

УТВЕРЖЕНО:

И.О. Заведующий Детского сада № 14

города Кострома

Т.В. Колмакова

«01» июня 2024 года

Приказ № 269 от 25.06.2024 года



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,
В СООТВЕТСТВИИ
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

город Кострома

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	760.5	766.2	2985.4	22 073.8
Среднее значение за период	76	76.6	298.5	2 207.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.3	55.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сал 12 часов	448	120	706	250	516

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.8	7.5	29.3	207.4	199	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.4	4.6	38.1	202.6	2	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	414	2016
Итого за прием пищи:	435	11.0	14.2	82.8	503.3		
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	60	1.2	5.4	4.7	71.9	57	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1.9	2.1	14.3	83.3	86	2016
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	12.4	12.8	2.2	173.7	327	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	5.3	15.1	124.8	354	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	394	2016
Итого за прием пищи:	700	22.4	26	71.1	609.9		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	225	6.3	5.5	8.7	115.7	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.4	18.3	101.8		
Итого за прием пищи:	250	8.2	7.8	27.0	217.4		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.5	52.7	21	2016
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (С ПЕЧЕНЬЮ)	150	11.9	7.3	25.0	224.5	308	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	550	19.5	13.4	95.2	594.3		
Всего за день:		61.7	61.4	285.2	1 963.7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник реценсур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	7.7	34.5	236.5	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.5	3.5	0.0	46.6	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
Итого за прием пищи:	459	17.0	14.0	89.4	553.3		
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	60	0.7	3.6	2.7	47.2	14	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.6	3.8	11.8	88.0	82	2016
КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (КОТЛЕТА)	70	10.5	18.6	16.4	274.5	299	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.7	5.2	34.8	209.4	219	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	20.8	86.1	390	2016
Итого за прием пищи:	690	21.9	31.7	107.7	807.2		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	200	5.6	4.9	8.2	104.8	420	2016
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.5	1.9	29.2	151.4	455	2016
Итого за прием пищи:	250	10.1	6.7	37.4	256.1		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.0	1.6	36.7	20	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.7	5.3	13.8	119.5	362	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.5	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	412	2016
Итого за прием пищи:	470	9.3	10.8	65.9	407.2		
Всего за день:		57.7	59.6	314.7	2 047.9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.5	9.1	26.9	216.3	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.5	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	200	0.1	0.0	10.9	43.7	411	2016
Итого за прием пищи:	470	12.5	16.6	77.3	509.2		
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.6	1.4	39.1	13	2016
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.64	8.04	12.32	110.5	87	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8.7	14.4	12.6	214.8	303	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.3	372	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.6	16.7	119.0	340	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (ИЗ КУРАГИ)	180	0.9	0.1	18.5	78.8	394	2016
Итого за прием пищи:	700	24.7	26.5	86.1	686.5		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК)	225	6.7	5.6	24.2	176	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.4	18.3	101.8		
Итого за прием пищи:	250	8.6	8	42.5	277.8		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	42	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28.4	20.8	27.3	417.9	251	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.7	1.6	24.5	369	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
Итого за прием пищи:	490	36.1	25.3	90.6	743.8		
Всего за день:		82.5	76.4	305.6	2 256.1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	8.2	35.5	245.4	199	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.4	4.6	38.1	202.6	2	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	414	2016
Итого за прием пищи:	435	12.4	15.0	89.0	541.3		
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	60	1.8	3.0	3.7	48.7	10	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.1	74.3	63	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	20.2	34.9	3.0	406.6	293	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.8	18.5	128.4	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	20.8	86.1	390	2016
Итого за прием пищи:	720	29.5	46.8	76.3	846.1		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	225	6.3	5.5	8.7	115.7	420	2016
ПРЯНИКИ	25	1.5	1.2	18.8	91.5		
Итого за прием пищи:	250	7.8	6.6	27.5	207.2		
УЖИН							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.6	10.7	4.6	212.9	263	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	200	0.1	0.0	10.9	43.7	411	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	490	28.5	11.5	64.7	477.7		
Всего за день:		78.8	79.9	266.6	2 111.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.0	7.6	30.5	210.7	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.5	3.5	0.0	46.6	7	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	16.7	115.4	416	2016
Итого за прием пищи:	499	20.9	19.3	86.9	607.7		
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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.1	3.9	13.6	106.0	87	2016
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11.1	3.3	6.7	100.8	274	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.7	5.3	13.8	119.5	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	394	2016
Итого за прием пищи:	690	22.0	16.5	73.7	537.1		
ПОЛДНИК							
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	419	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.4	10.8	40.8	282.0	452	2016
Итого за прием пищи:	250	10.5	15.2	49.1	376.3		
УЖИН							
