

Утверждаю: МБДОУ «ЦРР-д/с №2 Теремок»

Заведующая _____ С.А.Игнатьева

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (возраст от 1-3 лет, с 3-7 лет) (сезон весна-лето) 2025 год

Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад «Теремок» Кезского района

10 дневное меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 1							
Завтрак							
	Каша вязкая ячневая с маслом	200	9,2	8,07	29,65	216,67	106
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,5	14,3	79,3	пп
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
	Масло порциями	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5
Итого:		445	11,1	12,2	51,8	360,0	
	%		20,5	20,3	19,9	20,0	
2 Завтрак							
	Сок	200	2,66	2,93	13,40	89,33	пп
Итого:		200	2,66	2,93	13,40	89,33	
	%		4,9	4,9	5,1	5,0	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,68	0,86	1,06	19,17	42
Обед	Суп картоф.с вермишелью	180	1,944	2,02	12,35	75,46	64
	Плов из мяса говядины	150	14,09	17,89	47,14	393,87	тгк
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		610	19,14	21,37	92,83	635,33	
	%		35,4	35,6	35,6	35,3	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	70	7,182	7,92	19,558	186,1	тгк
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	248
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
		370	7,58	8,32	37,11	261,02	
	%		14,0	13,9	14,2	14,5	
Итого за день:			40,45	44,78	195,15	1345,63	
			75	75	75	75	

2день							
Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая с маслом	180	6,03	5,382	25,38	162	106
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		405	10,59	11,79	52,10	360,17	
	%		19,6	19,6	20,0	20,0	
2 Завтрак							
	К/м напиток 3,2%	100	2,8	3,2	13,33	87,67	пп
Итого:			2,8	3,20	13,33	87,67	
	%		5,2	5,3	5,1	4,9	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	6,32	5,82	10,63	127,20	54
	Макароны отварные	150	5,76	0,81	31,14	155,10	123
	Гуляш из мяса птицы	90	4,05	13,55	9,34	169,22	тتك
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60	
	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	19,18	75,33	№5/10
Итого:		700	19,08	20,90	91,38	630,95	
	%		35,3	34,8	35,0	35,1	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	7,13	8,53	19,81	181,15	150
	Молоко сгущенное	20	0,71	0,5	9,10	29,42	пп
Итого:	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,50	62,40	251,00
		260	7,98	9,17	38,41	272,97	
	%		14,8	15,3	14,7	15,2	
Итого за день:			40,44	45,06	195,22	1351,8	
			75	75	75	75	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 3							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200	4,81	6,73	28,71	185,00	107
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5	
	Какао с молоком	180	3,59	3,8	12,74	98,42	266
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18	6
Итого:		415	11,09	12,22	52,20	360,92	
	%		20,5	20,4	20,0	20,1	
2 Завтрак	Фрукт (Среднее яблоко, груша, банан)	100	2,65	2,67	12,3	91	пп
Итого:			2,65	2,67	12,3	91	
	%		4,9	4,5	4,7	5,1	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	23,70	172,00	65
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Суфле рыбное	70	11,28	12,71	13,67	166,32	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	61,90	
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60	
	Компот из изюма	150	0,3	0	12,25	47,33	253
Итого:		630	18,67	20,91	91,12	630,15	
	%		34,6	34,9	34,9	35,0	
Полдник	Гребешок с повидлом	70	8,1	9,2	33,0	229,0	тгк
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
Итого:		270	8,12	9,20	40,78	259,91	
	%		15,0	15,3	15,6	14,4	
Итого за день:			40,53	45,00	196,40	1341,98	
			75	75	75	75	

4день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 4							
Завтрак	Суп молочный с вермешелью	200	8,76	4,40	29,84	184,20	ттк
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		450	10,67	12,13	52,06	360,49	
	%		19,8	20,2	19,9	20,0	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	13,33	87,67	пп
Итого:			2,8	3,20	13,33	87,67	
	%		5,2	5,3	5,1	4,9	
Обед							
	Рассольник со сметаной	200	5,56	10,42	17,28	175,92	43
	Каша гречневая вязкая	200	5,82	6,06	32,30	207,5	106
	Тефтели мясные с соусом	70	4,34	3,99	3,99	76,93	ттк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	пп
	Хлеб ржаной	40	1,31	0,48	13,79	59,47	пп
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		720	18,80	21,31	92,75	636,92	
	%		34,8	35,5	35,5	35,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	7,98	8,37	19,3	173,4	ттк
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	19,38	97,00	251
Итого:		300	8,14	8,51	38,68	270,40	

