СОГЛАСОВАНО:
Председатель родительского комитета
_____ К.Н. Глазова
«18» марта 2024г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
от 18.03.2024 г. № 38/1-СП

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
_____ Л.В. Просвирнина
«18» марта 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

(весна)

1 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
				Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
	1.Каша манная на сгущенном молоке	**200**	**200**	6	6	6,3	6,3	47,3	47,3	268,9	268,9	0,2	0,2	70
	крупа манная	26	26											
	молоко сгущеное	46	46											
	Масло сливочное	3	3											
Завтрак	**2.Кофейный напиток черный**	**150**	**180**	2,7	3,24	2	2,4	21,9	26,28	116,4	139,68			107
	кофейный напиток	1,5	2											
	сахар	7	10									1,1	1,32	
	3. Батон с повидлом	**35**	**50**	2,32	3,09	0,24	0,32	20,08	26,77	92	122,67	0,01	0,013	3
	батон	30	40											
	повидло	5	10											
2 завтрак	**1.Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22.	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	2.Вафли	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48	0	0	5
	Итого	**550**	**645**	15,79	18,52	12,78	14,69	127,04	134,7	605,65	745,73	2,36	2,793	
Обед	**1.Огурец соленый порционный**	**45**	**60**	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	10	15	53
	огурец соленый	50	65											
	2.Суп гороховый с гренками	**150**	**250**	3,29	3,95	3,07	3,79	9,79	11,75	81	97,2	3,48	4,18	82
	картофель	80	100											
	горох	15	20											
	лук репчатый	8	10											
	морковь	10	15											
	масло растительное	3	5											
	хлеб пшеничный	15	20											
	соль	3	5											
	3.П/ф котлета особая	**60**	**60**	9,97	9,97	9,15	9,15	3,18	3,18	149,63	149,63	0,6	0,6	111
	котлета особая	62	62											
	масло растительное	2	2											

	4.Соус сметанный с томатом	**20**	**20**	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003		83
	сметана	5	5												
	мука	4	4												
	томатная паста	2	2												
	5.Картофельное пюре	**120**	**150**	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138	14,5	18,15		63
	картофель	170	215												
	молоко	20	25												
	Масло сливочное	4	5												
	6.Компот из сухофруктов	**150**	**180**												
	сухофрукты	20	25	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10	
	сахар	7	10												
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
	Итого	**585**	**770**	19,36	21,56	17,32	19,16	69,29	84,33	508,49	591,37	28,943	38,373		
Уплотненный полдник	**1.Суфле рыбное**	**70**	**80**	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	96	112,8	0,11	0,12	22	
	рыба	90	110												
	молоко	15	18												
	Масло сливочное	7	8												
	мука	2	3												
	яйцо	0,2	0,25												
	масло растительное	2	3												
	2.Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03		1
	чай	1	1,5												
	Сахар	7	10												
	3.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
	4.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	Итого	**350**	**400**	19,97	23,28	7,43	8,97	38,52	48,12	301,2	357,62	11,17	11,56		
	Всего за день	**1485**	**1815**	55,12	63,36	37,53	42,82	234,85	267,1	1415,3	1694,7	42,473	52,726		

Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
	2 день													
Завтрак	**1. Каша рисовая молочная**	**150**	**200**	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	142	177	0	0	65
	рис	20	25											
	Молоко	100	130											
	Сахар	4	5											
	Масло сливочное	4	5											
	2.Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	3. Батон	**30**	**40**	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28
	4. Сыр порциями	**9**	**12**	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27
2 завтрак	**1.Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**489**	**612**	13,05	16,58	12,13	14,13	55,81	73,75	385	488,7	2,09	2,5	
	1.Салат из репчатого лука	**25**	**30**	0,34	0,38	1,98	2,97	2,18	2,46	27,82	38,04	0,24	0,27	58
	лук репчатый	30	35											
	масло растительное	2	3											
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,1	13,28	54
	Капуста	38	45											
	Картофель	35	45											
	Морковь	10	12											
	Лук	10	13											
	масло растительное	3	4											
	томатная паста	2	3											
	Соль	3	5											
	говядина	20	30											

