

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	С, мг			
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Итого за прием пищи:	405	10,3	15,5	52,5	393,7	1	
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110
Суфле рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	400
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0,4	ТУ
Итого за прием пищи:	665	25,4	20,8	83,8	555,2	19,5	
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,3	9,2	45,5	286,7	1,4	
Ужин							
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569
Чай с ванильным содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
Итого за прием пищи:	480	27,8	16,8	70,1	516,5	38,4	
Всего за день:	1800	71,8	62,3	251,9	1752,1	60,3	

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углевода, г			
		Жиры, г	С, мг				
Завтрак							
	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	33
Каша молочная рисовая жидкая							2010
	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100
Какао с молоком							2010
	35	2,5	1	17,5	88,9	0	ТУ
Хлеб пшеничный йодированный							2017
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Масло (поршнями)							2017
	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2
Сыр (поршнями)							2017
	415	12,8	17,9	65,1	474,6	1,1	
Итого за прием пищи:							
Обед							
	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133
Суп карповый рыбный							2004
	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452
Фрикадельки из мяса птицы							2004
	100	5,8	4	28,4	186	0	508
Каша гречневая рассыпчатая							2010
	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5
Икра свекольная							2004
	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С							ТУ
	45	2,9	0,5	21	76	0	
Хлеб ржано-пшеничный							2004
	635	20,4	17,8	97,5	596,9	11,1	
Итого за прием пищи:							
Полдник							
	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102
Молоко кипяченое							2010
	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767
Булочка вагальная							2004
	250	10,2	11	38,5	296,2	1,1	
Итого за прием пищи:							
Ужин							
	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83
Рагу из овощей с мясом							2010
	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Чай с сахаром							ТУ
	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	
Хлеб пшеничный йодированный							2010
	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7	
Итого за прием пищи:							
	1760	58	60,4	252	1752,6	42	
Всего за день:							

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная яичная жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11,8	15,7	50,8	398,3	1,2		
Обед								
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,1	6,4	17,8	133,6	3,7	139	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	110	4,4	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоко) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	24	23,2	85,2	604,8	4,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	250	9	9	58,1	338,9	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,3	69,4	441,3	16,8		
Всего за день:	1725	64,9	57,2	263,5	1783,3	23,9		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	445	13,2	16,4	59,1	434,7	0,5		
Обед								
Спекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (лепные)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	20,7	26,3	85,5	538,1	31,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,6	45,5	310,2	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0		
Итого за прием пищи:	545	13,5	11,2	70,4	437,8	17,2		
Всего за день:	1855	57,5	66,5	260,5	1720,8	50,8		

Неделя вторая I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Слоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11,7	19,1	53	429,4	1,1		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,1	5,4	5,7	113	1,5	374	2004
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	625	20,8	15	96,8	572,4	8,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	12,2	55,3	347	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4	362	2004
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с лимоном с добавлением сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный водирошанский	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	485	22,3	13,1	74,6	492,8	13,5		
Всего за день:	1760	64,5	59,4	279,7	1841,6	24,3		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Капша молочная, пшеница жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Сыр (порции)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	405	12,9	10,8	59,2	378	1,1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,9	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,5	26,9	87,4	632,1	30,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	250	10,1	10,8	36,9	291,6	1,4		
Ужин								
Котлета "Болжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	515	13,8	11	64,5	414,7	48,7		
Всего за день:	1780	61,3	59,5	248	1710,6	81,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная гречневая вязкая	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,5	61,9	434,2	1	
Обед							
Суп вартофельный с зеленым горошком и мясом	200/10	5,4	3,5	10	84	5,8	133
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	175,6	0	516
Марковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	600	21,4	16,7	87,3	549,8	39,9	
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,3	55,4	368,3	1,4	
Ужин							
Рагу из овощей с мясом	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7	
Всего за день:	1715	57,5	57,2	255,5	1737,2	71	