5день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200	8,7	11,48	25,6	225,2	106
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		450	10,98	12,08	51,27	355,32	
	%		20,3	20,1	19,6	19,7	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	13,33	87,67	пп
Итого:			2,80	3,20	13,33	87,67	
	%		5,2	5,3	5,1	4,9	
Обед	Пуштыёшyd	200	3,86	2,8	8,18	86	63
	Винегрет овощной	50	0,767	3,075	4,217	47,4	8
	Каша ячневая вязкая (без молока)	180	4,80	4,32	27,96	192,36	ттк
	Котлета из говядины	70	7,04	10,02	18,16	175,13	181
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	16,27	64,00	№6/10
Итого:		750	18,93	20,82	92,43	654,12	
	%		35,1	34,7	35,4	36,3	
	Макароны с сыром	130	5,23	6,20	19,58	159,63	ттк
	Фрукт (Среднее яблоко, груша, банан)	100	2,65	2,67	12,3	91	пп
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого		410	7,88	8,87	38,86	278,49	
	%		14,6	14,8	14,9	15,5	
Итого за день:			40,59	44,97	195,88	1375,60	
			75	75	75	76	

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	200	8,80	4,28	30,20	184,00	106
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,76	30,96	261
Итого:		450	10,71	12,01	52,42	360,29	
	%		19,8	20,0	20,1	20,0	
	Печенье сахарное	20	2,6	3,0	4,1	53,6	пп
2завтрак	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	8,98	37,11	тгк
Итого:		220	2,7	3,0	13,1	90,7	
	%		5,0	5,1	5,0	5,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,68	0,77	3,31	33,32	28
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,54	18,98	124,00	62
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Котлеты,рубленные из мяса кур	80	8,14	11,24	9,46	154,2	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	8,75	59,50	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,89	96,00	251
Итого:		730	18,68	21,11	91,70	634,75	
	%		34,6	35,2	35,1	35,3	
Полдник	Сочни из песочного теста с творогом	80	8,23	8,8	30,24	240,48	тгк
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,76	30,96	261
Итого:		280	8,2	8,8	38,0	271,4	
	%		15,2	14,7	14,6	15,1	
Итого за день:			40,3	45,0	195,2	1357,2	
			75	75	75	75	

7день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200	8,7	11,48	25,6	225,2	106
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		450	10,98	12,08	51,27	355,32	
	%		20,3	20,1	19,6	19,7	
2 завтрак	Фрукт (Среднее яблоко, груша, банан)	100	2,65	2,67	12,3	91	пп
Итого:		100	2,65	2,67	12,3	91	
	%		4,9	4,5	4,7	5,1	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,12	5,82	11,03	128,00	54
	Рагу овощное с мясом	200	9,4	14,4	46,5	359	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из изюма	200	0,40	0,00	16,33	63,11	253
Итого:		650	18,94	20,82	91,51	639,34	
	%		35,1	34,7	35,1	35,5	
Полдник	Крендель сахарный	70	8,18	9,2	33,70	231	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,76	30,96	261
Итого:		270	8,18	9,20	41,45	261,96	
	%		15,1	15,3	15,9	14,6	
Итого за день:			40,75	44,77	196,53	1347,62	
			75	75	75	75	

8день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	5,8	7,88	29,84	198,8	106
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18	6
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5	
	Чай с молоком	180	2,54	2,34	13,37	88,3	
		415	11,03	11,91	53,96	364,6	
	%		20,4	19,9	20,7	20,3	
2 Завтрак	Сок	200	2,66	2,93	13,40	89,33	пп
Итого:	%		4,9	4,9	5,1	5,0	
	Суп крестьянский с крупой	200	11,68	13,04	34,64	316,8	тгк
Обед	Котлета "Здоровье"	70	1,06	0,94	1,48	14,672	183
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,5	235
	Каша вязкая гречневая	150	2,57	4,99	25,42	84,16	тгк
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,76	0,00	6,27	85,20	тгк
Итого:		710	18,90	20,95	91,44	632,40	
	%		35,0	34,9	35,0	35,1	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	65	7,47	8,47	26,47	220	тгк
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,90	2,65	20	238
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		265	7,85	9,37	36,10	268,26	
	%		14,5	15,6	13,8	14,9	
Итого за день:			40,44	45,17	194,90	1354,59	
			75	75	75	75	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	5,925	2,25	23,925	126	106
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,99	2,56	13,69	95,38	264
Итого:		400	10,82	12,54	52,08	366,71	
	%		20,0	20,9	20,0	20,4	
2 завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	13,33	87,67	пп
Итого:			2,80	3,20	13,33	87,67	
	%		5,2	5,3	5,1	4,9	
Обед	Суп картоф.с вермишелью	180	1,944	2,02	12,35	75,46	64
	Макаронник с мясом	200	13,24	17,61	24,89	322,75	тгк
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Хлеб ржаной	45	1,47	0,54	15,51	66,90	
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	157(2008)
Итого:		665	18,58	20,65	92,28	640,44	
	%		34,4	34,4	35,4	35,6	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	6,97	8,05	20,33	166,62	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		350	8,34	8,41	38,83	257,08	
	%		15,4	14,0	14,9	14,3	
Итого за день:			40,54	44,80	196,52	1351,89	
			75	75	75	75	

