

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,  
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчику»  
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	# рецептура
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	Кофеинный напиток	150	56,9	25	4,8	67		395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	240	73,21	41,9	15,25	330		
II ЗАВТРАК	Сок	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	10,09	4,98	18	157,2		87
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	Компот с/ф с витамином С	150	0,17		21,1	82,3	0,05	376
	Хлеб	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	Каша молочная пшеничная	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	Чай сладкий	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 1 День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	140	7,3	8,9	32	238		302
	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	Кофеинный напиток	200	3,9	4,5	21,6	138		395
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>14,25</b>	<b>22,81</b>	<b>74,24</b>	<b>555,6</b>		
II ЗАВТРАК	Кисло-молочный напиток (молоко)	200	3	0,05	3,8	30		530,531
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	Суп с клёцками на кур.б-не	190	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	Гороховое пюре	110	10,07	5,34	23,07	181		422
	Котлеты из рыбы	70	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>25,75</b>	<b>11,81</b>	<b>82,54</b>	<b>539,78</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110	13,6	11,9	18,2	240		51
	Чай сладкий	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>310</b>	<b>13,65</b>	<b>11,92</b>	<b>26,1</b>	<b>271,6</b>		
УЖИН								
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>56,65</b>	<b>46,54</b>	<b>186,68</b>	<b>1396,98</b>	<b>0,05</b>	

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	Каша гречневая молочная	205	6,21	5,28	27,9	184		168
	Батон с маслом	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофеинный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	12,92	13,07	56,58	395		
II ЗАВТРАК	Кисель	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07		7,2	29		
ОБЕД	Суп "Полевой" со сметаной	180	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	Плов из отварной птицы	140	15,35	14,86	23,81	290		411
	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		600	25,99	22,56	75,18	640	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	95	5,81	7,44	45,32	272		592
	Чай сладкий	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	Суп молочный с макаронными изделиями	160	6,7	11	26	209		93
	Батон	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	Кофеинный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	15,1	16,04	74,54	476,9		
II ЗАВТРАК	Напиток шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9		533
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	200	0,68		23,05	94,9		
ОБЕД	Суп картофельный на к.м. б-не	180	5,38	2,2	8,82	76,7		б/н
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	85	9,73	14,23	9,94	207		71
	Салат свекольный	70	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	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	Ленивые вареники со сметаной	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	Чай сладкий	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 1 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	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	12,94	16,69	54,35	417,3		
II ЗАВТРАК	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	Щи вегетарианские со сметаной	180	2,14	1,19	13,15	72		145
	Вермишель отварная	100	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	Котлета куриная	80	16,8	20,6	18,8	322		184,18
	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		580	25,11	22,505	91,16	688,38	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	Чай сладкий	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			
<b>ЗАВТРАК</b>	<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>Кофеинный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>9,14</b>	<b>11,7</b>	<b>35,62</b>	<b>285,24</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>10,15</b>	<b>69,05</b>		
<b>ОБЕД</b>	<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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>13,241</b>	<b>64,839</b>	<b>419,494</b>	<b>0,05</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<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
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
<b>УЖИН</b>								
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>II УЖИН</b>								
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>33,5</b>	<b>26,161</b>	<b>146,609</b>	<b>945,704</b>		

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
	Кофеинный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>427</b>	<b>14,01</b>	<b>16,69</b>	<b>60,68</b>	<b>449</b>		
П ЗАВТРАК	Кисель	180	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА П ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>18,33</b>	<b>11,22</b>	<b>55,93</b>	<b>429,03</b>	<b>0</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>19,15</b>	<b>14,52</b>	<b>19,4</b>	<b>288,74</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
П УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА П УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1457</b>	<b>51,56</b>	<b>42,44</b>	<b>143,21</b>	<b>1195,77</b>		