	сметана	3	4											
	3.Суфле из печени	**110**	**110**	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04	9
	печень говяжья	120	120											
Обед	хлеб пшеничный	8	8											
	молоко	30	30											
	яйцо	0,5	0,5											
	лук	18	18											
	Морковь	14,0	14											
	Масло сливочное	2,0	2											
	4. Соус сметанно томатный	**50**	**50**	0,77		1,7		3,65		5,65		0,07	0,07	83
	сметана	8	8											
	мука	7	7											
	томатная паста	5	5		0,77		1,7		3,65		5,65			
	5.Кисель из с/м ягод	**150**	**200**	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	с/м ягоды	20	25											
	крахмал	8	10											
	Сахар	12	14											
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	Итого	**525**	**620**	16,62	19,9	11,76	14,38	76,38	92,09	424,5	535,8	11,8	14,1	
Уплотненн	**1.Омлет натуральный**	**100**	**120**	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	13
ый	яйца	1,5	1,8											
полдник	молоко	80	100											
	Масло сливочное	4	5											
	2.Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4,4	4,4	36
	3.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	4.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**430**	**460**	11,44	14,05	14,37	19,06	47,04	52,46	361	422	14,6	14,58	
	Всего за день	**1444**	**1692**	41,11	50,53	38,26	47,57	179,2	218,3	1171	1447	28,4	31,18	

3 день														
Прием пищи	**Название блюд**	**Выход блюда возраст**		**Пищевые вещества**						**Энергетическая ценность**		**Витамин С**		**№ рецептуры**
				Белки		**Жиры**		**Углеводы**						
		1г-3г	**3г-7л**	**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		
				1г-3г	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	
	1.Суп молочный с вермишелью	**150**	**180**	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181	0,66	1,13	61
	вермишель	12	16											
	Молоко	105	140											
	Сахар	2	3											
	Масло сливочное	2	3											
Завтрак	**2. Какао с молоком**	**150**	**180**	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	26
	какао порошок	2	3											
	Молоко	120	140											
	Сахар	5	7											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1			
	батон	30	40									0	0	9
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**1.Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	2.Печенье	**10**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1			29
	Итого	**495**	**620**	14,15	20,72	15,95	24,63	50,65	84,13	405,1	640,2	2,91	3,82	
обед	**1.Свекла ломтиками**	**40**	**60**	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	49
	свекла	55	75											
	2. Суп с рыбными консервами	**150**	**180**	5,16	6,1	5,04	6,04	8,6	10,31	100	120,24	5,47	6,5	50
	Картофель	55	70											
	крупа рисовая	3	4											
	Лук	6	7											
	морковь	12	20											

	Масло сливочное	2	3											
	консервы рыбные	25	30											
	Соль	3	5											
	3.Капуста тушеная с мясом	**200**	**220**	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	51
	капуста	200	210											
	говядина	40	50											
	масло растительное	6	7											
	Лук	11	12											
	морковь	14	15											
	томатная паста	4	5											
	Сахар	1	2											
	мука	1	2											
	4.Компот из свежих фруктов	**150**	**180**	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	яблоки	35	40											
	сахар	10	12											
	5. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	6.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	Итого	**610**	**730**	20,21	23,76	15,88	19,06	68,76	88,49	612,86	734,54	29,62	34,82	
Уплотненный полдник	**1. Ватрушка "лакомка"**	**120**	**120**	28,23	28,23	14,6	14,6	38,53	38,53	490,14	490,14			47
	мука	65	65											
	сахар	18	18											
	Масло сливочное	13	13											
	яйцо	1\2	1\2											
	творог	60	60											
	2.Чай с лимоном	**150**	**180**	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	24
	чай	1	1,5											
	Сахар	7	10											
	лимон	10	12											
	3. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**370**	**400**	28,7	28,75	15,01	15,02	55,43	58,53	563,14	575,14	11,42	12,83	
	Всего за день	**1475**	**1750**	63,06	73,23	46,84	58,71	174,8	231,15	1581,1	1949,9	43,95	51,47	

4 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1.Пудинг творожный**	**120**	**150**	18,17	22,71	12,9	16,14	29,2	36,5	306	382	0,23	0,28	35
	Творог	91	114											
	Сахар	10	12											
	Яйцо	1\8	1\6											
	Масло сливочное	5	6											
	сметана	5	6											
	Манка	10	12											
	Повидло	**20**	**25**	0,08	0,1			13	16,25	40	50	0,1	0,12	115
	2.Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,6	70	91	0,98	1,17	14
	Кофейный напиток	1,5	2											
	Молоко	130	160											
	Сахар	7	10											
	3. Батон	**30**	**40**	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28
	4. Сыр порциями	**9**	**12**	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27
2 завтрак	**1.Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**479**	**587**	28,98	36,3	21,07	26,2	73,93	94,65	589	743,7	2,42	2,9	
Обед	**1.Салат из капусты**	**40**	**60**	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81
	Капуста	30	45											
	морковь	15	20											
	лук	5	7											
	Масло растительное	3	4											
	2. Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	**150**	**200**	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	4,45	8,25	95
	макаронные изделия	12	22											
	Картофель	50	80											
	Морковь	10	15											
	Лук	10	15											
	Масло растительное	3	5											

