

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников дошкольного возраста (3-7 лет) в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Рацион: Сад 3-7 лет Возрастная Категория: 3-7 лет

День 1

Завтрак 1

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес" (150)	150	7,65	9,69	26,83	211,92
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		13,14	13,65	52,54	383,07

Завтрак 2

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Итого за прием пищи		1,88	0,68	40,28	164,4

Обед

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Помидоров и Огурцов с маслом	75	0,44	10,99	2,3	97,43
Щи Зеленые (мясо отдельно)	230/20	10,52	8,18	11,29	158,22
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном	50	7,60	3,92	4,95	86,14
Пюре Картофельное	100	2,12	4,94	12,69	103,33
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		24,6	28,54	61,42	599

Полдник

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом	125/25	9,98	14,34	62,74	401,96
Кисель Вишневый.+	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		10,25	14,4	83,76	489,53

Ужин

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Биточки Рыбные из филе Трески	50	6,78	4,07	7,35	94,25
Макаронные Изделия Отварные	150	5,8	4,4	36,68	188,31
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Итого за прием пищи		12,8	8,51	57,68	337,22
Итого за день		62,67	65,27	295,68	1973,22

День 2

Завтрак 1

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Пшеничная вязкая на Молоке	150/5	7,9	9,3	36,12	233,36
Напиток Кофейный на Молоке (200)	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		13,98	13,95	62,21	412,8

Завтрак 2

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		1,48	0,24	35,62	165,2

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Обед					
Салат Витаминный	75	0,85	3,28	5,1	40,03
Суп из Овощей с Фасолью	250	3,37	4,51	12,1	99,68
Биточки Рубленные из Птицы Паровые	50/15	8,26	10,74	5,33	145,97
Кабачки Тушенные в Сметане	100	1,04	4,22	7,78	72,07
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		17,6	23,17	61,01	513,78
Полдник					
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом	125/25	3,05	3,26	43,64	177,72
Биойогурт Питьевой	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		13,05	9,66	51,24	299,72
Ужин					
Гуляш из мяса отварного	50	10,81	11,61	2,27	142,63
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62
Чай с Лимоном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		17,08	18,61	28,7	347,09
Итого за день		63,19	65,63	238,78	1738,59
День 3					
Завтрак 1					
Каша Рисовая вязкая на Молоке	150/5	4,5	6,83	28,53	178,37
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		12,37	13,53	49,82	362,87
Завтрак 2					
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Яблочно-Персиковый обогатенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		0,88	0,36	38,24	172,4
Обед					
Салат из Огурцов Свежих	75	0,52	10,97	2,06	96,19
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясом (мясо отдельно)	230/20	25,29	9,66	6,85	214,08
Блины с Картофелем и Луком	140/60	9,1	9,53	57,39	338,28
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Итого за прием пищи		35,15	30,34	83,08	719,83
Полдник					
Запеканка Манная	140	4,76	7,24	28,39	187,27
Кисель Черносмородиновый	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		5,01	7,34	47,84	269,08
Ужин					
Перец, Фаршированный Овощами	180	3,77	9,14	22,15	170,04
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5

Итого за прием пищи		6,14	9,48	47,85	296,4	
Итого за день		59,55	61,05	266,83	1820,58	
День 4						
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Каша Гречневая вязкая на Молоке	150	7,96	8,5	29,63	220,14	
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		10,23	8,84	54,97	339,7	
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Бананы Свежие	120	1,8	0,6	24	110,4	
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92	
Итого за прием пищи		2,8	0,8	42,8	202,4	
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Салат из Помидоров свежих	75	0,4	10,99	2	96,38	
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23	
Котлеты рубленые из Мяса Индейки	50/15	9,05	12,66	8,89	171,19	
Пюре Картофельное	100	2,12	4,94	12,69	103,33	
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88	
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35	
Итого за прием пищи		19,51	37,1	67,9	665,36	
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Пудинг из Творога запеченый	140/30	20,1	16,3	30,99	400,74	
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8	
Итого за прием пищи		20,42	16,44	35,07	420,54	
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Плов из Риса с Курагой	180	4,31	6,49	50,95	257,98	
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		7,97	8,43	68,93	371,49	
Итого за день		60,93	71,61	269,67	1999,49	
День 5						
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Запеканка Морковная с Творогом	125/25	11,69	12,67	22,63	266,46	
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		17,18	16,63	48,34	437,61	
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6	
Напиток Витаминизированный Инстантный (промышленного производства)	200			23,2	74	
Итого за прием пищи		0,64	0,32	29,44	111,6	
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Салат из Моркови с Яблоками (75)	75	1,01	2,36	7,06	43,02	

Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Биточки Рыбные из филе Трески	50	6,78	4,07	7,35	94,25
Рагу из Овощей (100)	100	2,48	7,09	9,85	108,85
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		19,1	18,77	97,94	590,9
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Сырники из Творога со Сметанным Соусом	150/30	22,93	19,85	33,71	464,43
Кисель из Брусники	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		23,11	19,97	53,28	546,24
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Птица тушеная (курица)	50	7,51	7,79	2,64	104,56
Каша Рисовая рассыпчатая	150	3,6	6,7	37,69	203,62
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		13,32	14,83	60,15	409,64
Итого за день		73,35	70,52	289,15	2095,99
День 6					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Овсяная вязкая на молоке	150	8,2	9,94	28,37	218,91
Напиток Кофейный на Молоке (200)	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		14,28	14,59	54,46	398,35
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Итого за прием пищи		1,88	0,68	40,28	164,4
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Свеклы отварной с Сыром	75	2,59	3,7	5,76	58,1
Суп Картофельный с Лапшой и Мясом Курицы	230/20	16,61	14,31	18,23	257,58
Макаронны отварные с Бефстрогановым	140/60	16,1	10,86	37,9	291,51
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Итого за прием пищи		35,66	29,08	78,28	678,77
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Пшеничная вязкая на Молоке	150/5	7,9	9,3	36,12	233,36
Кисель Вишневый.+	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		8,17	9,36	57,14	320,93
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные	180	21,61	18,61	16,03	306,25
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		23,9	18,95	40,57	425,41
Итого за день		83,89	72,66	270,73	1987,86
День 7					

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1					
Омлет с Яблоками запеченный	120	10,19	14,33	5,68	186,84
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		18,06	21,03	26,97	371,34
Завтрак 2					
Апельсин Свежий	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		1,48	0,24	35,62	165,2
Обед					
Салат Зеленый с Огурцами	75	0,75	10,27	1,69	90,86
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно)	230/20	25,89	11,89	18,31	282,22
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном	50	7,6	3,92	4,95	86,14
Пюре Картофельное	100	2,12	4,94	12,69	103,33
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		40,44	31,44	68,34	718,58
Полдник					
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель из Клюквы	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		6,63	6,31	62,34	352,87
Ужин					
Перец, Фаршированный Овощами	180	3,77	9,14	22,15	170,04
Чай с Лимонном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		6,04	9,48	42,18	273,88
Итого за день		72,65	68,5	235,45	1881,87
День 8					
Завтрак 1					
Пудинг из Творога запеченый	140/30	20,1	16,3	30,99	400,74
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		22,37	16,64	56,33	520,3
Завтрак 2					
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Яблочно-Персиковый обогатенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		0,88	0,36	38,24	172,4
Обед					
Салат Сезонный	75	1,02	7,43	5,5	85,49
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными	220/30	8,76	4,47	14,66	134,27
Птица Отварная (50)	50/20	13,46	13,68	2,48	175,52
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		31,08	32,72	59,62	649,53
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой	150/5	3,86	5,71	30,3	173,76
Биоюгurt Питьевой	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		13,86	12,11	37,9	295,76
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Гуляш из мяса отварного	50	10,81	11,61	2,27	142,63
Каша Гречневая рассыпчатая	150	8,96	9,24	37,04	256,97
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		22,14	21,19	65,01	525,96
Итого за день		90,33	83,02	257,1	2163,95
День 9					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Сыром запеченный	120	14,56	20,68	2,68	244,36
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		20,05	24,64	28,39	415,51
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Бананы Свежие	120	1,8	0,6	24	110,4
Напиток Витаминизированный Инстантный (промышленного производства)	200			23,2	74
Итого за прием пищи		1,8	0,6	47,2	184,4
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Картофельный с Кальмарами	75	3,99	3,94	6,43	65,06
Суп из Овощей с Мясом Отварным	230/20	8,85	6,66	10,7	136,13
Биточки Рыбные из филе Трески	50	6,78	4,07	7,35	94,25
Рагу из Овощей (100)	100	2,48	7,09	9,85	108,85
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		26,18	22,24	64,31	558,52
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Морковная с Творогом	125/25	11,69	12,67	22,63	266,46
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Итого за прием пищи		12,01	12,81	26,71	286,26
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое	150/30	17,12	17,04	19,45	338,22
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		20,78	18,98	37,43	451,73
Итого за день		80,82	79,27	204,04	1896,42
День 10					

