

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,  
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»  
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих  
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы №3  
г.о. Чапаевск Самарской области

с 12 - часовым режимом функционирования

*(летний период)*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	56,9	25	4,8	67		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		240	73,21	41,9	15,25	330		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	10,09	4,98	18	157,2		87
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	<i>Сосиска отварная</i>	77	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,17		21,1	82,3	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		527	22,6	27,28	68,45	619,2	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай сладкий</i>	150	4,28	4,8	22	143,7		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	8,37	6	50,1	284,02		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1217	104,93	75,18	148,95	1297,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	140	7,3	8,9	32	238		302
	<i>Батон с маслом</i>	40	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	4,5	21,6	138		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,25	22,81	74,24	555,6		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп с клёцками на кур.б-не</i>	190	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	110	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Котлета из рыбы</i>	70	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	25,75	11,81	82,54	539,78	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка рисовая с творогом с повидлом</i>	110	13,6	11,9	18,2	240		51
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		310	13,65	11,92	26,1	271,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1500	56,65	46,54	186,68	1396,98	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	205	6,21	5,28	27,9	184		168
	<i>Батон с маслом</i>	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	12,92	13,07	56,58	395		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	180	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Плов из отварной птицы</i>	140	15,35	14,86	23,81	290		411
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	25,99	22,56	75,18	640	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	95	5,81	7,44	45,32	272		592
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		295	5,86	7,46	53,22	303,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1520	44,84	43,09	192,18	1367,6		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	160	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	15,1	16,04	74,54	476,9		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,68	0	23,05	94,9		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	0,68		23,05	94,9		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на к.м. б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		б/н
	<i>Тефтели и з говядины с рисом "Ежики"</i>	85	9,73	14,23	9,94	207		71
	<i>Салат свекольный</i>	70	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	17,885	20,24	60,894	498,534	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		305	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1470	48,585	45,56	181,844	1306,934		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	180	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	12,94	16,69	54,35	417,3		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	180	2,14	1,19	13,15	72		145
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	<i>Котлета куриная</i>	80	16,8	20,6	18,8	322		184,18
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	25,11	22,505	91,16	688,38	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из моркови</i>	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		220	0,54	0,058	12,54	52,52		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1387	38,74	39,253	182,48	1254,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,14	11,7	35,62	285,24		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,7		10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с фасолью</i>	180	1,72	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Картофельное пюре</i>	110	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	20	12,28	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,52	13,241	64,839	419,494	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		330	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1340	33,5	26,161	146,609	945,704		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	7,3	8,9	32	238		302
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	14,01	16,69	60,68	449		
II ЗАВТРАК	Кисель	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,40	0,36	12,09	76,41		35
	Голубцы ленивые	90	11	10,48	7,77	169,22		151
	Огурец (свежий)	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	Напиток шиповника	180	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	18,33	11,22	55,93	429,03	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно- морковная с повидлом	130	19,1	14,5	11,5	257,14		235
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	19,15	14,52	19,4	288,74		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1457	51,56	42,44	143,21	1195,77		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	150	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	180	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Рассольник на к.м/б</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	<i>Овощное рагу с сосиской</i>	200	16,23	19,32	18,95	337,15		259
	<i>О</i>							
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	23,8	21,85	62,51	567,3	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	130	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Кабачковая икра</i>	45	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		355	7,31	9,68	44,68	295,36		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1512	45,02	47,32	148,7	1255,71		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	5,9	6,7	29,7	202,9		189
	<i>Батон</i>	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	14,3	11,74	78,24	470,8		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15	0,013	24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком</i>	180	2,41	1,17	12,75	71		149
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	85	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	110	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	17,9	12,1	96,89	566,75	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник с творогом</i>	110	11,31	14,93	41,08	344,16		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		260	11,36	14,95	48,98	375,76		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1365	43,71	38,803	248,54	1509,31		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	5,9	7,7	30,3	174		168
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	12,61	15,49	58,98	385		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	0,4		20,9	107,7		
ОБЕД	<i>Суп "Кудрявый"</i>	200	5,90	2,6	27,9	149		93
	<i>Котлета из птицы</i>	50	16,8	20,6	18,8	322		184, 18