	куры	45	60												
	Соль	3	5												
	3.Суфле куриное с рисом	**60**	**70**	21,36	24,65	24,74	28,55	2,74	3,2	313,95	362,26			113	
	курица	94	116												
	крупа рисовая	5	7												
	молоко	10	15												
	яйцо	1\4	1\3												
	Масло сливочное	8	9												
	Масло растительное	2	2												
	4.Кисель из с/м ягод	**150**	**180**												
	ягоды с/м	20	25	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77	
	крахмал	6	8												
	сахар	12	14												
	5.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62			15	
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
	Итого	**470**	**600**	29,09	35,5	30,3	36,47	62,85	84,46	625,5	789,17	57,15	77,19		
Уплотненный полдник	**1.Пирожок с мясом**	**100**	**100**	14,1	14,1	9,4	9,4	27,8	27,8	254	254	0,02	0,02		97
	мука	45	45												
	сахар	3	3												
	яйцо	1\8	1\8												
	Масло сливочное	4	4												
	дрожжи	1,2	1,2												
	лук	10	10												
	Масло растительное	3	3												
	говядина	77	77												
	2.Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1			20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36	
	3. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	Итого	**400**	**400**	15,5	15,5	9,8	9,8	57,8	57,8	383,33	383,33	14,02	14,02		
	Всего за день	**1349**	**1587**	73,57	87,26	61,15	72,47	194,6	236,9	1597,8	1916,2	73,59	94,11		

5 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1. Каша пшенно-рисовая молочная**	**150**	**180**	4,09	4,95	6,85	7,89	23,39	26,34	169	191	0	0	37
	пшено	10	12											
	Рис	10	12											
	Сахар	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	Молоко	120	130											
	2.Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	1
	чай	1	1,5											
	Сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1	0	0	9
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**1. Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	2.Вафли	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,5			5
	Итого	**500**	**625**	10,5	13,6	16,1	21,08	78,27	85,85	416,8	582,6	1,07	1,29	
Обед	**1.Салат морковный**	**40**	**60**											
	морковь	45	68	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22	1,8	2,8	93
	сахар	2	3											
	масло растительное	3	4											
	2.Борщ на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,09	1,31	2,95	3,54	7,64	9,17	61,5	73,8	6,17	7,4	7
	свекла	30	40											
	капуста	20	25											
	картофель	20	25											
	морковь	10	13											
	лук	7	8											
	томатная паста	5	6											
	масло растительное	3	4											

	говядина	20	30											
	Соль	3	5											
	сметана	3	4											
	3.Макароны запеченые с яйцом	**150**	**200**	6,03	8,11	6,91	8,23	23,03	27,4	185	215	0,33	0,45	114
	макаронные изделия	42	60											
	Масло сливочное	9	10											
	яйцо	1\2	1\2											
	масло растительное	2	3											
	4.Компот из сухофруктов	**150**	**180**	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сухофрукты	20	25											
	сахар	7	10											
	5. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
Уплотненный полдник	**Итого**	**530**	**670**	10,56	13,85	13,37	16,4	72,6	89,36	450,3	547,2	8,66	11,09	
	1.Винегрет	**60**	**80**	0,76	1,05	3,05	4,06	4,18	5,85	46,19	63	4,81	6,9	98
	картофель	20	25											
	свекла	15	20											
	морковь	10	15											
	огурцы соленые	10	15											
	горошек консервированный	10	15											
	лук	10	12											
	масло растительное	4	6											
	2.Яйцо отварное	**40**	**40**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63.	63			43
	яйцо	1	1											
	3.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	4. Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	5. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**430**	**460**	9,78	10,92	8,56	9,69	49,95	56,75	313,2	355	18,8	20,9	
	Всего за день	**1460**	**1755**	30,84	38,37	38,03	47,17	200,8	232	1180	1485	28,5	33,28	