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1					
Каша Пшеничная вязкая на Молоке	150/5	7,9	9,3	36,12	233,36
Напиток Кофейный на Молоке (200)	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		13,98	13,95	62,21	412,8
Завтрак 2					
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Итого за прием пищи		0,84	0,52	29,44	133,6
Обед					
Салат из Сырых Овощей	75	0,79	7,36	3,08	72,82
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23
Котлеты Куриные рубленые, запеченные с соусом молочным	50/15	5,6	9,36	5,48	124,33
Макаронные Изделия Отварные	150	5,8	4,4	36,68	188,31
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Итого за прием пищи		18,47	29,65	105,89	691,53
Полдник					
Суфле из Кабачков Паровое	120	3,67	5,94	14,99	123
Кисель из Брусники	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		3,85	6,06	34,56	204,81
Ужин					
Сырники из Творога со Сметанным Соусом	150/30	22,93	19,85	33,71	464,43
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		25,14	20,19	53,53	565,89
Итого за день		62,28	70,37	285,63	2008,63
День 11					
Завтрак 1					
Каша Рисовая вязкая на Молоке	150/5	4,5	6,83	28,53	178,37
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		12,37	13,53	49,82	362,87
Завтрак 2					
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Итого за прием пищи		1,88	0,68	40,28	164,4
Обед					
Винегрет Овощной	75	0,83	7,41	5,27	83,54
Щи Зеленые (мясо отдельно)	230/20	10,52	8,18	11,29	158,22
Зразы Картофельные, Фаршированные Овощами, с Маслом Растительным	150	6,4	8,85	26,61	206,27
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		21,71	24,95	73,36	601,96
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Творожная с Морковью	120/20	12,37	13,88	17,88	271,06
Кисель Вишневый.+	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		12,64	13,94	38,9	358,63
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Жаркое по-Домашнему	180	26,12	15,15	22,48	330,25
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		28,41	15,49	47,02	449,41
Итого за день		77,01	68,59	249,38	1937,27
День 12					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес" (150)	150	7,65	9,69	26,83	211,92
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		9,92	10,03	52,17	331,48
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		1,48	0,24	35,62	165,2
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Витаминный	75	0,85	3,28	5,1	40,03
Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Гуляш из мяса отварного	50	10,81	11,61	2,27	142,63
Пюре Картофельное	100	2,12	4,94	12,69	103,33
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		20,67	24,7	64,33	538,61
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Гречневая вязкая на Молоке	150	7,96	8,5	29,63	220,14
Кисель из Клюквы	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		8,09	8,55	48,33	298,11
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Азу из Мяса Отварного	50	8,48	4,97	3,06	87,92
Каша Рисовая рассыпчатая	150	3,6	6,7	37,69	203,62
Чай с Лимонном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		14,35	12,01	60,78	395,38
Итого за день		54,51	55,53	261,23	1728,78