10день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200	4,81	6,73	28,71	185,00	107
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Сыр порциями	20	5,28	5,32	0,00	72,00	6
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
		450	11,46	12,41	47,22	347,46	
	%		21,2	20,7	18,1	19,3	
2 Завтрак	Сок	200	2,66	2,93	13,40	89,33	пп
Итого:			2,66	2,93	13,40	89,33	
	%		4,9	4,9	5,1	5,0	
Обед	Суп с лапшой домашней	200	2,32	3,26	13,44	85,2	64
	Жаркое по - домашнему	200	12,5	16,2	32,06	334	ттк
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Хлеб ржаной	50	1,63	0,60	17,23	74,33	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	15,68	61,47	№6/10
Итого:		690	18,71	20,54	92,75	634,33	
	%		34,6	34,2	35,5	35,2	
	Фрукт (Среднее яблоко, груша, банан)	100	2,65	2,67	12,3	91	пп
Полдник	Пирожки с капустой и яйцом	50	5,25	6,18	22,44	149,92	ттк
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,76	30,96	261
Итого:		350	7,90	8,85	42,49	271,88	
	%		14,6	14,8	16,3	15,1	
Итого за день:			40,73	44,73	195,85	1343,00	
			75	75	75	75	
Итого за весь период			405	449	1958	13525	
Среднее знач.			40	45	195	1350	
за период			1	1	4		

10 дневное меню для детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 1							
	Каша вязкая ячневая с маслом	150	6,96	5,55	22,24	160,50	106
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,4	10,8	59,5	пп
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
	Масло порциями	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5
Итого:		385	8,4	9,5	40,8	284,0	
	%		19,9	20,3	20,1	20,3	
2 Завтрак							
	Сок	160	2,08	2,24	10,40	71,47	пп
Итого:		160	2,08	2,24	10,40	71,47	
	%		5,0	4,8	5,1	5,1	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,41	0,52	0,64	11,50	42
	Суп картоф.с вермишелью	150	1,62	1,25	9,09	62,88	64
	Плов из мяса говядины	120	11,43	14,35	39,95	320,70	тгк
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,8	31,0	261
Итого:		535	14,80	16,54	69,70	485,52	
	%		35,2	35,2	34,3	34,7	
	Ватрушка со сметаной	50	5,13	5,16	13,97	125,4	тгк
	Фрукты (Яблоко)	95	0,38	0,38	6,935	41,8	248
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	12,20	48,00	№6/10
		295	5,84	5,54	33,11	215,20	
	%		13,9	11,8	16,3	15,4	
Итого за день:			31,09	33,85	154,02	1056,14	
			74	72	76	75	

день 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая с маслом	150	4,65	3,06	20,4	125,25	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		360	8,52	9,29	41,74	293,67	
	%		20,3	19,8	20,6	21,0	
2 Завтрак							
	К/м напиток кефир 2,5%	100	1,98	2,5	10,28	71,20	пп
Итого:			1,98	2,5	10,28	71,20	
	%		4,7	5,3	5,1	5,1	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150	4,74	4,37	8,27	96,00	54
	Макароны отварные	130	4,99	0,70	26,99	134,42	123
	Гуляш из мяса птицы	65	3,13	11,02	6,75	115,71	тгк
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из чернослива и изюма	170	0,51	0	14,41	64,03	№5/10
Итого:		555	14,94	16,57	70,48	479,57	
	%		35,6	35,3	34,7	34,3	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	45	5,35	6,40	15,76	135,86	150,00
	Молоко сгущенное	15	0,5325	0,375	6,83	22,065	пп
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	7,92	52,00	251,00
		210	6,00	6,89	30,50	209,93	
	%		14,3	14,7	15,0	15,0	
Итого за день:			31,43	35,24	153,01	1054,37	
			75	75	75	75	

