

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом №25
_____ О.В. Иванова
Приказ от 13.08.2024г. № 180-ос

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей посещающих**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25 города Воткинска Удмуртской Республики
для возрастной категории с 1-3 лет
с 12 часовым режимом функционирования
(осень-зима)**

1 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День1			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	150/4	2,21	3,05	22,89	132,75	0	Сб.11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	Сб 11/41
	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,52	23,2	0	Сб 11/1
	Итого завтрака		6,37	8,28	52,56	313,55	1,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	0	Сб.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	Сб 11/1
			4,0	3,07	8,1	75,6	0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,03	12,38	75,42	5,97	Сб. 64
	Рагу из овощей	120	1,92	9,06	10,87	132,8	6,62	Сб.11/137
	Котлета из говядины	60	9,54	7,54	9,98	148,28	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,14	35,4	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		14,98	18,8	65,35	493,6	12,95	
Упл. Полдник:	Чорыг картофка	90	6,61	5,38	8,86	114,75	3,75	Сб.160
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	Сб 11/213
	Салат «Космос»	40	2,34	5,84	2,30	71,62	18,48	Сб. 44
	Хлеб пшеничный	29	1,25	0,21	7,79	67,28	0	Сб.11/1
	Хлеб дарницкий	30	2,29	0,29	13,8	60	0	Сб 11/1
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	Сб.11/397
	Итого уплотненного полдника		21,48	19,72	49,9	471,76	23,76	
Итого			46,83	49,87	175,91	1354,51	37,76	

2 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	90	8,35	16,22	1,68	173,7	0,16	Сб.131
	Какао с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/397
	Каша рисовая вязкая с маслом	90	1,4	2,37	14,45	79,65	0,01	Сб.106
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,2		Сб 11/1
	Итого завтрак		12,99	23,73	33,06	380,95	1,22	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	Сб.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,56	4,41	10,98	90	7,24	Сб. 52
	Макароны отварные	110	4,03	3,35	19,39	123,2	0	Сб.11/317
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	Сб.11/277
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,42	3,6	34,96	12,98	Сб. 13
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,25	11,9	23,2	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		18,81	18,72	73,49	499,06	20,98	
Упл. Полдник:	Вареники ленивые с маслом	80/4	11,42	10,17	11,81	184,0	0,15	Сб.141
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	Сб.11/41
	Кисель из повидла	160	0,06	0	17,8	71,52	0,05	Сб 11/383
	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,29	10,66	52,52	0,0	Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	44	2,29	0,29	13,8	102,08	0,0	Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		15,98	10,78	58,71	431,04	2,12	
Всего за день			50,90	57,07	178,46	1409,45	24,32	

3 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День3								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	4,05	5,69	20,36	140,0	0	Сб 106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб.11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	Сб.11/41
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20		Сб 11/1
	Итого завтрака		7,74	7,96	49,19	291,12	1,97	
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	Сб 11/401
	Итого 2 завтрак		3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,25	3,51	6,63	61,2	13,22	Сб. 56
	Свекла тушенная в сметане	130	2,68	8,27	12,25	134,34	1,73	Сб. 86
	Биточки из говядины	60	9,54	8,8	11,64	138,4	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб.11/376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	11,9	58,0	0,0	Сб. 11/1
	Итого обед		15,85	20,85	67,9	493,64	15,31	
Упл. Полдник :	Пирожок печеный с рыбой	70	7,84	5,05	20,41	197,25	0,16	Сб 11/454
	Салат «Студенческий»	40	1,47	4,2	2,47	53,33	0	Сб 24/37
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	Сб.11/397
	Хлеб дарницкий	26	1,98	0,33	12,3	52	0,0	Сб. 11/1
	Хлеб пшеничный	29	0,71	0,09	4,28	67,28	0,0	Сб. 11/1
	Итого		15,91	13,07	56,33	464,97	1,69	
Всего за			43,25	46,38	179,42	1326,23	20,02	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День4	сад		Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая «Дружба» с маслом	150/4	4,09	6,85	23,39	169,0	0,0	С6.11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6 11/395
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	50,0		С6 11/1
	Итого завтрак		8,32	12.16	46,47	326,4	1,05	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
			3,12	3,84	13,2	98,4	0	
	Итого 2-ой завтрак							
Обед:	Суп « Пуштыешыд »	180	4,14	2,88	8,82	77,4	8,64	С6.63
	Капуста тушеная	150	2,98	5,56	14,23	118,5	24,56	С6 11/132
	Суфле из говядины	60	14,74	11,83	1,58	174,86	0,05	Е 26/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С6 11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6.11/1
	Итого обед		23,05	20,39	54,37	496,06	33,61	
Упл. Полдник:	Картофель тушеный в соусе	110	2,35	6,08	17,08	136,4	8,0	С6 85/241
	Рыба запеченная в омлете	60	9,52	3,28	1,92	70,28	0,22	С6 11/249
	Хлеб дарницкий	11	0,73	0,12	4,51	22,22	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	20,94	102,08	0,0	С6.11/1
	Кисель из молочный	160	12,81	1,98	16,13	91,41	0,77	С6.256
	Итого уплотненный полдник		28,89	11,9	60,58	422,39	8,99	
итого			63,38	48,29	174,62	1343,25	44,7	

