

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2*****Завтрак*** | Каша из смеси круп (рис, пшено) | 200 | 8,35 | 10,06 | 37,23 | 269 | 2,29 | 185ж |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,87 | 15,71 | 110 | 1,43 | 397 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,9 | 14,76 | 107 | 0,07 | 3/13 |
|  | ***420*** | ***16,93*** | ***16,83*** | ***67,7*** | ***486*** | ***3,79*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Сок фруктовый (мульти фрукт)  | 160 | 0 | 0 | 13,44 | 54 | 2,4 | 399 |
|  | ***160*** | ***0*** | ***0*** | ***13,44*** | ***54*** | ***2,4*** |  |
| ***Обед*** | Салат из отварной белокоч. капусты с раст. маслом | 60 | 1,03 | 4.06 | 6,03 | 63 | 16,1 | 5/1 |
| Уха рыбацкая/уха с рыбными консервами | 200 | 8,34 | 4,25 | 8,74 | 122 | 6,76 | 30|2 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,88 | 15,9 | 138 | 5,19 | 321 |
| Котлеты(биточки) рыбные запечённые | 80 | 13,72 | 5,77 | 7,28 | 142 | 0,32 | 255 |
| Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,31 | 0,08 | 22,1 | 86 | 0,32 | 5|10 |
| Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб (ржаной) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***720*** | ***30,16*** | ***19,52*** | ***81,49*** | ***665*** | ***28,69*** |  |
| ***Полдник*** | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,46 | 4,27 | 33,44 | 194 | 0,05 | 8|12 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 104 | 2,34 | 400 |
|  | **240** | **10,68** | **10,03** | **41,9** | **298** | **2,39** |  |
| ***Ужин*** | Голубцы ленивые | 140 | 11,88 | 10,69 | 8,6 | 177 | 17,53 | 298 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 0,48 | 1,02 | 2,03 | 23 | 0,28 | 355 |
| Компот из свежих плодов (свежезаморожен. вишня) | 180 | 0,36 | 0,07 | 28,76 | 82 | 72 | 372б |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 64 | 0 |  |
|  | **380** | **14,7** | **12,14** | **49,41** | **346** | **89,81** |  |
| ***2-й ужин*** | Кефир  | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 1,44 | 401 |
| Пряник | 18 | 0,97 | 0,74 | 13,23 | 62 | 0 |  |
|  | ***178*** | ***5,29*** | ***4,74*** | ***30,51*** | ***188*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за второй день, 1 неделя:** |  | ***77,76*** | ***63,26*** | ***284,45*** | ***2037*** | ***128,52*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3*****Завтрак*** | Омлет запеченный или паровой | 80 | 7,98 | 10,99 | 1,53 | 136 | 0,14 | 2|6 |
| Йогурт | 125 | 3,5 | 3,12 | 16,25 | 107 | 0,75 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3,31 | 14,33 | 97 | 1,17 | 395 |
| Хлеб с маслом | 30/6 | 2,33 | 4,59 | 14,84 | 111 | 0 | 1\13 |
|  | ***421*** | ***16,81*** | ***22,01*** | ***46,95*** | ***451*** | ***2/06*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 18 |  |
|  | ***180*** | ***0,72*** | ***0,72*** | ***17,64*** | ***81*** | ***18*** |  |
| ***Обед*** | Салат из кукурузы | 25 | 0,91 | 1,8 | 5,61 | 42 | 0 | 12 |
| Суп картофельный с крупой (куриный бульон) | 200 | 6,71 | 7,82 | 14,98 | 157 | 6,57 | 16\2 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,67 | 2,5 | 9,93 | 79 | 21,65 | 8\3 |
| Фрикадельки из мяса кур | 55 | 8,16 | 7,3 | 4,75 | 102 | 0,08 | 308 |
| Компот из сухофруктови шиповника | 180 | 0,94 | 0 | 24,41 | 97 | 0,72 | 376 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***640*** | ***22,99*** | ***19,9*** | ***81,12*** | ***591*** | ***29,02*** |  |
| ***Полдник*** | Пирожок печеный (фарш картофельный с луком) | 50 | 3,7 | 2,58 | 20,64 | 123 | 0,53 | 454 |
