

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
д/ с с.Звонаревка Марковского района Саратовской области

Утверждаю
Заведующий МДОУ д/с с.Звонаревка
_____Н.Г.Жильникова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА И ЯСЛЕЙ
С 10,5 ЧАСОВЫМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ**

2023-2024 г.

Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцировано по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание с уплотненным полдником детей с дневным пребыванием в дошкольной организации 8-10 часов согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590/20

Введение

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детских учреждений.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

В приведенной ниже картотеке блюд, помимо рецептуры и способов их приготовления, представлены данные о химическом составе и энергетической ценности всего блюда в целом, что позволяет быстро составлять суточные и перспективные меню и, в случае необходимости, производить соответствующую замену одного продукта другим.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ функционирования

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	150	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09
Сыр	10	2,62	2,66	0	35,06	0,07
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	180	3,28	2,45	11,9	81,17	0,47
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Итого за прием	375	15,2	13,5	48,04	374,42	1,63
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	8,8	47,00	10
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	150/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013г.	110/2	2,12	2,15	15,25	90,76	0,85
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием	552	14,98	18,23	73,16	519,75	68,78
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		6,52	4,59	43,75	243,02	0,19

Итого за день	1157	36,70	36,32	164,95	1137,19	70,60
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	150	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96
Яйцо вареное	20	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	180	2,72	3,16	14,50	94,57	1,18
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием	370	16,63	14,38	48,74	389,25	2,14
Второй завтрак						
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	8,4	45,00	9,5
Итого за прием		0,4	0,4	8,4	45,00	9,5
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	40	0,42	2,03	3,88	35	1,6
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	150/15	2,29	2,49	14,18	89,66	5,28
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013 г.	160	16,08	13,86	18,08	265,17	31,17
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб.2013г.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	20	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	565	22,31	18,99	66,14	531,01	41,05
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием	244	14,73	10,37	19,35	230,29	0,33
Итого за день		54,07	44,14	142,64	1195,55	53,02

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный гречневый.	150	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98
Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	180	3,28	2,45	11,9	81,17	0,47
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,7	0
Итого за прием	354	10,4	12,48	40,89	317,47	7,45
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	48,00	10
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	150	2,17	2,26	15,09	90,8	5,28
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	50	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	110	2,07	5,82	11,98	109,23	8,35
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	150	0,71	0,13	13,79	58,73	1,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Итого за прием	550	15,81	18,38	70,17	513,07	17,3
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0
Чай с молоком ТТК	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22
Итого за прием	220	5,74	5,19	35,68	212,29	0,22

Итого за день		32,35	36,45	156,54	1090,83	34,97
----------------------	--	-------	-------	--------	---------	-------

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб. 2013г	150	7,7	8,39	22,38	195,02	1,09
Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	180	2,72	3,16	14,50	94,57	1,18
Хлеб пшеничный	20	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием	354	14,01	16,13	58,66	434,48	2,27
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	48,00	10
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	40	0,61	1,99	3,68	34,69	14,1
Борщ с капустой и картофелем №52, сб. 2013г.	150/10	1,66	5,33	10,32	95,36	6,36
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	160	21,21	27,46	27,95	445,94	0,58
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Итого за прием	560	27,90	36,15	66,35	705,12	21,23
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №217, № 224 сб. 2013г.	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08
Сок фруктовый	150	0,2	0,07	24,32	96,47	24
Итого за прием	255	14,26	4,18	45,6	274,39	24,08

Итого за день		56,57	56,86	180,41	1461,99	57,58
----------------------	--	-------	-------	--------	---------	-------

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной № 72, сб. 2013 г.	150	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	180	2,72	3,16	14,50	94,57	1,18
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием	360	13,67	13,99	39,40	335,78	2,34
Второй завтрак						
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	48,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	48,00	10
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	150	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	110	2,29	3,52	9,9	80,03	20,71
Компот из свежих плодов №275, сб. 2013 г.	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	560	24,39	14,98	60,26	474,41	26,85
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013 г.	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием	280	3,99	6,97	30,95	202,33	1,5
Итого за день		42,45	36,34	140,41	1060,52	40,69