Бдень

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День5	сад		Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	150/4	3,29	3,15	23,58	126,75		С6 11/168
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	С6 11/397
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	
	Хлеб дарницкий	10	1,32	0,22	8,2	20		С6 11/1
	Итого завтрак		8,56	9,67	56,03	297,62	1,53	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	0	С6.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
			4,0	3,07	8,1	75,6	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,39	4,22	13,06	97,2	4,65	С6 11/81
	Картофельная запеканка с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	С6.11/291
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,0	1,41	16	0,13	С6.242
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С6.11/376
	Хлеб пшеничный	44	3,78	0,44	20,94	103,8	0	С6 11/1
	Итого обед		17,83	12,27	80,82	495,7	6,92	
Упл. Полдник:	Дучмаки с творогом	90	14,16	10,92	25,92	260,4	0,12	С6 268/81
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	С6.11/41
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6 11/395
	Хлеб дарницкий	20	1,06	0,18	6,56	40	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		19,04	13,36	54,56	425,44	3,09	

Итого			49,43	38,37	199,51	1591,98	11,54	
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

6 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак:								Сб 11/168
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	4,66	3,96	23,25	138,0	0	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40,0		Сб 11/1
	Итого завтрак		8,56	9,21	51,6	314,68	1,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	0	Сб.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	Сб 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,0	3,07	8,1	75,6	0	
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	180/20	2,57	3,28	14,0	95,63	4,14	Сб.65/74
	Пюре из бобовых с маслом	100/4	9,09	4,57	23,35	170,0	0	Сб 11/168
	Суфле из отварной говядины	60	17,2	14,2	1,9	174,86	0,06	Е 26/8
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,42	3,6	34,96	12,98	Сб. 13
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	Сб 11/1
	Итого обед		30,61	24,59	72,59	600,35	17,54	
Упл. Полдник:								
	Суфле из рыбы	60/4	9,54	5,31	2,44	96,0	0,11	Сб 11/268
	Макаронник	110	9,36	11,67	52,76	171,03	0	Сб.128
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,11	1,07	Сб 11/394
								Сб.11/1
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,0		
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	21,34	102,08	0,0	Сб 11/1
	Итого уплотненный полдник		25,23	19,61	93,35	468,22	1,18	
Итого			68,40	56,48	225,64	1458,85	19,77	

7 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,6	0,67	Сб 11/93
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,08	63	0	Сб.11/213
	Кисель из повидла	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб 11/395
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,0		Пот.уп
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Итого завтрак		12,63	13,64	33,13	299,0	1,72	
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	Сб.11/401
	Итого 2 завтрак		3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	
Обед:	Суп "Крестьянский"	180	1,66	5,56	11,11	101,21	13,25	Сб 11/82
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	Сб 11/304
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,46	37,56	3,8	Сб 11/13
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	Сб.11/1
	Итого обед		17,59	20,07	69,39	527,67	17,79	
Упл. Полдник:	Сырники из творога	80	14,95	10,14	9,12	187,2	0,2	Сб.142
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	Сб.11/351
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	Сб.11/397
	Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	20,94	102,08	0,0	Сб 11/1
	Хлеб дарницкий	26	1,06	0,18	6,56	52	0,0	Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		23,98	15,51	57,46	446,84	1,82	
Итого			57,95	53,72	165,98	1350,01	22,38	