| Сок фруктовый (яблочный)  | 180 | 0 | 0 | 20,16 | 81 | 3,6 | 399 |
|  | ***230*** | ***3,7*** | ***2,58*** | ***40,8*** | ***204*** | ***4,13*** |  |
| ***Ужин*** | Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 6,58 | 5,55 | 26,02 | 174 | 0,06 | 43-2\3 |
| Сырники из творога | 85 | 13,77 | 8,94 | 17,68 | 207 | 0,38 | 6\5 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,27 | 8,4 | 48 | 0,15 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 10 | 38 | 0 | 392 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***430*** | ***22,85*** | ***16,03*** | ***136,1*** | ***510*** | ***0,59*** |  |
| ***2-й ужин*** | Снежок | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 1,44 | 401 |
| Зефир | 25 | 0,2 | 0 | 19,57 | 76 | 0 |  |
|  | ***185*** | ***4,52*** | ***4*** | ***36,85*** | ***202*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за третий день, 1 неделя:** |  | ***71,59*** | ***65,24*** | ***359,46*** | ***2039*** | ***61,18*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4*****Завтрак*** | Каша жидкая «Геркулес» | 200 | 8,75 | 11,16 | 31,56 | 243 | 2,29 | 185г |
| Чай с молоком | 180 | 2,71 | 2,91 | 14,23 | 90 | 1,17 | 394 |
| Хлеб с маслом | 30\6 | 2,33 | 4,59 | 14,84 | 111 | 0,00 | 1\13 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 36 | 0,07 | 7 |
|  | ***426*** | ***16,42*** | ***21,32*** | ***60,63*** | ***480*** | ***3,53*** |  |
| ***Обед*** | Чеснок | 3 | 0,19 | 0 | 0,16 | 1 | 0,21 |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,03 | 5,39 | 23,73 | 159 | 7,06 | 17\2 |
| Картофель отварной | 130 | 2,52 | 3,57 | 17,64 | 124 | 18,2 | 1\3 |
| Капуста цветная отварная с соусом | 40 | 0,82 | 0,78 | 2,59 | 18 | 15,66 | 127 |
| Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,42 | 8,65 | 11 | 138 | 0 | 305 |
| Компот из свежих плодов(яблоко) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,53 | 84 | 3,6 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***733*** | ***24,72*** | ***19,01*** | ***98,09*** | ***638*** | ***44,73*** |  |
| ***Полдник*** | Ватрушка с творогом | 65 | 8,2 | 8,59 | 26,16 | 214 | 0,06 | 5\12 |
| Сок фруктовый (мультифрукт) | 180 | 0 | 0 | 20,16 | 81 | 3,6 | 399 |
|  | ***245*** | ***8,2*** | ***8,59*** | ***46,32*** | ***295*** | ***3,66*** |  |
| ***Ужин*** | Каша рисовая рассыпчатая | 90 | 2,21 | 2,13 | 23,11 | 121 | 0 | 45\3 |
| Суфле из печени | 55 | 11,84 | 5,54 | 1,68 | 103 | 20,17 | 35\8 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,52 | 1,33 | 2,33 | 26 | 0,52 | 357 |
| Кисель из ягод (свежезамороженная брусника) | 180 | 0,19 | 0,04 | 29,69 | 101 | 36 | 378 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 64 | 0 |  |
|  | ***385*** | ***16,74*** | ***9,4*** | ***66,83*** | ***415*** | ***56,69*** |  |
| ***2-й ужин*** | Кефир | 160 | 4,48 | 5,12 | 6,56 | 90 | 1,12 | 401 |
| Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 65 | 0 |  |
|  | ***175*** | ***5,6*** | ***6,89*** | ***17,72*** | ***155*** | ***1,12*** |  |
| **Итого за четвертый день, 1 неделя:** |  | ***71,68*** | ***65,21*** | ***289,59*** | ***1983*** | ***109,73*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5*****Завтрак*** | Суфле творожное | 110 | 15,35 | 14,82 | 15,3 | 262 | 0,62 | 18\5 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,87 | 15,71 | 110 | 1,43 | 397 |
| Хлеб с сыром  | 30\10 | 4,91 | 2,9 | 14,76 | 107 | 0,07 | 3\13 |
