



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»  
О.Е. Токмакова  
Приказ от «10» января 2022 года № 29

Циклическое  
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей с 3-х до 7-и лет  
(зима – весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,3	23,9	176,3	189
	ЯЙЦО КУРИНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		435	13,7	15,9	47,6	387,4	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	5,1	1,7	7,2	68,5	435
Итого за второй завтрак		170	5,1	1,7	7,2	68,5	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,1	2,9	2,4	56	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	3,9	13,5	105,9	81
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124,2	335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,3	10,4	6,1	158,7	288
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		670	20,3	22	72,9	594	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,3	4	42,3	34
	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	110	18,6	7,9	31	285,1	292
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	3,5	13,9	104,1	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	20,1	95	
	МАНДАРИН	120	1	0,2	9	45,6	
Итого за уплотненный полдник		540	28	14,2	78	572,1	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			67,1	53,8	205,7	1622	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
<b>Завтрак</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>	120	21,9	12,9	17,6	277,8	224
	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>	50	0,9	2,4	5,7	48,3	351
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,1	0	8	32,1	430
	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	30/10	4,6	3,9	15,4	115	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>27,5</b>	<b>19,2</b>	<b>46,7</b>	<b>473,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>АПЕЛЬСИНЫ</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ</b>	60	0,9	2,9	6,2	55,5	54
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b>	180/10	4,8	3	21	132	99
	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	210	18,8	18,2	23,2	332	258
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	180	0	0	7,8	30,9	376
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>27,3</b>	<b>24,5</b>	<b>76,1</b>	<b>636,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	130	3,3	4,2	16,7	119,6	330
	<b>РЫБА , ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>	60	9,8	3,8	1,8	81,1	249
	<b>КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ</b>	50	4	1,1	26,7	132,4	460
	<b>ЙОГУРТ</b>	180	3,6	2,7	5,4	86,4	
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	45	3,5	0,3	22,8	108	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>24,2</b>	<b>12,1</b>	<b>73,4</b>	<b>527,5</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>79,9</b>	<b>56</b>	<b>204,3</b>	<b>1680,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,4	5,4	19,4	148,1	112
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,4	15,8	110,4	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		415	12,1	13,8	50,6	374,5	
2-ой завтрак	КЕФИР	130	3,9	0,1	5,2	40,2	435
Итого за второй завтрак		130	3,9	0,1	5,2	40,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,8	5,2	77,3	39
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,9	5,1	13,2	112,1	91
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,1	3,7	27,5	195,9	ттк
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,5	8	8,8	143,9	288
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		675	29,6	23,2	93,72	708,6	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	10,1	3,7	20,4	164,5	291
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,2	80,5	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ВАФЛИ	25	0,7	0,83	19,33	88,5	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		485	15,6	5,43	91,33	498,9	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			61,2	42,53	240,85	1622,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,9	2,4	14,3	90,2	324
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		425	20,7	22,9	39,6	448,2	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	3,6	5,1	60,1	45
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4	5,7	7,1	100	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,2	3,6	22,7	136	324
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11	1,5	155,9	278
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		695	24,1	24,5	75,42	631,4	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	11,7	100,6	346
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,8	7,4	6	144,8	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	8,2	33,5	393
	ЗЕФИР	30	0,2	0	23,2	94,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		495	21,4	11,9	74,2	492,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			66,7	59,8	201,02	1628,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 5							
<b>Завтрак</b>	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА</b>	<b>120</b>	<b>18,3</b>	<b>12,7</b>	<b>14,2</b>	<b>249,1</b>	<b>235</b>
	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>2,4</b>	<b>5,7</b>	<b>48,3</b>	<b>351</b>
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>15,3</b>	<b>105,2</b>	<b>395</b>
	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	<b>30/20</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>29,7</b>	<b>134</b>	<b>2</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25,6</b>	<b>19,2</b>	<b>64,9</b>	<b>536,6</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>ЙОГУРТ</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>3</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72</b>	
<b>Обед</b>	<b>ИКРА МОРКОВНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>6,2</b>	<b>55,5</b>	<b>54</b>
	<b>БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>180/10/5</b>	<b>4,4</b>	<b>5,7</b>	<b>9,8</b>	<b>112,5</b>	<b>62</b>
	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>2,7</b>	<b>4,3</b>	<b>18,5</b>	<b>124,2</b>	<b>335</b>
	<b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,6</b>	<b>5,8</b>	<b>9,4</b>	<b>131,7</b>	<b>245</b>
	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,82</b>	<b>77,4</b>	<b>442</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>22,8</b>	<b>19,3</b>	<b>82,92</b>	<b>603,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ</b>	<b>130</b>	<b>14,6</b>	<b>14,5</b>	<b>8,7</b>	<b>224,5</b>	<b>274</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БУЛОЧКА "К ЧАЮ"</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>2</b>	<b>24,9</b>	<b>132</b>	<b>485</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>3,05</b>	<b>0,25</b>	<b>20,07</b>	<b>94,73</b>	
	<b>ГРУША</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>21,95</b>	<b>17,05</b>	<b>71,97</b>	<b>530,33</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>73,35</b>	<b>57,85</b>	<b>224,29</b>	<b>1742,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 6							
<b>Завтрак</b>	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ</b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>20,7</b>	<b>154,4</b>	<b>94</b>
