



Утверждаю:

Директор МАОУ "Новосельская СОШ"

И.А. Федоров

Цикличное 15-дневное меню Новосельского детского сада МАОУ "Новосельская СОШ"

для детей с 1 года до 3 лет

для детей с 3 до 7 лет

Меню составлено на основании Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 1												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,6	7,5	5	6,7	27,2	36,3	176	235	232
	Чай с молоком	180	180	1,4	1,4	1,2	1,2	10,4	10,4	58	58	460
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,16	7,4	9,8	35	47	573
	Сыр	8	8	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,7	35,7	75
Итого за завтрак		353	408	10,42	12,72	9,25	11,01	45	56,5	304,7	375,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп гороховый	150	200	4,4	5,9	2	2,6	9,5	12,6	74	98	127
	Гренки	5	5	0,4	0,4	0,04	0,04	2,3	2,3	11	11	143
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Котлеты	50	60	8,8	10,5	6	7,4	7,5	9	121,5	146	339
	Соус томатный	20	20	0,2	0,2	0,7	0,7	0,9	0,9	10	10	419
	Макаронные изделия отварные	100	110	3,7	4,1	3,3	3,6	19,7	21,7	123	135	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,2	15,8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		550	685	21,83	27,27	14,35	17,55	72,3	89,5	508,5	627	
Полдник	Омлет с рисовой кашей	65	85	4,9	6,4	6,7	8,8	5,3	6,9	106	133	270
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		230	290	6,23	8,57	6,88	9,09	19,9	27,8	171	228	
Итого за первый день		1233	1483	38,98	49,06	30,58	37,75	147,3	183,9	1027,2	1273,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б	Ж	У						13
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 2												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	465
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	8,9	10,3	7,66	9,26	37	41,9	252	292	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,1	1,5	2,6	3,5	4,2	5,6	45	60	95
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Биточки рыбные	60	70	8	9	0,9	1,1	6	7	63	74	307
	Соус молочный	20	20	0,7	0,7	1,2	1,2	1,3	1,3	19	19	403
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,7	3,2	3,6	4,6	28	33,1	155	183	205
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	16,27	19,75	12,17	16,25	71,91	90,35	465,4	587	
Полдник	Запеканка из творога	60	80	9,5	12,7	4,6	6,2	9	12	116	155	279
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	280	10,13	13,36	5,64	7,25	17,58	21,98	160,92	205,92	
Итого за второй день		1245	1490	35,8	43,91	25,57	32,86	136,59	164,33	921,32	1127,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 3												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,7	6,3	5	7	23,4	31,2	157	209	230
	Какао с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	462
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	9,2	10,8	7,76	9,76	45,6	53,4	289	341	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	200	1,7	2,3	2,5	3,3	7,4	9,8	59	78	129
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Рагу из овощей из мяса	180	200	13	14	13	14	13	14	208	231	322
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	18,63	21,77	17,95	20,68	51,3	65,4	429	528	
Полдник	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за третий день		1205	1440	36,53	42,67	34,71	40,44	150,2	174,1	1045	1221	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 4												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,4	7,2	6,4	8,5	21,9	29,1	166	222	234
	Чай с молоком	180	180	1,4	1,4	1,2	1,2	10,4	10,4	58	58	460
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	8,3	10,1	7,76	9,86	42,1	49,3	271	327	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	0,9	1,2	3	4	2,3	3,04	37	49	104
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Плов из отварной птицы	180	200	11,1	12,3	7,4	8,2	22,3	25	201	223	375
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	15,77	18,85	14,27	18,05	62,51	78,39	440,4	546	
Полдник	Сдоба	50	50	3,4	3,4	2,9	2,9	32,3	32,3	169	169	545
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,8	9,2	6,9	7,9	38,3	40,3	245	270	
Итого за четвертый день		1205	1440	32,37	38,65	29,03	35,91	153,01	178,09	999,4	1186	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 5												
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	465
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	8,5	9,5	7,76	9,76	43,2	50,2	275	323	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,08	9,44	2,34	3,12	6,48	8,64	75,3	100,4	119
	Шницель натуральный	50	60	8,7	10,4	10,5	13	5	5,9	149	179	319
	Соус томатный	20	20	0,2	0,2	0,7	0,7	0,9	0,9	10	10	419
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,4	0,45	0,15	0,18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		550	695	23,38	29,79	19,69	24,7	49,78	64,04	468,3	594,4	
Полдник	Запеканка из творога	60	80	9,5	12,7	4,6	6,2	9	12	116	155	279
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	280	10,13	13,36	5,64	7,25	17,58	21,98	160,92	205,92	
