.1	69.5	437.0		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	40	0.6	2.4	3.2	36.4	34	2016
	160/5	1.3	3.9	4.3	59.6	72	2016
	60/30	18.5	32.0	2.7	373.0	293	2016
	110	4.2	3.9	25.5	153.8	219	2016
	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
	150	0.1	0.1	17.4	71.7	390	2016
	595	27.3	42.6	70.2	776.1		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК) БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	5.4	4.5	19.8	144	420	2016
	50	3.9	7.7	29.1	201.3	452	2016
	200	9.3	12.2	48.9	345.3		
УЖИН							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
	150	3.7	6.3	20.4	160.2	163	2016
	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
	170	0.1	0.0	9.4	39.3	412	2016
	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
	490	12.8	11.6	80.6	487		
Итого за прием пищи:		60.2	79.5	278.3	2 084.2		
Всего за день:							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	4.6	7.5	19.0	161.9	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.2	2.3	0.0	29.9	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	170	0.1	0.0	9.2	37.1	411	2016
Итого за прием пищи:	354	9.5	10.0	57.7	359.6		
II ЗАВТРАК							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.0	9.1	38.8	418	2016
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.0	9.1	38.8		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	10	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ)	160	3.6	4.8	12.9	109.2	88	2016
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.1	9.6	2.3	136.1	284	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.0	3.9	10.1	87.9	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.3	45.3	394	2016
Итого за прием пищи:	560	19.5	20.7	56.0	492.4		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	185	5.2	4.5	7.2	95.1	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	11.0	61.1		
Итого за прием пищи:	200	6.3	5.9	18.2	156.2		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	42	2016
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	18.0	15.1	20.1	295.3	254	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.1	1.1	15.9	369	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	180	2.6	2.2	14.0	86.6	413	2016
Итого за прием пищи:	400	24.0	18.7	69.2	549.1		
Всего за день:		59.9	55.3	210.2	1 596.0		