	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>3,5</b>	<b>2,9</b>	<b>13,6</b>	<b>94,8</b>	<b>394</b>
	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	<b>30/20</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>29,7</b>	<b>134</b>	<b>2</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>9,3</b>	<b>64</b>	<b>383,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>55,7</b>	<b>442</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>55,7</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</b>	<b>4,8</b>	<b>45,1</b>	<b>34</b>
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ</b>	<b>180/10</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>13,8</b>	<b>112,8</b>	<b>100</b>
	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>130</b>	<b>5</b>	<b>3,8</b>	<b>29,7</b>	<b>172,7</b>	<b>181</b>
	<b>СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>70</b>	<b>16,27</b>	<b>16,51</b>	<b>2,09</b>	<b>220,87</b>	<b>298</b>
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>95,7</b>	<b>380</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>31,07</b>	<b>27,51</b>	<b>94,39</b>	<b>749,17</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>5,1</b>	<b>19,3</b>	<b>135,2</b>	<b>322</b>
	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>	<b>80</b>	<b>12,9</b>	<b>6,6</b>	<b>4,9</b>	<b>130,7</b>	<b>256</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>	
	<b>АПЕЛЬСИНЫ</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>580</b>	<b>20,6</b>	<b>12,2</b>	<b>65,4</b>	<b>459,4</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>63,77</b>	<b>49,11</b>	<b>236,59</b>	<b>1647,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 7							
<b>Завтрак</b>	<b>СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ</b>	<b>120</b>	<b>17,5</b>	<b>12,6</b>	<b>18,7</b>	<b>267,4</b>	<b>227</b>
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>3,7</b>	<b>40,6</b>	<b>40</b>
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>14,4</b>	<b>109,3</b>	<b>397</b>
	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>30/5</b>	<b>2,3</b>	<b>5</b>	<b>15,4</b>	<b>116</b>	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>24,9</b>	<b>23,8</b>	<b>52,2</b>	<b>533,3</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>БАНАНЫ</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>2,9</b>	<b>5,5</b>	<b>53</b>	
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ</b>	<b>180</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>13,6</b>	<b>93,3</b>	<b>98</b>
	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>	<b>210</b>	<b>17,4</b>	<b>16,9</b>	<b>32,1</b>	<b>349,3</b>	<b>299</b>
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,9</b>	<b>55,2</b>	<b>380</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>23,9</b>	<b>23,5</b>	<b>86,3</b>	<b>652,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,31</b>	<b>9,61</b>	<b>15,84</b>	<b>161,9</b>	<b>351</b>
	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>213</b>
	<b>КЕФИР</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>435</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>18,21</b>	<b>14,71</b>	<b>49,24</b>	<b>405,3</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>68,51</b>	<b>62,51</b>	<b>208,74</b>	<b>1687,4</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,9	6,4	8,7	108	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,4	15,8	110,4	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,6	3,9	15,4	115	3
Итого за завтрак		440	12,9	13,7	39,9	333,4	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	5,1	1,7	7,2	68,5	435
Итого за второй завтрак		170	5,1	1,7	7,2	68,5	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	60	1	2,3	4	42,3	34
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,3	6	10,7	119,2	83
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,3	20,6	122,5	333
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,8	5,9	4	143,9	256
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,4	23,3	112,2	
Итого за обед		695	27,1	18,1	80,42	617,5	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,2	4,3	25,7	162,2	324
	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	70	4,6	4,3	30,6	153,2	453
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	430
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		600	19,6	14,1	101	585,6	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			64,7	47,6	228,52	1605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 9							
<b>Завтрак</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ</b>	60	0,5	2,9	3,1	49,1	33
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200	4,7	3,7	14,4	109,3	397
	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	30/5	2,3	5	15,4	116	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>18</b>	<b>22,7</b>	<b>34,5</b>	<b>422,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>БАНАНЫ</b>	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,7</b>	<b>117,6</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b>	60	0,8	6,1	4,7	81,7	30
	<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	180	1,4	3	11	78	58
	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС)</b>	210	17,8	18,6	10,2	280,8	ттк
	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	3,3	0,4	21,2	102	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,2</b>	<b>28,3</b>	<b>64,92</b>	<b>619,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	150	3,2	5,1	21,4	143,7	335
	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	80	12,6	6,9	4,8	131,3	269
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180/5	0,1	0	8,2	33,5	393
	<b>КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ</b>	20	0,3	1,4	16,4	79,8	
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>485</b>	<b>20</b>	<b>13,7</b>	<b>75,9</b>	<b>506,7</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>64</b>	<b>65,3</b>	<b>201,02</b>	<b>1666,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	7,4	23,8	188,6	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	14	100	394
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	3,8	5,1	15,4	122,7	11
Итого за завтрак :		415	14,3	15,7	53,2	411,3	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за второй завтрак :		150	3	2,3	4,5	72	
Обед	ОГУРЦЫ (ТОМАТЫ) КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА	60	0	0	1,7	29,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	4,4	7,9	83,8	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	15,6	16,3	36,3	355	266
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	17,4	71,8	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед :		690	20,9	21,2	84,5	641,8	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	11,3	10,4	12,8	191,6	238
	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	50	4,4	1,1	26,6	133,6	474
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		530	24,1	17,1	75,7	558,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			62,3	56,3	217,9	1683,3	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			671,1	550,9	2164	16563	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			67	55	216	1656	