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/30	18.1	30.0	1.6	352.1	294	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.9	20.6	136.9	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	412	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
Итого за прием пищи:	570	25.7	35.8	93.6	805.4		
Всего за день:		79.7	86.8	312.4	2 365.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.8	7.5	29.3	207.4	199	2016
	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
	180	2.8	2.2	15.4	93.3	414	2016
	430	12.1	14.9	84.1	519.5		
Итого за прием пищи:							
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 КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	12	2016
	180	1.3	3.6	6.4	64.5	73	2016
	80/40	34.0	30.3	2.3	423.1	318	2016
	150	7.9	5.0	35.8	219.4	180	2016
	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
	180	0.3	0.1	19.2	79.2	394	2016
	740	48.5	43	89.6	945.9		
Итого за прием пищи:							
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК)	225	6.7	5.6	24.2	176	420	2016
	25	1.9	2.4	18.3	101.8		
	250	8.6	8	42.5	277.8		
Итого за прием пищи:							
УЖИН							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	60	1.5	3.0	7.7	65.4	55	2016
	150	11.9	7.3	25.0	224.5	308	2016
	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	550	20.1	13.4	97.4	607.1		
		89.9	79.3	322.7	2 389.1		
Всего за день:							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.1	17.4	2.8	228.6	229	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.5	3.5	0.0	46.6	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
Итого за прием пищи:	404	24.8	23.8	57.7	545.4		
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.6	1.4	39.1	13	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	180	8.3	2.3	14.0	110.5	83	2016
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (КОТЛЕТА)	70	10.5	18.6	16.4	274.5	299	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	5.3	15.1	124.8	354	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	20.8	86.1	390	2016
Итого за прием пищи:	690	26.3	30.3	89.0	737.0		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	200	5.6	4.9	7.8	102.8	420	2016
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.5	1.9	29.2	151.4	455	2016
Итого за прием пищи:	250	10.1	6.7	37.0	254.2		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	34	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	16.2	27.4	10.8	354.7	290	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	412	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	2016
Итого за прием пищи:	550	21.0	31.7	75.9	676.7		
Всего за день:		82.9	92.5	268.6	2 252.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	8.2	35.5	245.4	199	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.4	4.6	38.1	202.6	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	16.7	115.4	416	2016
Итого за прием пищи:	455	13.7	16.2	90.3	563.4		
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	60	0.7	3.6	2.7	47.2	14	2016
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2.1	4.2	10.3	89.4	65	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9.5	4.0	7.1	102.5	272	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.7	5.3	13.8	119.5	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	394	2016
Итого за прием пищи:	690	18.3	17.5	68.7	514.8		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	225	6.3	5.5	9.2	117.9	420	2016
ПРЯНИКИ	25	1.5	1.2	18.8	91.5		
Итого за прием пищи:	250	7.8	6.6	27.9	209.4		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28.4	20.8	27.3	417.9	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	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
Итого за прием пищи:	470	40.3	29.7	84.1	773.5		
Всего за день:		81.6	70.5	292	2 157.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.1	6.9	36.4	236.7	182	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	5.0	0.0	44.6	6	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	414	2016
Итого за прием пищи:	430	13.3	14.4	91.2	548.7		
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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	34	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180/5	1.4	4.3	4.8	66.8	72	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	20.2	34.9	3.0	406.6	293	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.7	5.2	34.8	209.6	219	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	20.8	86.1	390	2016
Итого за прием пищи:	745	31.6	48.6	89.6	925.6		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК)	180	6.7	5.6	24.2	176	420	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.4	10.8	40.8	282.0	452	2016
Итого за прием пищи:	250	12.1	16.4	65.0	458.0		
УЖИН							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	227	2016
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3.9	6.7	21.7	170.8	163	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	412	2016
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	386	2016
Итого за прием пищи:	540	13.8	12	93.4	548.2		
Всего за день:		71.4	91.4	348.3	2 519		

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	200/5	6.5	9.1	26.9	216.3	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.5	3.5	0.0	46.6	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ)	200	0.1	0.0	10.9	43.7	411	2016
Итого за прием пищи:	459	13.5	13.0	77.1	480.8		
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	60	1.8	3.0	3.7	48.7	10	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ)	180	4.1	5.4	14.5	123.0	88	2016
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.8	11.5	2.8	161.6	284	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.7	5.3	13.8	119.5	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	394	2016
Итого за прием пищи:	690	23.6	25.6	69.6	608.9		
ПОЛДНИК							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	225	6.3	5.5	8.7	115.7	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.4	18.3	101.8		
Итого за прием пищи:	250	8.2	7.8	27.0	217.4		
УЖИН							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	42	2016
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	20.8	17.4	23.3	340.7	254	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.7	1.6	24.5	369	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ)	200	2.9	2.4	15.5	96.1	413	2016
Итого за прием пищи:	480	28.4	22.0	86.5	666.5		
Всего за день:		74.3	68.4	269.3	2 012.3		