



Утверждаю  
Заведующий

МБДОУ д/с №8 «Огонек»  
Я.В.Купрякова

## **Примерное десятидневное цикличное меню**

**Для детей от 3-7 лет**

**С 12-ти часовым дневным пребыванием в  
ДОУ**

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

### 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>13,4</b>	<b>48,7</b>	<b>322,0</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>16,1</b>	<b>19,6</b>	<b>95,7</b>	<b>595,7</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>33,2</b>	<b>251,2</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>13,1</b>	<b>77,5</b>	<b>548,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,55</b>	<b>56,22</b>	<b>265,6</b>	<b>1789,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>76,8</b>	<b>603,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>19,5</b>	<b>29,1</b>	<b>102,1</b>	<b>723,5</b>	
Полдник	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>9,5</b>	<b>37,3</b>	<b>271,7</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>12,4</b>	<b>8,4</b>	<b>68,8</b>	<b>403,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,85</b>	<b>70,72</b>	<b>295,5</b>	<b>2075,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>14,4</b>	<b>46,2</b>	<b>340,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>19,0</b>	<b>21,8</b>	<b>105,4</b>	<b>662,3</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>44,7</b>	<b>306,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,75</b>	<b>53,92</b>	<b>258,1</b>	<b>1658,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>18,3</b>	<b>23,9</b>	<b>35,9</b>	<b>484,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>22,7</b>	<b>22,9</b>	<b>83,6</b>	<b>633,3</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,3</b>	<b>575,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,65</b>	<b>73,22</b>	<b>258,4</b>	<b>2023,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7,3</b>	<b>12,3</b>	<b>41,3</b>	<b>274,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>91,6</b>	<b>612,5</b>	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	<b>283,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>54,0</b>	<b>433,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,25</b>	<b>54,02</b>	<b>239,4</b>	<b>1676,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>57,7</b>	<b>331,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,9</b>	<b>27,7</b>	<b>76,3</b>	<b>632,9</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>5,1</b>	<b>51,0</b>	<b>270,5</b>	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,6</b>	<b>13,4</b>	<b>68,7</b>	<b>452,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,55</b>	<b>59,22</b>	<b>264,2</b>	<b>1760,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>14,7</b>	<b>50,2</b>	<b>407,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>16,9</b>	<b>20,6</b>	<b>93,0</b>	<b>611,3</b>	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>5,9</b>	<b>37,5</b>	<b>214,9</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>13,0</b>	<b>10,1</b>	<b>78,5</b>	<b>458,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,45</b>	<b>51,72</b>	<b>269,7</b>	<b>1764,4</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,2</b>	<b>9,6</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>25,4</b>	<b>92,9</b>	<b>672,7</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>8,6</b>	<b>32,9</b>	<b>245,7</b>	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>22,5</b>	<b>22,3</b>	<b>97,5</b>	<b>668,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,3</b>	<b>66,0</b>	<b>283,7</b>	<b>1906,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>14,0</b>	<b>38,0</b>	<b>337,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>33,5</b>	<b>78,7</b>	<b>704,1</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>15,0</b>	<b>5,6</b>	<b>36,0</b>	<b>269,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,65</b>	<b>59,72</b>	<b>214,5</b>	<b>1659,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,6</b>	<b>10,7</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>90,3</b>	<b>629,6</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>14,6</b>	<b>15,9</b>	<b>65,3</b>	<b>454,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,75</b>	<b>54,82</b>	<b>262,5</b>	<b>1687,7</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>53,98</b>	<b>59,96</b>	<b>261,2</b>	<b>1800,2</b>	