|  | ***330*** | ***23,93*** | ***21,59*** | ***45,77*** | ***479*** | ***2,12*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Банан | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 164 | 18 |  |
|  | ***180*** | ***2,7*** | ***0,9*** | ***37,8*** | ***164*** | ***18*** |  |
| ***Обед*** | Салат из отв. картофеля, репчатый лук, кукуруза, р/м | 60 | 1,38 | 4,28 | 8,24 | 81 | 5,32 | 27\1 |
| Суп лапша на курином бульоне | 200 | 7,2 | 7 | 13,64 | 127 | 0,56 | 20\2 |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 130 | 2,3 | 2,76 | 12,69 | 87 | 6,83 | 16\3 |
| Биточки из мяса птицы | 55 | 9,96 | 6,97 | 7,81 | 112 | 0,09 | 5\9 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 180 | 0,94 | 0 | 24,41 | 97 | 0,72 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***675*** | ***25,38*** | ***21,49*** | ***88,23*** | ***618*** | ***13,52*** |  |
| ***Полдник*** | Булочка ванильная | 65 | 5,64 | 5.23 | 35,75 | 212 | 0,05 | 467 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 104 | 2,34 | 400 |
|  | ***245*** | ***10,86*** | ***10,99*** | ***44,21*** | ***316*** | ***2,39*** |  |
| ***Ужин*** | Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,88 | 15,9 | 138 | 5,19 | 321 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 9,07 | 6,43 | 3,52 | 105 | 0,89 | 4\7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 10 | 38 | 0 | 392 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 64 | 0 |  |
|  | ***440*** | ***14,31*** | ***11,7*** | ***39,44*** | ***345*** | ***6,08*** |  |
| ***2-й ужин*** | Снежок  | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 1,44 | 401 |
| Пряник | 18 | 0,97 | 0,74 | 13,23 | 62 | 0 |  |
|  | ***178*** | ***5,29*** | ***4,74*** | ***30,51*** | ***188*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за пятый день, 1 неделя:** |  | ***82,47*** | ***71,41*** | ***285,96*** | ***2110*** | ***43,55*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6*****Завтрак*** | Каша жидкая (гречневая) | 180 | 8,78 | 9,28 | 31,46 | 248 | 1,96 | 185з |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3,31 | 14,33 | 97 | 1,17 | 395 |
| Батон с маслом | 30\6 | 2,36 | 5,25 | 15,11 | 119 | 0 | 1\13 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 36 | 0,07 | 7 |
|  | ***406*** | ***16,77*** | ***20,5*** | ***60,9*** | ***500*** | ***3,2*** |  |
| ***Обед*** | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,56 | 3,07 | 1,69 | 34 | 3,62 | 19 |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,16 | 5,84 | 8,02 | 110 | 14,86 | 2\2 |
| Плов из отварного мяса говядины | 180 | 13,65 | 14,76 | 30,16 | 304 | 2,16 | 5\8 |
| Компот из сухофруктови шиповника | 180 | 0,38 | 0,07 | 17,97 | 67 | 45,18 | 7\10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 86 | 0 |  |
|  | ***750*** | ***22,43*** | ***24,54*** | ***90,88*** | ***696*** | ***65,82*** |  |
| ***Полдник*** | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,04 | 10,21 | 40 | 2,8 | 393 |
| Вафли | 46 | 2,07 | 14,26 | 27,14 | 244 | 0 |  |
|  | ***226*** | ***2,23*** | ***14,3*** | ***37,35*** | ***284*** | ***2,8*** |  |
| **Итого за шестой день, 1 неделя:** |  | ***41,43*** | ***59,34*** | ***189,13*** | ***1480*** | ***71,82*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7*****Завтрак*** | Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 6,58 | 5,55 | 26,02 | 174 | 0,06 | 43-2/3 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,84 | 3,32 | 19,16 | 116 | 0 | 396 |
| Хлеб с маслом с яйцом  | 30/5/20 | 4,86 | 6,16 | 14,96 | 135 | 0 | 2/13 |