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	Омлет	150	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>377</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
II ЗАВТРАК	Cок	180	0,7		10,15	69,05		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>10,15</b>	<b>69,05</b>		
ОБЕД	Рассольник на к.м/б	180	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	Овощное рагу с сосиськой	200	16,23	19,32	18,95	337,15		259
	О							
	Компот с/ф с витамином С	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>23,8</b>	<b>21,85</b>	<b>62,51</b>	<b>567,3</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Вермишель отварная	130	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	Кабачковая икра	45	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>7,31</b>	<b>9,68</b>	<b>44,68</b>	<b>295,36</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1512</b>	<b>45,02</b>	<b>47,32</b>	<b>148,7</b>	<b>1255,71</b>		

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	Каша манная молочная	150	5,9	6,7	29,7	202,9		189
	Батон	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	Кофеинный напиток	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>14,3</b>	<b>11,74</b>	<b>78,24</b>	<b>470,8</b>		
II ЗАВТРАК	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96		282
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,013</b>	<b>24,43</b>	<b>96</b>		
ОБЕД	Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком	180	2,41	1,17	12,75	71		149
	Пудинг рыбный запеченный	85	10,1	5,3	20,1	165		269
	Рис отварной	110	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	Компот с/ф с витамином С	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>17,9</b>	<b>12,1</b>	<b>96,89</b>	<b>566,75</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Сочник с творогом	110	11,31	14,93	41,08	344,16		б/н
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,36</b>	<b>14,95</b>	<b>48,98</b>	<b>375,76</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1365</b>	<b>43,71</b>	<b>38,803</b>	<b>248,54</b>	<b>1509,31</b>		

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	Каша рисовая молочная	150	5,9	7,7	30,3	174		168
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>377</b>	<b>12,61</b>	<b>15,49</b>	<b>58,98</b>	<b>385</b>		
II ЗАВТРАК	Напиток шиповника	200	0,4		20,9	107,7		533
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>20,9</b>	<b>107,7</b>		
ОБЕД	Суп "Кудрявый"	200	5,90	2,6	27,9	149		93
	Котлета из птицы	50	16,8	20,6	18,8	322		184, 18
	Перловка рассыпчатая	95	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>27,212</b>	<b>27,82</b>	<b>101,94</b>	<b>746,605</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным	60	0,8	5,5	4,3	67,1		37
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>0,85</b>	<b>5,52</b>	<b>12,2</b>	<b>98,7</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1372</b>	<b>41,072</b>	<b>48,83</b>	<b>194,02</b>	<b>1338,005</b>		

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			
<b>ЗАВТРАК</b>	<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>Кофеинный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>337</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>		<b>7,2</b>	<b>29</b>		
<b>ОБЕД</b>	<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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>9,1</b>	<b>9,4</b>	<b>69</b>	<b>376,55</b>	<b>0,05</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<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
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>5,63</b>	<b>8,92</b>	<b>18,61</b>	<b>262,9</b>		
<b>УЖИН</b>								
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>II УЖИН</b>								
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>	<b>1347</b>	<b>28,01</b>	<b>34,11</b>	<b>126,17</b>	<b>992,45</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2			C	C	C			
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
	Кофеинный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>397</b>	<b>11,77</b>	<b>13,58</b>	<b>50,55</b>	<b>363,4</b>		
II 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
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,05</b>		<b>7,9</b>	<b>31,6</b>		
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
	Котлеты 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>425</b>	<b>21,2</b>	<b>14,64</b>	<b>66,15</b>	<b>522,4</b>	<b>0</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>20,86</b>	<b>14,27</b>	<b>51,83</b>	<b>419,4</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1332</b>	<b>53,88</b>	<b>42,49</b>	<b>176,43</b>	<b>1336,8</b>		

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	Свёкла тушеная	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,61	5,4	9,75	106		1
	Кофеинный напиток	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>11,7</b>	<b>35,62</b>	<b>285,24</b>		
П ЗАВТРАК	Кисло-молочный напиток (молоко)	200	3	0,05	3,8	30		530,531
<b>ИТОГО ЗА П ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	Суп "Харчо" на кур.б-не	180	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	Гороховое торе	100	10,07	5,34	23,07	181		422
	Тефтели из рыбы	70	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	Компот с/ф с витамином С	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>25,57</b>	<b>14,45</b>	<b>76,04</b>	<b>539,73</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная	150	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
П УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА П УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1450</b>	<b>41,85</b>	<b>27,37</b>	<b>151,46</b>	<b>1026,89</b>		