Итого за пятый день		1230	1475	42,51	53,15	33,19	41,81	120,66	146,32	947,22	1166,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 6												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Какао с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	462
Итого за завтрак		350	400	8,9	10,3	7,66	9,26	37	41,9	252	292	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Свекольник	150	200	1,39	1,86	2,83	3,78	6,19	8,26	55,95	74,6	98
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Шницель натуральный	50	60	8,7	10,4	10,5	13	5	5,9	149	179	319
	Каша рассыпчатая с овощами	110	130	2,5	3	2,3	2,7	24,9	29,4	130	154	211
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		535	680	16,69	21,16	17,93	22,68	67,79	85,76	502,95	632,6	
Полдник	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за шестой день		1185	1430	34,29	41,56	34,59	41,94	158,09	182,96	1081,95	1276,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 7												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,9	5,2	4,9	6,5	24,1	32,1	156	208	236
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Сыр	8	8	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,7	35,7	75
	Чай с молоком	180	180	1,4	1,4	1,2	1,2	10,4	10,4	58	58	460
Итого за завтрак		358	408	9,12	10,42	9,21	10,81	44,3	52,3	296,7	348,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Рассольник "Ленинградский"	150	200	1,6	2,1	3,1	4,1	8	11	66	88	100
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	70	5,9	6,9	1	1,2	2,9	3,4	44,2	51,5	299
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,09	15,1	18,1	63	76	495
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		545	690	15	18,9	10,88	13,79	51,6	67,3	365,2	468,5	
Полдник	Запеканка из творога	60	80	9,5	12,7	4,6	6,2	9	12	116	155	279
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		245	305	11,31	15,35	5,74	7,45	25,18	34,48	197,92	266,92	
Итого за седьмой день		1248	1503	35,93	45,17	25,93	32,15	131,18	164,18	902,82	1127,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 8												
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	465
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	8,5	9,5	7,76	9,76	43,2	50,2	275	323	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53
	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,4	1,9	3	4	5	7	53	71	118
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Рагу из птицы	150	180	16	19	14	17	12	14,3	239	287	376
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,2	15,8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		525	670	21,33	26,37	19,31	24,21	50,4	65,9	463	588	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,6	7,3	8,5	11,1	1,4	1,8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6,85	9,38	8,68	11,39	15,8	22,5	167	229	
Итого за восьмой день		1205	1460	37,18	45,75	35,85	45,46	119,5	148,7	948	1183	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 9												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,4	7,2	6,4	8,5	21,9	29,1	166	222	234
	Какао с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	462
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	9,9	11,7	9,16	11,26	44,1	51,3	298	354	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,6	2,1	2,2	3	5,7	7,6	48	64	115
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Бифштекс	60	70	12	14	8,1	9,5	0	0	122	142	331
	Соус сметанный	20	20	0,3	0,3	1,9	1,9	0,5	0,5	20	20	408
	Пюре картофельное с морковью	110	130	2,3	2,7	4,4	5,2	8	9,5	81	96	378
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	20,3	25	18,9	22,8	51,4	66,8	458	570	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	80	100	5,4	6,7	2,5	3,1	21	26,3	127,4	159,4	282
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	7,21	9,35	3,64	4,35	37,18	48,78	209,32	271,32	
Итого за девятый день		1280	1535	37,91	46,55	31,8	38,51	142,78	176,98	1008,32	1238,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 10												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,6	7,5	5,6	7,5	26,8	35,7	180	240	235
	Чай с молоком	180	180	1,4	1,4	1,2	1,2	10,4	10,4	58	58	460
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,16	7,4	9,8	35	47	573
	Сыр	8	8	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,7	35,7	75
Итого за завтрак		353	408	10,42	12,72	9,85	11,81	44,6	55,9	308,7	380,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,08	9,44	2,34	3,12	6,48	8,64	75,3	100,4	119
	Котлеты	50	60	8,8	10,5	6	7,4	7,5	9	121,5	146	339
	Соус томатный	20	20	0,2	0,2	0,7	0,7	0,9	0,9	10	10	419
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,8	3,6	4,3	21,7	25,6	135	160	256
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		550	695	24,08	30,46	15,96	20,85	66,99	85,09	509,2	650,4	
Полдник	Сдоба	50	50	3,4	3,4	2,9	2,9	32,3	32,3	168,5	168,5	545
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,8	9,2	6,9	7,9	38,3	40,3	244,5	269,5	