8 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День8			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,07	3,17	25,03	144,75	0	С6 11/168
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,11	1,07	С6 11/394
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	С6 11/6
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	С6.11/41
	Хлеб дарницкий	20	1,58	0,2	9,52	46,4	0	С6 11/1
	Итого завтрак		8,55	8,38	51,96	317,66	2,99	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6 11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Суп "Новинка"	180	6,95	9,92	8,68	152,98	14,31	У 160/2
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	С6 11/321
	Суфле с птицей	60/5	9,88	10,4	1,84	140,0	0,12	С6 11/310
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С6 11/376
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,42	3,6	34,96	12,98	С6. 13
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	С6 11/1
	Итого обед		20,62	26,06	57,48	544,84	39,87	
Упл. Полдник:	Уха рыбацкая	150	5,1	1,58	7,35	65,25	10,31	Е 30/2
	Булочка молочная	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	С6 11/479
	Яйцо отварное	60	5,56	1,18	31,27	158,25	0,15	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6.11/395
	Хлеб дарницкий	36	1,91	0,32	11,89	72,72	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,24	11,64	55,68	0,0	С6 11/1
	Итого уплотненный полдник		21,99	10,05	75,2	495,82	11,51	

10 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,25	3,96	24,41	150,0	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6 11/395
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	С6.11/41
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	С6 11/6
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,32	15,52	74,24	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,72	9,34	57,4	352,56	2,97	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	2,05	С6 11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12	0	С6 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,0	3,07	8,1	75,6	2,05	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,93	2,02	12,33	75,24	5,94	С6.62
	Капуста тушенная с мясом	200	19,7	14,73	13,64	269,0	4,72	С6.11/336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С 11/376
	Хлеб пшеничный	22	1,65	0,22	10,67	51,04	0,0	С6.11/1
	Итого обед		23,68	16,99	61,62	496,98	11,02	
Упл. Полдник:	Тефтели рыбные тушеные	80	7,72	2,95	8,28	120	0,19	С6 167
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	С6.11/397
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	20,43	110	12,1	С6 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,35	0,1	1,4	24	0,2	С6.242
	Хлеб дарницкий	30	1,91	0,32	11,89	60,0	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		15,93	9,97	58,87	409,11	14,02	
итого			53,33	39,37	185,99	1334,25	30,06	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	46,83	49,87	175,91	1354,51	37,76
2	50,90	57,07	178,46	1409,45	24,32
3	43,25	46,38	179,42	1326,23	20,02
4	63,38	48,29	174,62	1343,25	44,7
5	49,43	38,37	199,51	1591,98	11,54
Итого за 5 дней	50,75	47,99	181,58	1405,08	27,66
6	68,40	56,48	225,64	1458,85	19,77
7	57,95	53,72	165,98	1350,01	22,38
8	54,28	48,33	197,84	1456,72	54,37
9	58,06	41,69	216,30	1336,41	22,82
10	53,33	39,37	185,99	1334,25	30,06
Итого за весь период	58,40	47,91	198,35	1387,24	29,88
Среднее значение за период	54,57	47,95	189,96	1396,16	28,77

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом №25
_____ О.В. Иванова
Приказ от 13.08.2024г. № 180-ос

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей посещающих**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25 города Воткинска Удмуртской Республики
для возрастной категории с 3-7 лет
с 12 часовым режимом функционирования
(осень-зима)**

1 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День1								
Завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	200/5	4,52	4,07	30,52	177	0	Сб.11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	Сб. 11/395
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	Сб 11/6
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	Сб 19
	Хлеб пшеничный	5	0,38	0,05	2,43	11,6	0	Сб 11/1
	Итого завтрака		8,55	10,22	63,52	386,84	4,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	0	Сб.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	Сб 11/1
			4,9	3,82	9,51	91,5	0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	Сб. 64
	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166,0	8,27	Сб.11/137
	Котлета из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,04	94,4	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		20,08	22,81	85,79	630,2	14,87	
Упл. Полдник:	Чорыг картошка	130	9,54	7,77	12,79	165,75	4,06	Сб.160
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	Сб 11/213
	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	Сб. 44
	Хлеб дарницкий	39	2,57	0,43	15,99	78	0	Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	27	2,03	0,27	13,1	62,64	0	Сб 11/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Сб.11/397
	Итого уплотненного полдника		23,74	19,91	63,17	532,73	11,19	
Итого			57,27	56,76	221,99	1641,27	30,11	

2 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	С6.131
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6.11/397
	Каша рисовая вязкая с маслом	100	1,55	2,64	16,1	94	0	С6.106
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	5	0,33	0,05	2,05	10,0		С6 11/1
	Итого завтрак		14,61	22,02	36,28	400,35	1,92	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,72	5,42	10,56	98	8,22	С6. 52
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	С6.11/317
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	С6.11/277
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	С6. 13
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С611/376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,14	35,4	0,0	С6.11/1
	Итого обед		24,95	24,52	79,62	639,64	19,48	
Упл. Полдник:	Вареники ленивые с маслом	120/5	17,13	15,25	17,71	276,0	0,23	С6.11/230
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	С6.19
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,06	С6 11/383
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	57	4,5	0,63	27,13	134,52	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		25,09	16,38	87,65	606,08	3,17	
Всего за день			67,77	66,76	216,75	1744,47	24,57	