4 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		С, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	12,8	0,5	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный водированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	445	12,4	16	49,2	388,9	0,5		
Обед								
Сметанник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Жаркое по-ломашнему	200	10,5	9,8	24	301	10,6	57	2010
Зеленый горошек прогустый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	15,6	13	82	552,8	17,3		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,8	1,1		
Ужин								
Тфтели из говядины "Особые"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4,8	34,1	223,2	0	508	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Итого за прием пищи:	455	19,7	20,4	76,7	569,2	1		
Всего за день:	1765	57,9	62,2	255	1825,7	19,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,4	132,5	0,5	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный водированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	405	13	18,1	50,7	419,5	1,2		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004
Пудинг рыбный заливной	90	16,5	14,4	8,6	223	0,6	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	685	25,5	26,1	79,3	604,1	21,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,3	9,2	45,5	286,7	1,4		
Ужин								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный водированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	505	25,6	13,3	73,5	501,6	10,2		
Всего за день:	1845	72,4	66,7	249	1811,9	34,6		

Неделя третья 1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Теркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	0,5	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	11,9	98
Салат "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	0	ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1
Итого за прием пищи:	400	13,9	14,8	52,9	399,8	1,2
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7
Тфтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0
Итого за прием пищи:	625	24,8	22,2	105,7	662,6	14,7
Полдник						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0
Итого за прием пищи:	250	10,1	13,6	41,7	307,2	1,4
Ужин						
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0
Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13
Итого за прием пищи:	480	20,5	9,5	71,9	454,4	16,8
Всего за день:	1755	69,3	60,1	272,2	1824	34,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		С, мг						
		Белки, г	Жиры, г					
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,7	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Масло (порц.п.)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	8,2	11,9	58,3	370,9	0,5		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	630	22,1	19,9	86,2	561	18,7		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,9	1,1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	495	14,4	14,4	73,4	478	13,2		
Всего за день:	1780	54,9	59	265	1724,8	33,5		

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,5	3,1	25	146,6	0,5
Каша с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0
Итого за прием пищи:	435	15,5	12	65,5	433,4	1
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6
"Ежики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0
Итого за прием пищи:	670	29,3	27,9	95,9	707,4	17,1
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	0
Ужин						
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0
Итого за прием пищи:	455	15,1	13	53,4	484	13,3
Всего за день:	1810	65,9	55,7	251,3	1820,5	31,4

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г Жиры, г Углеводы, г						
		С, мг						
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	12,1	15,9	61,5	425	1,1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	37,5	292,1	2,1	492	2004
Кукуруза консервированная прожаренная	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	640	28,1	17,3	92,1	611,1	43,6		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	7,9	7,8	59,1	326,5	1,4		
Ужин								
Омлет натуральный	130	10,3	13,6	2,6	177,1	0,4	43	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	460	17,3	19,2	38,6	403,6	38,6		
Всего за день:	1755	65,4	60,2	251,3	1766,2	84,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0
Масло (порцики)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Итого за прием пищи:	405	10,1	14,5	53,5	387,5	1
Обед						
Сыкোলник со сметаной на мясном бульоне	200	1,4	2,7	13,3	95,6	5,3
Суфле из говядины	70	15,8	15,1	2,2	208,7	0
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6
Компот из смеси свежих плодов и баччевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0
Итого за прием пищи:	600	25,1	22	89,7	615,3	6,5
Полдник						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4
Плошка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,7	41,8	328,5	1,4
Ужин						
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13
Итого за прием пищи:	540	13,2	11,2	67,1	424,7	23,7
Всего за день:	1795	58,5	60,4	252,1	1756	32,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	935,3	910,4	3 862,4	26 575,4	695,7
Среднее значение за период	62,4	60,7	257,5	1771,7	46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	412	629	250	484
---------	-----	-----	-----	-----

Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москва, 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий детского питания. "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Н.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий детского питания. "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Т.Лапшиной