|  | ***365*** | ***14,28*** | ***15,03*** | ***60,14*** | ***425*** | ***0,40*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Сок фруктовый (яблочный)  | 160 | 0 | 0 | 13,44 | 54 | 2,4 | 399 |
|  | ***120*** | ***0*** | ***0*** | ***13,44*** | ***54*** | ***2,4*** | 399 |
| ***Обед*** | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 0,6 | 3,34 | 3,52 | 47 | 4,0 | 20/1 |
| Чеснок | 3 | 0,19 | 0 | 0,16 | 1 | 0,21 |  |
| Суп из овощей со сметаной (мясной бульон) | 200 | 6,02 | 8,91 | 7,65 | 147 | 8,55 | 14/2 |
| Шницель рубленный | 60/5 | 8,42 | 11,61 | 5,26 | 159 | 0,40 | 282 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 90 | 5,41 | 4,66 | 24,49 | 171 | 1,35 | 44/3 |
| Кисель из кураги | 180 | 0,95 | 0,05 | 33,47 | 136 | 0,72 | 380 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 64 | 0,00 |  |
|  | ***608*** | ***23,57*** | ***28,93*** | ***84,57*** | ***725*** | ***15,23*** |  |
| ***Полдник*** | Чай с молоком | 180 | 2,71 | 2,91 | 14,23 | 90 | 1,17 | 394 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 20/5/30 | 2,36 | 4,52 | 28,1 | 162 | 0,10 | 2 |
|  | ***235*** | ***5,07*** | ***7,43*** | ***42,33*** | ***252*** | ***1,27*** |  |
| ***Ужин*** | Суп молочный с крупой (пшено) | 150 | 4,34 | 4,75 | 13,83 | 116 | 0,68 | 94а |
| Запеканка морковная | 130 | 4,55 | 5,6 | 24,01 | 158 | 2,96 | 153 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,04 | 10,21 | 40 | 2,8 | 393 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0,00 |  |
|  | ***480*** | ***10,37*** | ***10,63*** | ***54,73*** | ***357*** | ***6,44*** |  |
| ***2-й ужин*** | Кефир | 160 | 4,48 | 5,12 | 6,56 | 90 | 1,12 | 401 |
| Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 65 | 0,00 |  |
|  | ***175*** | ***5,6*** | ***6,89*** | ***17,72*** | ***155*** | ***1,12*** |  |
| **Итого за седьмой день, 2 неделя:** |  | ***58,89*** | ***64,64*** | ***272,93*** | ***1968*** | ***26,86*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8*****Завтрак*** | Суфле творожное | 110 | 17,92 | 13,36 | 18,15 | 264 | 0,52 | 237 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,87 | 15,71 | 110 | 1,43 | 397 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,9 | 14,76 | 107 | 0,07 | 13/3 |
|  | ***345*** | ***27,58*** | ***21,4*** | ***57,02*** | ***529*** | ***2,17*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Фиточай (липа) | 120 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 |  |
|  | ***120*** | ***0*** | ***0*** | ***0,05*** | ***0*** | ***0*** |  |
| ***Обед*** | Салат из св. огурцов | 40 | 0,47 | 2,74 | 4,48 | 43 | 1,26 | 10/1 |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,73 | 6,41 | 11,54 | 156 | 8,76 | 19/2 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,69 | 2,56 | 28,17 | 146 | 0 | 45/3 |
| Суфле из рыбы | 60 | 12,06 | 4,29 | 2,19 | 102 | 0,3 | 14/7 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,52 | 1,33 | 2,33 | 26 | 0,52 | 357 |
| Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,31 | 0,08 | 22,1 | 86 | 0,32 | 5/10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***670*** | ***28,38*** | ***17,89*** | ***92,25*** | ***673*** | ***11,16*** |  |
| ***Полдник*** | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 3,24 | 1,72 | 28,52 | 141 | 0,04 | 454а |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 104 | 2,34 | 400 |
|  | ***230*** | ***8,46*** | ***7,48*** | ***36,98*** | ***245*** | ***2,38*** |  |
| ***Ужин*** | Рагу из овощей | 130 | 2,05 | 3,52 | 11,82 | 88 | 8,87 | 18/3 |