День 13						
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Омлет с Яблоками запеченный	120	10,19	14,33	5,68	186,84	
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		15,68	18,29	31,39	357,99	
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4	
Напиток Витаминизированный Инстантный (промышленного производства)	200			23,2	74	
Итого за прием пищи		0,48	0,36	35,44	130,4	
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Салат из Огурцов Свежих	75	0,52	10,97	2,06	96,19	
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясном (мясо отдельно)	230/20	25,29	9,66	6,85	214,08	
Макаронны отварные с Бефстрогановым	140/60	16,1	10,86	37,9	291,51	
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28	
Итого за прием пищи		42,15	31,67	63,59	673,06	
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Блины с Джемом	125/25	9,98	14,34	62,74	401,96	
Кисель Черносмородиновый	200	0,25	0,1	19,45	81,81	
Итого за прием пищи		10,23	14,44	82,19	483,77	
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном	50	7,6	3,92	4,95	86,14	
Рагу из Овощей (150)	150	3,74	10,7	14,82	164,1	
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		13,71	14,96	45,47	376,6	
Итого за день		82,25	79,72	258,08	2021,82	
День 14						
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой	150/5	3,86	5,71	30,3	173,76	
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5	
Итого за прием пищи		6,25	6,15	45,27	258,06	
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Бананы Свежие	120	1,8	0,6	24	110,4	
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92	
Итого за прием пищи		2,8	0,8	42,8	202,4	
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц	
Салат из Помидоров свежих	75	0,4	10,99	2	96,38	
Суп из Овощей с Фасолью	250	3,37	4,51	12,1	99,68	
Биточки Рыбные из филе Трески	50	6,78	4,07	7,35	94,25	
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62	
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88	

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		18,63	26,71	57,83	545,16
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом	125/25	3,05	3,26	43,64	177,72
Биойогурт Питъевой	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		13,05	9,66	51,24	299,72
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое	150/30	17,12	17,04	19,45	338,22
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		20,78	18,98	37,43	451,73
Итого за день		61,51	62,3	234,57	1757,07
День 15					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Пудинг из Творога запеченный	140/30	20,1	16,3	30,99	400,74
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		27,97	23	52,28	585,24
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Итого за прием пищи		0,84	0,52	29,44	133,6
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Моркови с Яблоками (75)	75	1,01	2,36	7,06	43,02
Суп из Овощей с Мясом Отварным	230/20	8,85	6,66	10,7	136,13
Биточки Рубленые из Птицы Паровые	50/15	8,26	10,74	5,33	145,97
Каша Гречневая рассыпчатая	150	8,96	9,24	37,04	256,97
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		33,1	29,8	120,24	830,28
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет Натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	12,5	16,45	2,55	200,88
Кисель из Брусники	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		12,68	16,57	22,12	282,69
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Картофелем и Луком	140/60	9,1	9,53	57,39	338,28
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		11,31	9,87	77,21	439,74
Итого за день		85,9	79,76	301,29	2271,55
День 16					

	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1					
Каша Пшеничная вязкая на Молоке	150/5	7,9	9,3	36,12	233,36
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		10,17	9,64	61,46	352,92
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Итого за прием пищи		1,88	0,68	40,28	164,4
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Свеклы отварной с Сыром	75	2,59	3,7	5,76	58,1
Суп Картофельный с Лапшой и Мясом Курицы	230/20	16,61	14,31	18,23	257,58
Азу из Мяса Отварного	50	8,48	4,97	3,06	87,92
Пюре Картофельное	100	2,12	4,94	12,69	103,33
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		33,76	28,43	69,93	660,86
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом	125/25	9,98	14,34	62,74	401,96
Кисель Вишневый.+	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		10,25	14,4	83,76	489,53
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Рагу из Птицы (курицы) с Овощами	180	18,89	19,9	16,53	305,99
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		21,18	20,24	41,07	425,15
Итого за день		77,24	73,39	296,5	2092,86
День 17					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая вязкая на Молоке	150/5	4,5	6,83	28,53	178,37
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		9,99	10,79	54,24	349,52
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Напиток Витаминизированный Инстантный (промышленного производства)	200			23,2	74
Итого за прием пищи		1,08	0,24	32,82	123,2
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Зеленый (листья салата, огурец, зелень, масло растительное)	75	0,75	10,27	1,69	90,86
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно)	230/20	25,89	11,89	18,31	282,22
Шницель Рыбный Натуральный (треска)	50	7,93	5,13	4,93	94,86
Рагу из Овощей (100)	100	2,48	7,09	9,85	108,85

Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		41,13	34,8	65,48	732,82
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель из Клюквы	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		6,63	6,31	62,34	352,87
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Птица тушеная (курица)	50	7,51	7,79	2,64	104,56
Макаронные Изделия Отварные	150	5,8	4,4	36,68	188,31
Чай с Лимонем	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Итого за прием пищи		13,51	12,23	48,46	332,21
Итого за день		72,34	64,37	263,34	1890,62
День 18					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Яблоками запеченный	120	10,19	14,33	5,68	186,84
Напиток Кофейный на Молоке (200)	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		16,27	18,98	31,77	366,28
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Итого за прием пищи		0,88	0,36	38,24	172,4
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Винегрет Овощной	75	0,83	7,41	5,27	83,54
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными	220/30	8,76	4,47	14,66	134,27
Жаркое по-Домашнему	180	26,12	15,15	22,48	330,25
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		39,55	27,51	72,99	701,69
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое	150/30	17,12	17,04	19,45	338,22
Кисель Черносмородиновый	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		17,37	17,14	38,9	420,03
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные	180	21,61	18,61	16,03	306,25
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		23,98	18,95	41,73	432,61
Итого за день		98,05	82,94	223,63	2093,01
День 19					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Гречневая вязкая на Молоке	150	7,96	8,5	29,63	220,14

Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		15,83	15,2	50,92	404,64
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Бананы Свежие	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Итого за прием пищи		2,8	0,8	42,8	202,4
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Картофельный с Кальмарами	75	3,99	3,94	6,43	65,06
Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Макаронны отварные с Бефстрогановым	140/60	16,1	10,86	37,9	291,51
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Итого за прием пищи		23,38	19,43	74,08	525,04
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Сыром запеченный	120	14,56	20,68	2,68	244,36
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Итого за прием пищи		14,88	20,82	6,76	264,16
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Котлеты из Кабачков с Творогом	150/45	10,83	14,48	19,22	262,94
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		14,49	16,42	37,2	376,45
Итого за день		71,38	72,67	211,76	1772,69
День 20					
Завтрак 1	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Пудинг из Творога запеченный	140/30	20,1	16,3	30,99	400,74
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		22,37	16,64	56,33	520,3
Завтрак 2	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Итого за прием пищи		0,84	0,52	29,44	133,6
Обед	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Сырых Овощей	75	0,79	7,36	3,08	72,82
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном	50	7,6	3,92	4,95	86,14
Каша Гречневая рассыпчатая	150	8,96	9,24	37,04	256,97
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом(30)	30	3,6	0,3	13,8	82,35
Итого за прием пищи		27,23	29,35	119,52	804,35
Полдник	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Сырники из Творога со Сметанным Соусом	150/30	22,93	19,85	33,71	464,43

Кисель из Брусники	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		23,11	19,97	53,28	546,24
Ужин	Выход,	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом	160/30	15,37	18,14	23,2	296,93
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом (30 гр.)	30	2,07	0,3	10,89	64,5
Итого за прием пищи		17,58	18,48	43,02	398,39
Итого за день		91,13	84,96	301,59	2402,88
Итого за период		1476,08	1432,43	5220,76	39533,15
Среднее значение за период		73,8	71,62	261,04	1976,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15	14	53	
Составил _____	Администрато	Утвердил _____			