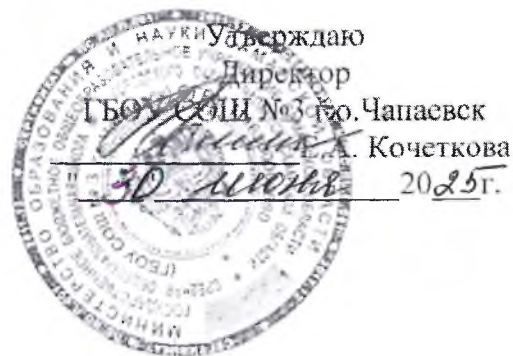


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,  
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»  
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
посещающих  
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы №3  
г.о. Чапаевск Самарской области

с 24 - часовым режимом функционирования

*(летний период)*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 1			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	47	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	56,9	25	4,8	67		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		237	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>	180	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>	60	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22,49	27,28	68,17	621,65	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	130	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		280	8,37	6	50,1	284,02		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА УЖИН		170	3	3,54	37,62	189,1		
III УЖИН								
ИТОГО ЗА III УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	107,82	78,72	186,29	1488,77		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 2			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	120	7,3	8,9	32	238		302
	Батон с маслом	37	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	Кофейный напиток	150	3,9	4,5	21,6	138		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		307	14,25	22,81	74,24	555,6		
II ЗАВТРАК	Кисло-молочный напиток (молоко)	150	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	3		3,8	30		
ОБЕД	Суп с клёцками на кур.б-не	180	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	Гороховое пюре	100	10,07	5,34	23,07	181		422
	Котлета из рыбы	60	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	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		530	25,75	11,81	82,54	539,78	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	100	13,6	11,9	18,2	240		51
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	13,65	11,92	26,1	271,6		
УЖИН	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	0,05	0,02	7,9	31,6		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1557	59	50,12	224,95	1585,28	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 3			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,21	5,28	27,9	184		168
	Батон с маслом	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	12,92	13,07	56,58	395		
II ЗАВТРАК	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	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	120	15,35	14,86	23,81	290		411
	Огурец (свежий)	50	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	Напиток шиповника	150	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	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	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		245	5,86	7,46	53,22	303,6		
УЖИН	Батон с повидлом	70	2,03	3,21	11,34	127		2
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		220	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1512	46,92	46,32	211,42	1526,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 4			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	6,7	11	26	209		93
	<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	15,1	16,04	74,54	476,9		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,68	0	23,05	94,9		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	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 "Ёжики"</i>	80	9,73	14,23	9,94	207		71
	<i>Салат свекольный</i>	60	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,885	20,24	60,894	498,534	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	100	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	70	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		220	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1450	50,665	48,79	201,084	1465,534		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 5			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	160	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		347	12,94	16,69	54,35	417,3		
И ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА И ЗАВТРАК		150	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>	90	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	<i>Котлета куриная</i>	60	16,8	20,6	18,8	322		184.18
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	24,77	22,505	91,08	665,43	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из моркови</i>	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		190	0,54	0,058	12,54	52,52		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
И УЖИН								
ИТОГО ЗА И УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1197	38,4	39,253	182,4	1231,25		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 6			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	80	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	37	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		267	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>	100	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>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	19,52	13,241	64,839	419,494	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	140	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		290	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	70	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		220	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1407	35,58	29,391	165,849	1104,304		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 7			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	7,3	8,9	32	238		302
	Батон с маслом	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	14,01	16,69	60,68	449		
II ЗАВТРАК	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,40	0,36	12,09	76,41		35
	Голубцы ленивые	80	11	10,48	7,77	169,22		151
	Огурец (свежий)	50	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	Напиток шиповника	150	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	18,33	11,22	55,93	429,03	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно- морковная с повидлом	120	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		270	19,15	14,52	19,4	288,74		
ужин	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА УЖИН		150	0,07	0,01	7,2	29		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	0,07	0,01	7,2	29		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1547	51,7	42,46	157,61	1253,77		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 8			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		0	0		0	0		
ОБЕД	<i>Рассольник на к.м/б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	<i>Овощное рагу с сосиской</i>	180	15,23	16,32	17,62	300,3		259
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	22,8	18,85	61,18	530,45	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	120	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Кабачковая икра</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	7,31	9,68	44,68	295,36		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1255	45,62	47,88	167,59	1306,51		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 9			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	130	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		310	14,3	11,74	78,24	470,8		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	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 запеченный</i>	80	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	100	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	17,9	12,1	96,89	566,75	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник с творогом</i>	100	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		250	11,36	14,95	48,98	375,76		
УЖИН	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,32	3,55	29,67	154,1		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1420	46,03	42,353	278,21	1663,41		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 10			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	130	5,9	7,7	30,3	174		168
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	12,61	15,49	58,98	385		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,4		20,9	107,7		