| Бифштекс рубленый паровой | 50 | 10,29 | 9,3 | 0,19 | 125 | 0,06 | 13\8 |
| Компот из свежих плодов (свежемороженая вишня) | 180 | 0,36 | 0,07 | 28,76 | 82 | 72 | 372б |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 9,36 | 10,02 | 64 | 0 |  |
|  | ***390*** | ***14,68*** | ***13,25*** | ***50,79*** | ***359*** | ***80,93*** |  |
| ***2-й ужин*** | Кефир | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 144 | 401 |
| Пряник | 18 | 0,97 | 0,74 | 13,23 | 62 | 0 |  |
|  | ***178*** | ***5,29*** | ***4,74*** | ***30,51*** | ***188*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за восьмой день, 2 неделя:** |  | ***84,39*** | ***64,76*** | ***267,6*** | ***1994*** | ***88,08*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9*****Завтрак*** | Омлет запеченный или паровой | 80 | 7,98 | 10,99 | 1,53 | 136 | 0,14 | 2/6 |
| Йогурт | 125 | 3,5 | 3,12 | 16,25 | 107 | 0,75 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3,31 | 14,33 | 97 | 1,17 | 395 |
| Хлеб с маслом | 30/6 | 2,33 | 4,59 | 14,84 | 111 | 0 | 1/13 |
|  | ***421*** | ***16,81*** | ***22,01*** | ***46,95*** | ***451*** | ***2,06*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 18 |  |
|  | ***180*** | ***0,72*** | ***0,72*** | ***17,64*** | ***81*** | ***18*** |  |
| ***Обед*** | Салат из кукурузы (консервированной) | 30 | 1/09 | 2,16 | 6,74 | 50 | 0 | 12 |
| Рассольник с крупой со сметаной (куриный бульон) | 200 | 6,24 | 8,06 | 14,31 | 158 | 6,03 | 11/2 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,67 | 2,5 | 9,93 | 79 | 21,65 | 6/3 |
| Биточки из мяса кур | 55 | 9,96 | 6,97 | 7,81 | 112 | 0,09 | 5/9 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 180 | 0,38 | 0,07 | 17,97 | 67 | 45,18 | 7\10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 48 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 64 | 0 |  |
|  | ***645*** | ***23,84*** | ***20,28*** | ***76,62*** | ***578*** | ***72,95*** |  |
| ***Полдник*** | Булочка ванильная | 65 | 5,64 | 5,23 | 35,75 | 212 | 0,05 | 467 |
| Сок фруктовый (мультифрукт) | 120 | 0 | 0 | 13,44 | 54 | 2,4 | 399 |
|  | ***120*** | ***0*** | ***0*** | ***13,44*** | ***54*** | ***2,4*** |  |
| ***Ужин*** | Сырник из творога | 85 | 13,77 | 8,94 | 17,68 | 207 | 0,38 | 6/5 |
| Повидло | 15 | 0,01 | 0 | 9,75 | 37 | 0,07 |  |
| Картофель тушеный в соусе | 130 | 2,79 | 7,85 | 20,68 | 167 | 9,48 | 133 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 10 | 38 | 0 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 48 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***450*** | ***19,51*** | ***17,22*** | ***74,63*** | ***540*** | ***9,93*** |  |
| ***2-й ужин*** | Снежок | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 1,44 | 401 |
| Зефир | 25 | 0,2 | 0 | 19,57 | 76 | 0 |  |
|  | ***185*** | ***4,52*** | ***4*** | ***36,85*** | ***202*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за девятый день, 2 неделя:** |  | ***65,4*** | ***64,23*** | ***266,13*** | ***1906*** | ***106,78*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10*****Завтрак*** | Каша из смеси круп(ячневая, пшеничная) | 180 | 7,95 | 8,74 | 31,8 | 236 | 2,06 | 185и |
| Чай с молоком | 180 | 2,71 | 2,91 | 14,23 | 90 | 1,17 | 394 |
| Хлеб с маслом | 30\6 | 2,33 | 4,59 | 14,84 | 111 | 0,00 | 1\13 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 36 | 0,07 | 7 |
|  | ***406*** | ***15,62*** | ***18,9*** | ***60,87*** | ***473*** | ***3,3*** |  |
| ***Обед*** | Горошек зеленый | 30 | 0,94 | 1,15 | 1,97 | 22 | 3 | 1/1 |
| Чеснок | 3 | 0,19 | 0 | 0,16 | 1 | 0,21 |  |