3день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 3							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	3,01	5,05	21,53	138,75	107
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Какао с молоком	150	2,99	3,17	10,62	82,02	266
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0	18	6
Итого:		325	8,23	9,78	39,32	278,43	
	%		19,6	20,9	19,4	19,9	
2 Завтрак	Фрукт Яблоко зелёное	100	2	2,30	9,5	70,6	пп
Итого:			2	2,30	9,5	70,60	
	%		4,8	4,9	4,7	5,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	17,78	129,00	65
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,33	110,40	216
	Суфле рыбное	55	8,86	9,99	8,68	123,81	тتك
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
Итого:	Компот из изюма	170	0,34	0	13,88	53,64	253
		535	14,48	16,32	70,73	486,25	
	%		34,5	34,8	34,9	34,7	
	Печенье	30	6,79	6,98	12,9	128,98	пп
	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	20,70	81,45	156с
Итого:		210	6,89	6,98	33,60	210,43	
	%		16,4	14,9	16,6	15,0	
Итого за день:			31,60	35,38	153,14	1045,71	
			75	75	75	75	

4день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 4							
Завтрак	Суп молочный с вермешелью	150	6,57	3,30	22,38	138,15	тгк
	Батон	20	2,10	2,38	9,38	71,96	пп
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		375	8,71	9,31	39,58	274,07	
	%		20,7	19,8	19,5	19,6	
	К/м напиток кефир 2,5%	100	1,98	2,5	10,28	71,20	пп
Итого:			1,98	2,50	10,28	71,20	
	%		4,7	5,3	5,1	5,1	
	Рассольник со сметаной	150	2,70	4,82	14,16	105,60	43
	Капуста тушеная	120	2,31	4,98	25,60	160,74	176
	Суфле из говядины	50	7,74	6,16	5,11	99,38	181
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	12,20	48,00	№6/10
Итого:		510	14,65	16,44	71,13	483,12	
	%		34,9	35,0	35,0	34,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	5,985	7,05	12,225	130,05	тгк
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,14	19,38	97,00	251
Итого:		225	6,15	7,19	31,61	227,05	
	%		14,6	15,3	15,6	16,2	
Итого за день:			31,49	35,43	152,60	1055,43	
			75	75	75	75	

5день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	150	6,525	8,61	16,2	155,4	106
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		400	8,81	9,21	41,87	285,52	
	%		21,0	19,6	20,6	20,4	
	К/м напиток кефир 2,5%	100	1,98	2,5	10,28	71,20	пп
Итого:			1,98	2,50	10,28	71,20	
	%		4,7	5,3	5,1	5,1	
	Пуштыёшуд	150	2,895	2,1	6,135	64,5	63
	Винегрет овощной	40	0,613	2,460	3,373	37,92	8
	Каша ячневая вязкая (без молока)	150	4,00	3,60	21,30	148,30	тТК
	Котлета из говядины	52	5,23	7,44	13,49	122,67	181
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	12,20	48,00	№6/10
Итого:		582	14,90	16,08	70,83	500,72	
	%		35,5	34,3	34,9	35,8	
Полдник	Макароны с сыром	110	4,42	5,25	17,67	135,07	тТК
2 Завтрак	Фрукт Яблоко	95	1,9	2,19	8,075	48,07	пп
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22	261
Итого:		355	6,32	7,43	31,56	206,36	
	%		15,1	15,8	15,6	14,7	
Итого за день:			32,01	35,23	154,54	1063,80	
			76	75	76	76	

бдень							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	150	6,08	3,21	18,15	120,00	106
	Хлеб пшеничный	45	2,06	0,54	16,13	89,25	
	Масло порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,80	5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		383	8,19	9,55	41,36	289,91	
	%		19,5	20,4	20,4	20,7	
	Сок	160	2,08	2,24	10,40	71,47	пп
Итого:		160	2,1	2,2	10,4	71,5	
	%		5,0	4,8	5,1	5,1	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,16	3,09	15,98	111,60	62
	Пюре картофельное	120	2,58	3,84	16,33	110,40	216
	Котлеты,рубленные из мяса кур	60	6,11	7,98	7,10	115,65	тгк
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	5,83	39,67	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	72,00	251
Итого:		550	14,53	15,51	70,05	479,05	
	%		34,6	33,0	34,5	34,2	
Полдник	Сочни из песочного теста с творогом	65	6,49	7,735	23,92	172,64	тгк
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	6,20	24,76	261
Итого:		225	6,4935	7,735	30,12	197,40	
	%		15,5	16,5	14,8	14,1	
Итого за день:			31,30	35,03	151,94	1037,83	
			75	75	75	74	