3 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День3			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,4	7,6	27,2	199,0	0	Сб 106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	Сб.11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	Сб.19
	Хлеб дарницкий	5	0,33	0,05	2,05	10,0		Сб 11/1
	Итого завтрака		9,33	10,12	59,75	374,14	4,05	
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	0	Сб 11/401
	Итого 2 завтрак		5,4	4,5	7,2	91,8	0	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/9	1,63	5,25	7,1	82,2	14,78	Сб. 56
	Свекла тушенная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155,0	1,99	Сб. 86
	Биточки из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб.11/376
	Хлеб пшеничный	47	3,53	0,47	22,8	109,04	0,0	Сб. 11/1
	Итого обед		20,62	24,08	83,44	632,24	16,77	
Упл. Полдник :	Пирожок печеный с рыбой	90	10,45	6,74	27,21	249,75	0,21	Сб 11/454
	Салат «Студенческий»	70	2,57	7,35	4,32	93,33	1,35	Сб 24/37
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Сб.11/397
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	Сб. 11/1
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,13	58,0	0,0	Сб. 11/1
	Итого		21,21	17,97	75,88	588,08	2,99	
Всего за день			56,56	56,67	223,27	1687,07	24,21	

4 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День4	сад		Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая «Дружба» с маслом	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,0	С6.11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	12	0,79	0,13	4,92	24,0		С6 11/1
	Итого завтрак		9,19	14,94	48,62	361,1	1,17	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Суп « Пуштышды »	200	4,6	3,2	9,8	86,0	9,6	С6.63
	Капуста тушеная	180	3,58	6,67	17,08	142,2	29,47	С6 11/132
	Суфле из говядины	70	17,2	14,2	1,9	204	0,06	Е 26/8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6 11/376
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,36	17,46	84,96	0,0	С6.11/1
	Итого обед		28,98	24,45	74,0	630,16	39,53	
Упл. Полдник:	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	С6 85/241
	Рыба запеченная в омлете	80	12,7	4,37	2,56	93,71	0,3	С6 11/249
	Хлеб дарницкий	33	1,98	0,33	12,3	66,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,36	17,46	84,96	0,0	С6.11/1
	Кисель молочный	180	21,62	3,35	27,22	154,26	1,3	С6 256
	Итого уплотненный полдник		42,22	17,77	80,83	588,93	12,51	
итого			82,82	61,0	216,65	1678,59	53,21	

Бдень

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День5	сад							
Завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,20	28,30	169,0		С6 11/168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6 11/397
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак		8,77	11,13	58,05	368,14	1,43	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
			4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	С6 11/81
	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	С6.11/291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4	С6.242
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.11/376
	Хлеб пшеничный	72	5,69	0,72	34,27	169,92	0	С6 11/1
	Итого обед		23,18	15,96	102,9	651,92	9,25	
Упл. Полдник:	Дучмаки с творогом	130	20,45	15,77	37,44	376,13	0,17	С6 268/81
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	С6.19
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Хлеб дарницкий	29	1,91	0,32	11,89	58,0	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		25,96	18,56	70,07	560,23	4,22	
итого			62,81	49,47	240,53	1671,79	16,95	

6 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
Деньб			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6. 11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,77	11,43	56,19	367,14	1,17	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6.11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200/30	2,86	3,65	15,44	106,25	4,6	С6.65/74
	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,64	6,86	35,03	242,86	0	сб.120
	Суфле из отварной говядины	70	17,2	14,2	1,9	204	0,06	Е 26/8
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	С6. 13
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С611/376
	Хлеб пшеничный	12	0,9	0,12	5,82	28,32	0	С6 11/1
	Итого обед		35,72	26,8	89,71	730,67	15,32	
Упл. Полдник:	Суфле из рыбы	70/5	11,03	6,4	2,87	112,8	0,12	С6 11/268
	Макаронник	130/5	5,66	6,28	31,92	207,08	0	С6 128
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	С6 11/394
	Хлеб дарницкий	29	1,91	0,32	11,89	58,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,1	141,6	0,0	С6 11/1
	Итого уплотненный полдник		25,77	15,94	90,09	608,48	1,32	
Итого			76,16	57,99	245,5	1797,79	19,86	