6 день														
Прием пищи	**Название блюд**	**Выход блюда возраст**		**Пищевые вещества**						**Энергетическая ценность**		**Витамин С**		**№ рецептуры**
				Белки		**Жиры**		**Углеводы**						
		1г-3г	**3г-7л**	**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		
				1г-3г	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	
Завтрак	**1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом,сахаром**	**130**	**150**	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9	0,04	0,05	48
	гречка	50	60											
	Сахар	3	5											
	Масло сливочное	5	6											
	2.Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	1
	чай	1	1,5											
	сахар	7	10											
	3. Батон с повидлом	**35**	**50**	2,32	3,09	0,24	0,32	20,08	26,77	92	122,67	0,01	0,013	3
	батон	30	40											
	повидло	5	10											
2 завтрак	**1.Печенье**	**15**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1	0	0	29
	2. Кисломолочный продукт Снежок	**150**	**180**	7,49	11,19	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**480**	**590**	16,93	24,19	10,63	14,58	71,61	103,6	441,6	623,67	1,12	1,353	
Обед	**1.Свекла ломтиками**	**40**	**60**	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	49
	свекла	48	73											
	2.Щи на мясном бульоне со сметаной	**150**	**250**	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,07	13,28	54
	картофель	25	30											
	морковь	10	12											
	лук	8	9											
	томатная паста	2	3											
	масло́ растительное	3	4											
	говядина	20	30											
	капуста	35	45											
	сметана	5	6											
	соль	3	5											

	3.Гороховое пюре	**130**	**150**	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04	9
	горох	40	50											
	Масло сливочное	5	6											
	4.П/ф Тефтели-ежики	**60**	**60**	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40
	П/ф Тефтели-ежики	62	62											
	масло растительное	2	2											
	5.Кисель из с/м ягод	**150**	**200**											
	с/м ягоды	20	25	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	крахмал	8	10											
	сахар	10	12											
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	Итого	**570**	**770**	26,13	29,58	19,55	22,41	72,06	89,14	555,75	674,67	55,56	69,69	
Уплотненный полдник	**1.Котлета рыбная**	**70**	**70**											
	рыба	100	100											
	хлеб пшеничный	13	13	10,09	10,09	3,26	3,26	6,79	6,79	97	97	0,66	0,66	92
	молоко	18	18											
	лук	10	10											
	масло растительное	5	5											
	2.Салат картофельный	**40**	**60**	2,29	3,44	9,2	13,8	7,15	10,73	115,2	172,8	9	13,5	105
	картофель	75	110											
	лук	10	15											
	масло растительное	9	13											
	3.Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	молоко	130	160											
	сахар	7	10											
	4.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	5.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**390**	**450**	17,64	20,15	15,17	20,3	49,84	62,28	400,9	504,42	20,64	25,33	
	Всего за день	**1440**	**1810**	60,7	73,92	45,35	57,29	193,5	255,1	1398,3	1802,8	77,32	96,373	

7 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1.Каша пшенная молочная**	**150**	**200**	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	0	0	52
	пшено	20	25											
	молоко	100	130											
	Сахар	4	5											
	Масло сливочное	4	5											
	2. Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	Кофейный напиток	1,5	2											
	Молоко	130	160											
	Сахар	7	10											
	3. Батон	**30**	**40**	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28
	4. Сыр порциями	**9**	**12**	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27
2 завтрак	**1. Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**489**	**612**	15	19,16	13,03	15,34	56,21	74,21	402	511,7	2,09	2,5	
Обед	**1.Салат морковный**	**40**	**60**											
	морковь	45	68	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22	1,8	2,8	93
	сахар	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	2.Борщ на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,09	1,31	2,95	3,54	7,64	9,17	61,5	73,8	6,17	7,4	7
	Свекла	30	40											
	Картофель	20	25											
	Морковь	10	13											
	Масло растительное	3	4											
	Лук	7	8											
	капуста	20	25											
	говядина	20	30											
	томатная паста	5	6											