7день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	165	7,1775	9,471	21,12	185,79	106
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		395	8,55	9,83	39,63	276,25	
	%		20,4	21,0	19,5	19,7	
2 Завтрак	Фрукт Яблоко зелёное	100	2	2,30	9,5	70,6	пп
Итого:		100	2	2,3	9,5	70,60	
	%		4,8	4,9	4,7	5,0	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150	5,34	4,67	8,27	96,54	54
	Рагу овощное с мясом	160	7,52	11,52	37,2	287,2	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из изюма	150	0,30	0,00	12,25	47,33	253
Итого:		500	14,73	16,67	71,78	500,47	
	%		35,1	35,5	35,4	35,7	
Полдник	Крендель сахарный	50	5,84	6,6	24,07	165	ТТК
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		230	5,84	6,57	31,05	192,86	
	%		13,9	14,0	15,3	13,8	
Итого за день:			31,11	35,37	151,96	1040,18	
			74	75	75	74	

8день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	130	3,77	5,122	17,446	124,02	106
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18	6
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Чай с молоком	150	2,54	2,34	13,37	88,30	
		310	8,77	9,09	39,77	279,90	
	%		20,9	19,4	19,6	20,0	
	Сок	165	1,93	2,31	11,17	73,70	пп
	%		4,6	4,9	5,5	5,3	
	Суп крестьянский с крупой	150	8,76	9,78	25,98	237,6	тТК
	Котлета "Здоровье"	60	0,91	0,81	1,27	12,576	183
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,5	235
	Каша вязкая гречневая	120	2,05	3,99	20,33	67,33	тТК
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73	
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,68	0,00	5,64	76,68	тТК
Итого:		580	14,32	16,32	69,69	486,08	
	%		34,1	34,8	34,3	34,7	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	55	6,32	6,87	22,42	177	тТК
	Соус молочный (сладкий)	10	0,19	0,45	1,33	10	238
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	261
Итого:		215	6,51	7,32	29,56	210,26	
	%		15,5	15,6	14,6	15,0	
Итого за день:			34,19	37,65	144,53	981,51	
			75	75	74	75	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая пшеничная	150	5,93	2,25	23,93	127,50	106
	Масло порциями	6	0,048	4,35	0,08	39,6	5
	Хлеб ржаной	22	0,72	0,26	7,58	32,71	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,92	10,27	71,53	264
Итого:		328	8,93	8,78	41,85	271,34	
	%		21,3	18,7	20,6	19,4	
	К/м напиток кефир 2,5%	100	1,98	2,5	10,28	71,20	пп
Итого:			1,98	2,50	10,28	71,20	
	%		4,7	5,3	5,1	5,1	
	Суп картоф.с вермишелью	150	1,62	1,25	9,09	62,88	64
	Макаронник с мясом	165	10,92	14,53	20,53	266,27	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60	
	Напиток апельсиновый	150	0,075	0	18,9	72	157(2008)
Итого:		525,0	15,0	16,5	69,6	505,2	
	%		35,6	35,1	34,3	36,1	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	90	5,23	7,12	15,34	137,57	тгк
	Хлеб пшеничный	22	1,00	0,26	7,88	43,63	
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		292	6,23	7,38	30,20	209,06	
	%		14,8	15,7	14,9	14,9	
Итого за день:			32,11	35,16	151,94	1056,85	
			76	75	75	75	

10день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	3,01	5,05	21,53	138,75	107
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Сыр порциями	13	3,43	3,98	0,00	46,80	6
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
		383	8,27	9,51	42,85	292,74	
	%		19,7	20,3	21,1	20,9	
	Сок	165	1,93	2,31	11,17	73,70	пп
Итого:			1,93	2,31	11,17	73,70	
	%		4,6	4,9	5,5	5,3	
Обед	Суп с лапшой домашней	180	2,088	2,22	12,096	76,68	64
	Жаркое по - домашнему (с мясным фаршем)	160	9,96	13,51	24,08	249	тتك
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,3	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	15,68	61,47	№6/10
Итого:		595	14,66	16,39	71,22	483,81	
	%		34,9	34,9	35,1	34,6	
2 Завтрак	Фрукт Яблоко зелёное	80	1,6	1,84	7,6	56,48	пп
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	5,13	5,16	13,97	125,4	тتك
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22	261
Итого:		280	6,73	7,00	27,39	205,10	
	%		16,0	14,9	13,5	14,6	
Итого за день:			31,58	35,20	152,62	1055,35	
			75	75	75	75	
Итого за весь период			317,91	353,54	1520,29	10447	
Среднее знач.			31	35	152	1050	
за период			1	1	4		