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшениной №72, сб. 2013 г.	150	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09
Масло сливочное	4	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	180	2,72	3,16	14,50	94,57	1,18
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,15	9,66	47,78	0
Итого за прием	354	14,40	12,23	45,19	346,98	2,34
Второй завтрак						
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	48,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	48,00	10
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	150/10	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4
Голубцы ленивые (2 вариант) № 118, сб. 2013г	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66
Чай сладкий с витамином С	150	0	0	16,47	62,57	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	600	20,94	20,75	63,48	524,06	19,06
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	70	15,62	4,99	0,35	108,7	0,17
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием	330	18,56	8,55	22,81	243,37	3,64
Итого за день		54,30	41,93	141,28	1162,41	35,04

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб. 2013	150/5	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48
сыр	10	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	180	3,28	2,45	11,9	81,17	0,47
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием	365	12,38	12,72	59,04	400,89	0,95
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	50,53	11
Итого за прием		0,4	0,4	10,3	50,53	11
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	30	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	150/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013г	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб.2013г	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Итого за прием	610	24,94	27,36	82,01	676,89	13,53
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием	245	16,09	11,05	30,27	281,07	0,47
Итого за день		53,81	51,53	181,62	1409,38	25,95

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	150/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55
Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	180	3,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием	357	10,82	12,81	48,92	355	0,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84
Уха рыбацкая №66, сб.2013г.	150/35	6,72	3,35	11	102	1,55
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	110	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Итого за прием	615	26,68	21,22	69,14	572,64	7,73
Полдник						
Булочка № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Молоко кипяченое № 262, сб. 2013 г.	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78
Итого за прием	220	10,76	3,5	42,92	248,54	0,93
Итого за день		49,16	37,84	173,57	1231,4	15,6

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб. 2013 г.	150/4	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55
Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	180	2,72	3,16	14,50	94,57	1,18
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием	358	10,13	13,84	51,10	368,31	1,73
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	150	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	120	2,45	3,77	16,08	109,73	8,3
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
Хлеб пшеничный	20	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	538	14,89	17,44	67,44	487,44	16,18
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г.	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0
Итого за прием	295	7,78	9,33	49,93	308,03	3,3
Итого за день		33,55	40,76	183,62	1228,04	24,21

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	130\3	12,39	19,43	2,39	233,71	0,24
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	180	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84
Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	95,57	0
Итого за прием	353	20,66	23,79	35,43	438,33	1,08
Второй завтрак						
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	8,4	45,00	9,5
Итого за прием		0,4	0,4	8,4	45,00	9,5
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	150/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	160	18,02	16,71	8,74	257,86	1,79
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Итого за прием	540	26,83	28,28	48,44	507,72	9,97
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб.2013 г	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	15	1,82	0,23	11,11	54,95	0
Итого за прием	265	4,95	3,62	37,39	203,22	17,88
Итого за день		52,84	56,09	129,66	1194,27	38,43
Итого за день						

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	200	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком №270, сб.2013г	200	4,04	3,71	15,26	108,54	0,58
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием	445	20,90	18,35	68,28	522,69	2,06
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47,0	10
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	50	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	200/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	70	9,73	11,69	9,74	183,81	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	130/3	2,54	3,56	18,08	116,77	1,12
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	38	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Хлеб пшеничный	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием	736	20,23	30,65	105,33	777,74	91,22
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Снежок	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием	280	8,79	6,04	60,14	332,85	0
Итого за день		50,32	55,44	243,55	1680,28	103,28

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	200	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,46	3,77	16,76	111,76	0,63
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием	470	20,62	16,83	65,54	495,10	1,83
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,3	46,00	0,9
Итого за прием		0,5	0,1	11,3	46,00	0,9
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	50	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	200/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Компот из смеси сухофруктов №274, сб.2013г	180	0	0	15,65	60,88	7,2
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	730	28,62	24,66	84,3	677,2	55,13
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием	325	18,74	12,67	26,74	296,69	0,48
Итого за день		68,48	54,26	187,88	1514,99	58,34

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5,9	7	18,07	159,02	8,72
Сыр	15	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	4,04	3,71	15,26	108,54	0,58
Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Итого за прием	455	11,95	15,09	45,45	365,67	9,3
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,00
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47,00	10,00
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	50	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	200	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	70	9,95	10,71	6,81	163,93	1,12
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	130	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб пшеничный	35	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Хлеб ржаной	38	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	723	19,51	22,44	84,32	621,68	21,81
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Снежок	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
Итого за прием	280	6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
Итого за день		38,48	44,35	180,38	1281,74	41,37