	Соль	3	5											
	Сметана	5	6											
	3.Рулет мясной с луком и яйцом	**60**	**70**	7,18	9,62	5,92	7,81	5,39	7,42	104	138	1,98	2,45	103
	говядина	45	51											
	хлеб пшеничный	6	7											
	молоко	10	11											
	лук	17	20											
	Масло сливочное	2	3											
	яйцо	1\2	1\2											
	Масло растительное	1	1											
	4.Соус сметанный с томатом	**20**	**20**	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003	83
	сметана	5	5											
	мука	4	4											
	томатная паста	2	2											
	5.Компот из сухофруктов	**150**	**200**	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сухофрукты	20	25											
	сахар	7	10											
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	Итого	**460**	**580**	12,02	15,67	13,07	16,67	56,42	70,84	371,6	472,48	10,313	13,09	
Уплотненн ый полдник	**1.Запеканка картофельная с печенью**	**120**	**150**	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,25	17,85	22,3	67
	печень	50	60											
	Картофель	150	200											
	лук	10	13											
	Масло сливочное	5	6											
	2.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	3.Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	4.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**450**	**490**	12,82	15,91	7,49	9,26	65,89	76,13	381,03	450,2	31,85	36,32	
	Всего за день	**1399**	**1682**	39,84	50,74	33,59	41,27	178,52	221,18	1154,6	1434,38	44,253	54,41	

8 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1. Каша молочная геркулес**	**150**	**200**	4,05	4,85	5,69	5,74	20,36	24,41	149	168			25
	геркулес	16	22											
	молоко	100	130											
	масло сливочное	3	4											
	сахар	3	4											
	2.Какао с молоком	**150**	**180**	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	26
	какао	2	3											
	молоко	95	110											
	сахар	8	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1			
	батон	30	40									0	0	9
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**1 .Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	2.Вафли	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48	0	0	5
	Итого	**500**	**645**	13,57	17,11	17,65	22,1	81,21	89,75	457;75	626,58	2,25	2,69	
Обед	**1. Салат из соленых огурцов**	**40**	**60**	0,32	0,5	3,01	4,02	1,46	2,23	33,1	45,3	0,38	0,59	19
	огурцы соленые	35	52											
	лук	4	5											
	Масло растительное	3	4											
	2.Суп на мясном бульоне с клецками	**150**	**180**	3,82	4,59	1,29	1,55	12,69	15,23	85,86	102,81	3,18	3,81	20
	говядина	20	30											
	картофель	40	60											
	Морковь	12	16											
	лук	12	16											
	мука	20	30											
	Масло растительное	3	5											
	яйцо	1\3	1\3											
	Соль	3	5											

	3.Капуста тушеная	**120**	**150**											
	капуста	160	200											
	масло сливочное	6	8											
	лук	9	12	2,4	3	3,66	4,57	7,21	9,02	81,86	102,33	20,53	25,7	41
	томатная паста	9	12											
	мука	1	2											
	сахар	3	4											
	морковь	8	10											
	4.П/ф котлета Сочная	**60**	**60**	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40
	котлета сочная	62	62											
	Масло растительное	2	2											
	5.Компот из свежих фруктов	**150**	**180**											
	яблоки	35	40	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	Сахар	10	12											
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	7. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	Итого	**590**	**720**	21,68	24,76	17,89	20,33	73,96	91,81	570,54	677,82	26,03	32,3	
Уплотненный полдник	**1.Ватрушка с творогом**	**100**	**100**	10,5	10,5	6,26	6,26	33,3	33,3	230	230	0,04	0,04	69
	мука	60	60											
	сахар	5	5											
	масло сливочное	2	2											
	яйцо	1\6	1\6											
	дрожжи	1,2	1,2											
	Масло растительное	2	2											
	творог	45	45											
	2.Яйцо отварное	**40**	**40**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63			43
	яйцо	1	1											
	3.Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	4. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**390**	**420**	18,34	18,85	13,26	13,67	54,03	57,76	407	428	11,02	11,2	
	Всего за день	**1480**	**1785**	53,59	60,72	48,8	56,1	209,2	239,3	1435,29	1732,4	39,3	46,2	

9 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1.Запеканка творожно-морковная**	**120**	**150**	13,6	17	11,9	15	18,2	22,8	240	300	1,49	2,13	90
	творог	65	85											
	морковь	35	45											
	сахар	7	9											
	яйцо	1\6	1\8											
	Масло сливочное	4	5											
	молоко	22	27											
	крупа манная	7	9											
	сметана	5	6											
	2.Соус сметанный сладкий	**30**	**50**	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37	0,011	0,019	34
	сметана	10	15											
	мука	3	4											
	сахар	3	5											
	3. Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0	0,5	14
	Кофейный напиток	1,5	2											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	4. Батон	**30**	**40**	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28
	5. Сыр порциями	**9**	**12**	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27
2 завтрак	**1. Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**489**	**612**	24,75	31,19	21,29	27,1	51,69	67,39	505,2	648,7	2,611	3,979	
Обед	**1.Салат из капусты**	**40**	**60**	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81
	морковь	15	20											
	лук	5	7											
	капуста	30	45											
	масло растительное	3	4											
	2.Свекольник на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	46
	Картофель	35	45											