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	Суп рисовый молочный	130	4,32	4,97	13,71	117		43
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофеинный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>357</b>	<b>11,03</b>	<b>12,76</b>	<b>42,39</b>	<b>328</b>		
II ЗАВТРАК	Сок	150	0,75	0	15,15	64		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>		
ОБЕД	Суп вермишелевый на к.м. б-не	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237		291
	Компот с/ф с витамином С	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>18,62</b>	<b>13,73</b>	<b>77,95</b>	<b>496,05</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Ленивые вареники со сметаной	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>14,92</b>	<b>9,28</b>	<b>23,36</b>	<b>236,6</b>		
УЖИН								
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1377</b>	<b>45,32</b>	<b>35,77</b>	<b>158,85</b>	<b>1124,65</b>		

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	Каша геркулесовая молочная	180	3,4	3,96	22,94	141		314
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофеинный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	407	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	Суп гороховый	180	1,26	4,48	7,01	73,78		149
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,82	5,64	263,31	179,1		297
	Гуляш из куриного мяса	50	12	11	5	177		487
	Компот с/ф с витамином С	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	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	Свёкла тушеная	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	Чай сладкий	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
	Кофеинный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
II ЗАВТРАК	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>		<b>7,2</b>	<b>29</b>		
ОБЕД	Ци 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>9,72</b>	<b>10,43</b>	<b>54,04</b>	<b>365,65</b>	<b>0,05</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1392</b>	<b>27,14</b>	<b>27,44</b>	<b>128,6</b>	<b>890,57</b>		

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	Суп молочный с макаронными изделиями	140	6,7	11	26	209		93
	Батон	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>13,41</b>	<b>18,79</b>	<b>54,68</b>	<b>420</b>		
II ЗАВТРАК	Сок	190	0,75	0	15,15	64		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>190</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		
ОБЕД	Суп "Полевой" со сметаной	200	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	Пудинг рыбный запеченный	70	10,1	5,3	20,1	165		269
	Рис отварной	100	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	кукуруза консервированная	20	10,3	4,9	60	325,3		29
	Напиток шиповника	200	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>33,84</b>	<b>23,15</b>	<b>159,52</b>	<b>1010,6</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная с молоком сгущенным	170	12,8	11,5	31,13	343,27		117
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>12,85</b>	<b>11,52</b>	<b>39,03</b>	<b>374,87</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1500</b>	<b>60,85</b>	<b>53,46</b>	<b>268,38</b>	<b>1869,47</b>		

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	Салат из свёклы	60	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	Какао на молоке	200	1,84	1,74	7,31	52,73		693
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	6,22	9,57	20,4	196,29		
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	Капуста тушеная	170	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	Тефтели мясная	90	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	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	Каша молочная ячневая	110	4,98	5,69	21,1	153		99
	Чай сладкий	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	Каша манная молочная	150	3,4	3,96	22,94	141		88
	Батон с маслом	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофеинный напиток	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	377	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96		282
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на к.м.б.	200	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6		321
	Огурец (свежий)	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	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	Ватрушка с творогом	90	7,9	4,69	25	173		458
	Чай сладкий	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	Каша рисовая молочная	180	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>427</b>	<b>15,61</b>	<b>13,78</b>	<b>73,11</b>	<b>479,95</b>		
II ЗАВТРАК	Кисло-молочный напиток (молоко)	200	3	0,05	3,8	30		530,531
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	Суп вермишелевый на кур. б-не	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	Пирожок с картошкой	120	8,65	10,02	46,61	311		562
	Компот с/ф с витамином С	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>15,14</b>	<b>14,25</b>	<b>98,86</b>	<b>570,05</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет	150	1,77	8,03	11	123,2		90
	Чай сладкий	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>1,82</b>	<b>8,05</b>	<b>18,9</b>	<b>154,8</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1537</b>	<b>35,57</b>	<b>36,08</b>	<b>194,67</b>	<b>1234,8</b>		