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб.2013г	200	3,46	3,77	16,76	111,76	0,57
Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием	435	16,68	18,84	66,52	500,42	1,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47,00	9
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	50	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Борщ с капустой и картофелем №52,сб.2013г.	200/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,00	105,5	0
Итого за прием	733	34,39	44,10	87,94	893,43	29,97
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №212, № 219 сб. 2011г	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Компот из смеси сухофруктов №274,сб.2013г	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Итого за прием	340	21,45	6,31	61,43	384,94	29,02
Итого за день		72,92	69,65	225,69	1825,79	69,93

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2013.	200	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Масло сливочное	5	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,46	3,77	16,76	111,76	0,57
Хлеб пшеничный	30	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием	435	17,49	19,80	45,08	425,43	2,05
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48,06	10,00
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	48,06	10,00
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	50	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	200	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из смеси сухофруктов №274, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием	717	28,66	18,71	73,78	578,95	32,65
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием	350	3,97	6,77	40,36	237,90	1,42
Итого за день		50,52	45,68	169,02	1290,34	46,12

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшениной №72, сб. 2013г.	200	6,78	6,,76	26,29	211,96	1,4
Масло сливочное	5	3,95	3,99	0	52,59	0,1
Какао на молоке №264, сб.2011г.	200	4,04	3,71	15,26	108,54	0,6
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием	435	15,96	14,61	48,80	408,93	2,1
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	3,2	2,7	5,8	60,00	0,7
Итого за прием		3,2	2,7	5,8	60,00	0,7
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	50	1,04	2,94	5,39	47,71	1,5
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	200/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11
Голубцы ленивые (2 вар.) № 118, сб. 2013г.	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23
Компот из плодов шиповника №65 сб.2013г	200	0	0	17,39	67,65	8
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
Итого за прием	755	24,84	22,92	79,51	621,68	43,5
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием	390	20,73	9,29	25,91	270,06	3,7
Итого за день		64,7	46,82	160,02	1360,67	50,0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб.2013	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
сыр	15	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке №268, сб.2013г	200	3,46	3,77	16,76	111,76	0,52
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	119,00	0
Итого за прием	450	15,44	15,19	81,61	524,54	1,33
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47,00	10,0
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	50	1,6	5,02	5,07	72,40	3,3
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	200/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	132,88	4,0
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием	782	27,45	32,21	101,42	808,80	20,34
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Молоко кипяченое №55, сб.2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием	325	18,87	12,79	34,21	323,37	0,62
Итого за день		62,16	60,59	227,04	1703,71	32,29

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	200/5	7,47	7,47	25,09	192,00	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	4,04	3,71	15,26	108,54	0,58
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием	440	14,7	15,71	59,71	433,48	1,5
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47,00	10,00
Итого за прием		0,4		9,8	47,00	10,00
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	50	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26
Уха рыбацкая №66, сб.2013г.	200/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием	785	32,73	24,9	100,47	755,43	10,57
Полдник						
Булочка молочная № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Снежок	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием	300	8,56	6,59	56,93	320,38	0,15
Итого за день		56,39	47,20	226,91	1367,04	22,22

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013 г.	200/5	6,21	7,73	27,71	201,00	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,46	3,77	16,76	111,76	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием	440	12,04	16,00	59,00	421,81	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46,00	10,00
Итого за прием		0,5	0,1	11,3	46,00	10,00
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	200	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	130	2,68	4,47	16,99	120,64	4,5
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием	721	19,85	22,17	86,43	625,81	13,29
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с молоком и сахаром №265, сб.2013 г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием	390	10,39	12,60	75,32	445,14	2,4
Итого за день		42,78	50,87	232,05	1538,76	27,17

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	150/4	14,31	22,98	2,76	274,65	0,28
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием	384	23,55	27,81	41,60	479,85	1,19
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,00
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47,00	10,00
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	50	3,2	5,5	5,9	86,13	3,74
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	200/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	200	20,43	21,00	13,33	324,93	6,21
Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Хлеб пшеничный	20	1,25	0,18	8,00	37,00	0
Итого за прием	675	30,31	36,23	68,93	791,19	21,14
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб. 2013 г	200	2,39	3,24	11,17	84,24	15
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
Итого за прием	440	5,34	3,72	35,87	199,53	14,97
Итого за день		59,60	68,16	156,20	1517,57	47,30