| Суп крестьянский с крупой, сметаной (курин. бульон) | 200 | 6,69 | 8,45 | 9,29 | 138 | 8,09 | 31/2 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,79 | 3,62 | 27,78 | 158 | 0 | 43/3 |
| Котлеты рубленые с соусом молочным | 70 | 9,01 | 8,81 | 7,41 | 132 | 0,13 | 307 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,14 | 21,53 | 84 | 3,6 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***658*** | ***24,98*** | ***22,61*** | ***87,12*** | ***637*** | ***15,03*** |  |
| ***Полдник*** | Булочка домашняя | 50 | 4,11 | 8 | 29,26 | 204 | 0,04 | 469 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 0 | 0 | 20,16 | 81 | 3,6 | 399 |
|  | ***230*** | ***4,11*** | ***8*** | ***49,42*** | ***285*** | ***3,64*** |  |
| ***Ужин*** | Биточки картофельные запеченные | 130 | 3,9 | 4,62 | 18,62 | 158 | 4,06 | 21/3 |
| Соус сметанный | 30 | 0,62 | 1,86 | 5 | 35 | 0 | 38 |
| Морковь тушеная | 110 | 1,62 | 4,54 | 10,22 | 86 | 2,58 | 10/3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 48 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***310*** | ***8,98*** | ***11,42*** | ***50,36*** | ***370*** | ***6,64*** |  |
| ***2-й ужин*** | Кефир | 160 | 4,48 | 5,12 | 6,56 | 90 | 1,12 | 401 |
| Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 65 | 0 |  |
|  | ***175*** | ***5,6*** | ***6,89*** | ***17,72*** | ***155*** | ***1,12*** |  |
| **Итого за десятый день, 2 неделя:** |  | ***59,29*** | ***67,82*** | ***265,49*** | ***1920*** | ***29,73*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 11*****Завтрак*** | Запеканка из творога | 110 | 17,92 | 13,36 | 18,15 | 264 | 0,52 | 237 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,27 | 8,4 | 48 | 0,15 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,87 | 15,71 | 110 | 1,43 | 397 |
| Хлеб с маслом | 25/5 | 1,94 | 3,82 | 12,36 | 92 | 0 | 1/13 |
|  | ***335*** | ***24,61*** | ***22,32*** | ***54,62*** | ***514*** | ***2,1*** |  |
| ***2-й завтрак*** | Банан | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 164 | 18 |  |
|  | ***180*** | ***2,7*** | ***0,9*** | ***37,8*** | ***164*** | ***18*** |  |
| ***Обед*** | Огурец соленый (порционно) | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 2 | 1 |  |
| Свекольник со сметаной | 200 | 6,41 | 8,24 | 9,09 | 140 | 7,57 | 5/2 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,69 | 2,56 | 28,17 | 146 | 0 | 45/3 |
| Мясо кур отварное в соусе | 70 | 9,13 | 7,48 | 1,67 | 88 | 0,09 | 2/9 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 180 | 0,94 | 0 | 24,41 | 97 | 0,72 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 83 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***655*** | ***23,47*** | ***18,84*** | ***87,92*** | ***599*** | ***9,38*** |  |
| ***Полдник*** | Ватрушка со сметаной | 50 | 4,36 | 6,77 | 23,76 | 179 | 0,04 | 6\12 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 104 | 2,34 | 400 |
|  | ***230*** | ***9,58*** | ***12,53*** | ***32,22*** | ***283*** | ***2,38*** |  |
| ***Ужин*** | Пюре картофельное | 130 | 2,75 | 4,22 | 13,79 | 119 | 4,5 | 321 |
| Котлеты (биточки) рыбные запечённые | 70 | 12,02 | 5,08 | 6,32 | 124 | 0,28 | 255 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 10 | 38 | 0 | 392 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 43 | 0 |  |
|  | ***400*** | ***16,19*** | ***9,57*** | ***36,79*** | ***324*** | ***4,78*** |  |
| ***2-й ужин*** | Снежок | 160 | 4,32 | 4 | 17,28 | 126 | 1,44 | 401 |
| Пряник | 18 | 0,97 | 0,74 | 13,23 | 62 | 0 |  |