	<i>Перловка рассыпчатая</i>	95	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	27,212	27,82	101,94	746,605	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным</i>	60	0,8	5,5	4,3	67,1		37
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		210	0,85	5,52	12,2	98,7		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1372	41,072	48,83	194,02	1338,005		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	110	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Уха с рыбными консервами</i>	180	3,18	3,9	15,18	84,6		41
	<i>Картофельное пюре</i>	110	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Огурец (солёный)</i>	50	0,4	0,1	0,9	6,5		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	9,1	9,4	69	376,55	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,68	0	3,01	112,3		204
	<i>Кабачковая икра</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	170	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	5,63	8,92	18,61	262,9		
ужин								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1347	28,01	34,11	126,17	992,45		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Ассорти"	150	5,06	5,79	21,87	152,4		171
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		397	11,77	13,58	50,55	363,4		
И ЗАВТРАК	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2		59
	Чай сладкий с лимоном	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	0,05		7,9	31,6		
ОБЕД	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,752	4,641	11,139	90,544		37
	Вермишель отварная	120	3,67	3,01	17,63	112		317
	Котлета из курицы	65	15	11,3	13,7	234		184,18
	Напиток шиповника	200	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		425	21,2	14,64	66,15	522,4	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-морковная запеканка со сгущенным	110	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	Чай сладкий	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		310	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1332	53,88	42,49	176,43	1336,8		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		1
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,14	11,7	35,62	285,24		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на кур.б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Гороховое пюре</i>	100	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Тефтеля из рыбы</i>	70	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,57	14,45	76,04	539,73	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		330	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1450	41,85	27,37	151,46	1026,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп рисовый молочный</i>	130	4,32	4,97	13,71	117		43
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	11,03	12,76	42,39	328		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на к.м. б-не</i>	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	165	12,13	9,5	25,7	237		291
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	18,62	13,73	77,95	496,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		285	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	45,32	35,77	158,85	1124,65		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	180	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	180	1,26	4,48	7,01	73,78		149
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	5,82	5,64	263,31	179,1		297
	<i>Гуляш из куриного мяса</i>	50	12	11	5	177		487
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	21,27	21,45	310,06	583,33	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	1,68	3,02	16,07	100,14		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1427	33,21	36,22	402,18	1131,47		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,5	8	2,68	113		100
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07		7,2	29		
ОБЕД	Щи с фасолью	180	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	Картофель тушеный с курицей	175	6,3	4,9	9,7	111		489
	Компот с/ф с витамином С	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	9,72	10,43	54,04	365,65	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная кукурузная	130	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	Чай сладкий	160	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		290	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1392	27,14	27,44	128,6	890,57		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	140	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,41	18,79	54,68	420		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	190	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		190	0,75	0	15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	70	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	100	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>кукуруза консервированная</i>	20	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	33,84	23,15	159,52	1010,6	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная с молоком сгущенным</i>	170	12,8	11,5	31,13	343,27		117
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		320	12,85	11,52	39,03	374,87		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1500	60,85	53,46	268,38	1869,47		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Салат из свёклы</i>	60	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Какао на молоке</i>	200	1,84	1,74	7,31	52,73		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	6,22	9,57	20,4	196,29		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	100	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	<i>Капуста тушёная</i>	170	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	<i>Тефтеля мясная</i>	90	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	12,27	11,63	58,79	394,01	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная ячневая</i>	110	4,98	5,69	21,1	153		99
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		310	5,03	5,71	29	184,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1420	24,02	26,91	121,02	832,72		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		88
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупой на к.м.б.</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	<i>Суфле из печени</i>	70	15,5	7	5,3	161,6		321
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,8	14,7	56,59	488,65	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК								
	<i>Ватрушка с творогом</i>	90	7,9	4,69	25	173		458
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		270	7,95	4,71	32,9	204,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1397	44,01	31,16	165,54	1141,25		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	15,61	13,78	73,11	479,95		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		200	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на кур. б-не</i>	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Пирожок с картошкой</i>	120	8,65	10,02	46,61	311		562
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	15,14	14,25	98,86	570,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	150	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		350	1,82	8,05	18,9	154,8		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1537	35,57	36,08	194,67	1234,8		