7 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	144,8	0,9	Сб 11/93
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,08	63	0	Сб. 11/213
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,06	Сб 11/383
	Хлеб дарницкий	17	1,12	0,18	6,156,97	34,0	0	Сб 11/1
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0	Сб 11/6
	Итого завтрак		12,07	14,33	41,02	361,98	0,96	
2 завтрак	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	Сб.11/401
	Итого 2 завтрак		4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	
Обед:	Суп "Крестьянский"	200	1,85	6,18	12,34	112,46	14,72	Сб 11/82
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	Сб 11/304
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	Сб 11/13
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	Сб.11/1
	Итого обед		23,26	26,14	84,4	664,4	21,78	
Упл. Полдник:	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	Сб.142
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	9,95	30,6	0,1	Сб238
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Сб.11/397
	Хлеб пшеничный	62	4,9	0,62	29,51	146,32	0,0	Сб 11/1
	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,31	11,48	56,0	0,0	Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		29,69	18,15	78,16	573,92	1,78	
Итого			69,52	64,02	210,78	1692,1	25,78	

8 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День8								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0	С6 11/168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	С6 11/394
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	С6.19
	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,1	20,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,56	10,37	58,24	370,2	4,08	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Суп "Новинка"	200	7,72	11,02	9,64	169,98	15,9	У 160/2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,17	С6 11/321
	Суфле с птицей	70/5	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	С6 11/310
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6 11/376
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	С6. 13
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6 11/1
	Итого обед		22,84	30,92	68,5	646,82	44,86	
Упл. Полдник:	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87,0	13,75	Е 30/2
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,2	С6 11/479
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	С6 11/213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6.11/395
	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	70,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	62	4,9	0,62	29,51	146,32	0,0	С6 11/1
	Итого уплотненный полдник		29,36	11,7	110,0	668,32	15,12	
Итого			64,88	56,83	249,94	1783,74	64,06	

10 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	С6.19
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб дарницкий	5	0,33	0,05	2,05	10,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,65	11,43	55,41	369,2	4,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6 11/400
	Хлеб дарницкий	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	С6.62
	Капуста тушенная с мясом	220	21,67	16,2	15,01	295,9	5,19	С6.11/336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С 11/376
	Хлеб пшеничный	59	4,43	0,59	28,62	139,24	0,0	С6.11/1
	Итого обед		29,31	19,13	87,09	631,74	12,19	
Упл. Полдник:	Тефтели рыбные тушеные	90	11,42	4,74	12,0	136,13	0,33	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17	
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4	
	Хлеб пшеничный	13	0,98	0,13	6,31	30,16	0	
	Хлеб дарницкий	34	2,24	0,37	13,94	68,0	0,0	
	Итого уплотненный полдник		21,9	14,73	70,63	503,29	20,33	
ИТОГО			65,76	49,11	222,4	1637,12	19,77	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	57,27	56,76	221,99	1641,27	30,11
2	67,77	66,76	216,75	1744,47	24,57
3	56,56	56,67	223,27	1687,07	24,21
4	82,82	61,0	216,65	1678,59	53,21
5	62,81	49,47	240,53	1671,79	16,95
Итого за 5 дней	65,45	58,13	223,84	1684,64	29,81
6	76,16	57,99	245,5	1797,79	19,86
7	69,52	64,02	210,78	1692,1	25,78
8	64,88	56,83	249,94	1783,74	64,06
9	63,66	50,62	224,77	1643,93	30,27
10	65,76	49,11	222,4	1637,12	19,77
Итого за весь период	68,0	55,71	230,68	1710,94	31,95
Среднее значение за период	66,73	56,92	227,26	1697,79	30,88

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	53,94	53,03	232,5	1657,33	42,8
2	66,55	63,35	213,79	1697,23	24,55
3	56,55	56,67	226,26	1645,89	24,21
4	62,81	61,3	216,65	1661,13	57,67
5	62,49	45,84	241,19	1638,69	17,34
Итого за 5 дней	60,47	56,04	226,08	1660,05	33,31
6	73,23	56,64	225,07	1707,1	23,76
7	72,44	64,47	203,23	1651,66	25,89
8	60,35	49,38	258,4	1732,68	67,29
9	56,65	56,2	236,72	1702,59	58,18
10	70,79	51,65	222,4	1637,12	19,77
Итого за весь период	66,69	55,67	229,16	1686,23	38,98
Среднее значение за период	63,58	55,86	227,67	1673,14	33,14