|  | ***178*** | ***5,29*** | ***4,74*** | ***30,51*** | ***188*** | ***1,44*** |  |
| **Итого за одиннадцатый день, 2 неделя:** |  | ***81,84*** | ***68,9*** | ***279,86*** | ***2072*** | ***38,08*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 12*****Завтрак*** | Каша жидкая (манная) | 200 | 8,16 | 9,56 | 34,35 | 251 | 2,29 | 185к |
| Яйцо отварное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31 | 0 | 1/6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 3,31 | 14,33 | 97 | 1,17 | 395 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 20/5/30 | 2,36 | 4,52 | 28,1 | 162 | 0,1 | 2 |
|  | ***455*** | ***16,06*** | ***19,69*** | ***76,92*** | ***541*** | ***3,56*** |  |
| ***Обед*** | Овощи отварные со слив. маслом (цветная капуста) | 60 | 0,82 | 3,35 | 4,77 | 52 | 3 | 11 |
| Суп – пюре гороховый | 250 | 6,63 | 2,4 | 18,05 | 128 | 1,5 | 29/2 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 180 | 13,73 | 13,43 | 15,01 | 242 | 4,84 | 6/8 |
| Компот из св. плодов (яблоко) | 180 | 0,4 | 0,09 | 25,1 | 99 | 27 | 374 |
| Гренки (сухарики) | 10 | 0,91 | 0,1 | 5,9 | 29 | 0 | 34/2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 86 | 0 |  |
|  | ***750*** | ***27,41*** | ***20,09*** | ***96,95*** | ***707*** | ***36,34*** |  |
| ***Полдник*** | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,04 | 10,21 | 40 | 2,8 | 393 |
| Вафли | 23 | 1,03 | 7,13 | 13,57 | 122 | 0 |  |
|  | ***203*** | ***1,19*** | ***7,17*** | ***23,78*** | ***162*** | ***2,8*** |  |
| **Итого за двенадцатый день, 2 неделя:** |  | ***44,66*** | ***46,95*** | ***197,65*** | ***1410*** | ***42,7*** |  |
| **Итого за весь период:** |  | ***788*** | ***761*** | ***3208*** | ***22652*** | ***790,87*** |  |
| **Среднее значение за весь период:** |  | ***65,6*** | ***63,4*** | ***267,3*** | ***1888*** | ***65,9*** |  |
| **Содержание БЖУ в меню за 12 дней в % от калорийности:** |  | ***14*** | ***30*** | ***56*** |  |  |  |

Заключение к примерному цикличному двенадцатидневному меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в соответствии санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам примерного меню (согласно 2.4.3648-20 СанПиН):

В детском дошкольном учреждении для питания детей от3 до 7 лет организованно пяти/шестиразовое питание (завтрак,2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин). Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, соки, чай) с булочкой или кондитерскими изделиями без крема. Ужин включает рыбные, мясные, овощные или творожные блюда и горячие напитки. На второй ужин выдаются кисломолочные напитки с кондитерским изделием без крема. В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий сок или свежие фрукты.

 Ежедневно в меню включен: молоко и кисломолочные продукты, мясные или рыбные блюда, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, соль, сахар. Остальные продукты – творог, сметана, сыр, яйцо, соки - 2-3 раза в неделю.

 В целях профилактики гиповитаминозов проводиться искусственная витаминизация третьих блюд (компоты, кисели) после его охлаждения до температуры 15 градусов (для компотов) и 35 градусов для киселя аскорбиновой кислотой из расчета 50 мг на порцию непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Меню составлено с учетом сезонности. Овощи урожая прошлого года, а в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же или последующие два дня. Средняя калорийность составляет 1888 ккал, что обеспечивает суточную потребность в энергии на 105%.