ОБЕД	<i>Суп "Кудрявый"</i>	180	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>	80	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	27,212	27,82	101,94	746,605	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным</i>	50	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		200	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		1157	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			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	100	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		287	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>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Огурец (солёный)</i>	40	0,4	0,1	0,9	6,5		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	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		510	9,1	9,4	69	376,55	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	90	3,68	0	3,01	112,3		204
	<i>Кабачковая икра</i>	20	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		260	5,63	8,92	18,61	262,9		
 УЖИН	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	30,31	37,67	156,54	1149,15		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2	*		Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Ассорти"	130	5,06	5,79	21,87	152,4		171
	Батон с маслом	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	11,77	13,58	50,55	363,4		
II ЗАВТРАК	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2		59
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,05		7,9	31,6		
ОБЕД	Щи вегетарианские со сметаной	180	1,752	4,641	11,139	90,544		37
	Вермишель отварная	100	3,67	3,01	17,63	112		317
	Котлета из курицы	60	15	11,3	13,7	234		184,18
	Напиток шиповника	150	0,4		20,9	107,7		533
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		340	21,2	14,64	66,15	522,4	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-морковная запеканка со сгущённым	100	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН	Кисель	150	0,07	0,01	7,2	29		233
	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,32	3,55	29,67	154,1		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	0,07	0,01	7,2	29		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	56,27	46,05	213,3	1519,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 3			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	90	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40	3,61	5,4	9,75	106		1
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	9,14	11,7	35,62	285,24		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	150	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	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>	90	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Тефтели из рыбы</i>	50	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	25,57	14,45	76,04	539,73	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	130	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	150	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА УЖИН		150	3	0,05	3,8	30		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1360	44,85	27,42	155,26	1056,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 4			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп рисовый молочный</i>	110	4,32	4,97	13,71	117		43
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		297	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>	180	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	158	12,13	9,5	25,7	237		291
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	18,62	13,73	77,95	496,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	100	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА УЖИН		170	3	3,54	37,62	189,1		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1385	48,32	39,31	196,47	1313,75		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 5			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	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>	100	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>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	21,27	21,45	310,06	583,33	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свёкла тушеная</i>	90	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		240	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		1237	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			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	6,5	8	2,68	113		100
	Батон с маслом	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	Кофейный напиток	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	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	160	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	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	9,72	10,43	54,04	365,65	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная кукурузная	110	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		260	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН	Чай сладкий	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1437	29,44	31	158,97	1047,27		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 7			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	120	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	13,41	18,79	54,68	420		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75	0	15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	180	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	60	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	90	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>кукуруза консервированная</i>	15	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	33,84	23,15	159,52	1010,6	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная с молоком сгущенным</i>	150	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		300	12,85	11,52	39,03	374,87		
УЖИН	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1445	63,15	57,02	298,75	2026,17		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 8			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Салат из свёклы</i>	50	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	45	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Какао на молоке</i>	150	1,84	1,74	7,31	52,73		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		245	6,22	9,57	20,4	196,29		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	90	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		90	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	<i>Борщ со сметаной</i>	180	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	<i>Тефтеля мясная</i>	60	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	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		580	12,27	11,63	58,79	394,01	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная ячневая</i>	100	4,98	5,69	21,1	153		99
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	5,03	5,71	29	184,6		
УЖИН	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		190	12,75	11,52	8,6	188,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		40	12,7	11,5	0,7	157		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1165	49,47	49,93	130,32	1178,32		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 9			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	130	3,4	3,96	22,94	141		88
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупой на к.м.б.</i>	180	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	<i>Суфле из печени</i>	60	15,5	7	5,3	161,6		321
	<i>Огурец (свежий)</i>	50	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	25,8	14,7	56,59	488,65	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	85	7,9	4,69	25	173		458
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		235	7,95	4,71	32,9	204,6		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	70	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		220	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1392	46,09	34,39	184,78	1299,85		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 10			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	<i>Батон с маслом</i>	37	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	15,61	13,78	73,11	479,95		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	150	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на кур. б-не</i>	180	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Пирожок с картошкой</i>	100	8,65	10,02	46,61	311		562
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	15,14	14,25	98,86	570,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	130	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	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		1227	35,57	36,08	194,67	1234,8		