Итого за десятый день		1203	1453	42,8	52,88	32,81	40,66	159,99	191,39	1105,4	1343,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 11												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,7	6,3	5	7	23,4	31,2	157	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	465
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
Итого за завтрак		350	400	9,2	10,8	7,76	9,76	45,6	53,4	289	341	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,1	1,5	2,6	3,5	4,2	5,6	45	60	95
	Сметана	5	5	0,1	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	8	8	433
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	70	8	9,4	2,4	2,82	2	2,35	61,6	72,38	298
	Сметанный соус	20	20	0,3	0,3	1,9	1,9	0,5	0,5	20	20	408
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	16,5	20,6	13,6	16,62	44,8	58,25	371,6	468,38	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	80	100	5,4	6,7	2,5	3,1	21	26,3	127,4	159,4	282
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	7,21	9,35	3,64	4,35	37,18	48,78	209,32	271,32	
Итого за одиннадцатый день		1280	1535	33,41	41,25	25,1	30,83	137,68	170,53	912,92	1123,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 12												
Завтрак	Каша овсяная жидкая	150	200	5,7	7,6	6,4	8,5	24,3	32,4	178	237	237
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Какао с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	462
Итого за завтрак		350	400	10,2	12,1	9,16	11,26	46,5	54,6	310	369	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	1,74	2,09	2,82	3,39	4,35	5,22	49,8	59,8	134
	Гренки	5	5	0,4	0,4	0,04	0,04	2,3	2,3	11	11	143
	Макаронник с мясом	150	180	18,2	21,8	15,6	18,7	19,6	23,5	292	350	263
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,4	0,45	0,15	0,18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		525	650	24,41	29,99	21,78	27,46	57,96	73,17	525,2	660,8	
Полдник	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за двенадцатый день		1175	1400	43,31	52,19	39,94	48,72	157,76	183,07	1162,2	1381,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 13												
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,6	7,5	5,6	7,5	26,8	35,7	180	240	235
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Сыр	8	8	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,7	35,7	75
	Чай с молоком	180	180	1,4	1,4	1,2	1,2	10,4	10,4	58	58	460
Итого за завтрак		358	408	10,82	12,72	9,91	11,81	47	55,9	320,7	380,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,5	2	2,3	3,1	6,7	8,9	54	71	128
	Биточки из птицы	50	60	10	12	9	10,8	5,4	6,4	142	171	372
	Соус сметанный	20	20	0,3	0,3	1,9	1,9	0,5	0,5	20	20	408
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		550	695	18,8	23,6	19,2	23,5	56	72,4	472	593	
Полдник	Пряники	50	50	3	3	2,4	2,4	37	37	183	183	581
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,4	8,8	6,4	7,4	43	45	259	284	
Итого за тринадцатый день		1208	1453	37,52	45,62	35,61	42,81	156,1	183,4	1094,7	1300,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 14												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	465
Итого за завтрак		350	400	8,9	10,3	7,66	9,26	37	41,9	252	292	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,08	9,44	2,34	3,12	6,48	8,64	75,3	100,4	119
	Запеканка картофельная с мясом	150	180	17,1	20,5	11,8	14,1	13	15	225	270	334
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,09	15,1	18,1	63	76	495
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		520	665	28,18	35,54	15,82	19,81	54,58	70,34	472,3	603,4	
Полдник	Запеканка из творога	60	80	9,5	12,7	4,6	6,2	9	12	116	155	279
	Соус молочный сладкий	20	20	0,48	0,48	0,96	0,96	1,58	1,58	16,92	16,92	406
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		245	305	11,31	15,35	5,74	7,45	25,18	34,48	197,92	266,92	
Итого за четырнадцатый день		1215	1470	48,89	61,69	29,32	36,62	126,86	156,82	965,22	1205,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 15												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,9	5,2	4,9	6,5	24,1	32,1	156	208	236
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,16	0,16	9,8	9,8	47	47	573
	Какао с молоком	180	180	3	3	2,6	2,6	12,4	12,4	85	85	462
Итого за завтрак		350	400	8,4	9,7	7,66	9,26	46,3	54,3	288	340	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	1,74	2,09	2,82	3,39	4,35	5,22	49,8	59,8	134
	Гренки	5	5	0,4	0,4	0,04	0,04	2,3	2,3	11	11	143
	Шницель натуральный	50	60	8,7	10,4	10,5	13	5	5,9	149	179	319
	Соус томатный	20	20	0,2	0,2	0,7	0,7	0,9	0,9	10	10	419
	Каша рассыпчатая с овощами	110	130	2,5	3	2,3	2,7	24,9	29,4	130	154	211
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	680	17,77	22,16	18,11	22,51	67,15	83,52	501,8	621,8	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,6	7,3	8,5	11,1	1,4	1,8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6,85	9,38	8,68	11,39	15,8	22,5	167	229	
Итого за пятнадцатый день		1235	1470	33,52	41,74	34,55	43,26	139,35	170,42	999,8	1233,8	