	свекла	50	60												
	морковь	8	10												
	лук	8	10												
	масло растительное	3	4												
	говядина	20	30												
	сметана	3	5												
	Соль	3	5												
	Масло сливочное	2	3												
	3.Картофель запеченый в сметанном соусе	**150**	**200**	3,59	4,82	6,1	8,14	19,36	26,02	147	196	4,29	5,78	84	
	картофель	180	240												
	сметана	15	20												
	Масло сливочное	4	6												
	мука	5	6												
	сыр	4	5												
	4. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77	
	свежемороженые ягоды	20	25												
	сахар	10	12												
	крахмал	8	10												
	5. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
	Итого	**530**	**690**	8,34	11,5	13,43	19,13	61,27	79,59	383,53	522,71	64,4	87,07		
Уплотненный полдник	**1.Салат из зеленого горошка**	**30**	**40**	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33	3,33	4,44		12
	зеленый горошек	43	58												
	масло растительное	2	3												
	2.Омлет натуральный	**100**	**120**	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,98	1,17		13
	яйцо	1,5	1,8												
	молоко	80	100												
	Масло сливочное	4	5												
	3. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
	4.Чай с лимоном	**150**	**180**	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03		1
	чай	1	1,5												
	сахар	7	10												
	лимон	10	12												
	5.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	Итого	**410**	**480**	11,37	14,3	15,73	20,95	34,78	43,52	328,45	409,62	14,33	15,64		
	Всего за день	**1429**	**1782**	44,46	56,99	50,45	67,18	147,74	190,5	1217,2	1581	81,34	106,69		

10 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1.Каша пшеничная с маслом**	**150**	**200**	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193	0	0	17
	крупа пшеничная	37	50											
	молоко	100	130											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	4	5											
	2.Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	1
	чай	1	1,5											
	сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1	0	0	9
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**1. Кисломолочный продукт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	2.Печенье	**15**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1			29
	Итого	**500**	**640**	10,82	15,36	13,82	19,19	55,61	88,14	389,1	585,2	1,07	1,29	
Обед	**1.Салат из свеклы с соленым огурцом**	**40**	**50**	0,69	0,86	4,85	6,06	3,5	4,38	60,76	75,95	3,49	4,37	6
	свекла	40	50											
	огурцы соленые	10	12											
	Масло растительное	3	4											
	2.Рассольник	**150**	**250**	0,97	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83,2	4,52	6,03	62
	огурцы соленые	10	13											
	картофель	60	80											
	Масло растительное	3	4											
	Морковь	12	20											
	лук	9	13											
	говядина	20	30											
	сметана	4	6											
	перловка	6	8											

	соль	3	5											
	3.Гуляш мясной	**60**	**80**	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	76
	говядина	55	75											
	Масло растительное	3	4											
	мука	1	2											
	лук	5	7											
	Морковь	5	7											
	томатная паста	4	6											
	4.Каша гречневая рассыпчатая	**130**	**150**	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9	0,04	0,05	48
	гречка	50	60											
	масло сливочное	5	6											
	5.Напиток из шиповника	**150**	**200**											
	шиповник	20	25	0,51	0,68			17,28	23,05	71,17	94,9	45	60	116
	Сахар	11	15											
	6. Хлеб ржаной	**40**	**50**	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	7. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	Итого	**600**	**820**	18,16	27,9	20,03	25,53	91,84	116,64	669,53	854,87	53,71	71,33	
Уплотненный полдник	**1.Плюшка новомосковская**	**100**	**100**	7,8	7,8	5,8	5,8	51,15	51,15	291,5	291,5	0,03	0,03	101
	мука	70	70											
	дрожжи	1,2	1,2											
	сахар	8	8											
	масло сливочное	6	6											
	яйцо	1\10	1\10											
	молоко	30	30											
	2.Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	3.Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**400**	**400**	9,2	9,2	6,4	6,4	81,15	81,15	420,83	420,83	14,03	14,03	
	Всего за день	**1500**	**1860**	38,18	52,46	40,25	51,12	228,6	285,93	1479,5	1860,9	68,81	86,65	