СОГЛАСОВАНО:
Председатель родительского комитета
_____ Т.Р. Захарова
«_30_» _____08_____ 2024г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
от «30» августа 2024г. № 183-СП

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
_____ Л.В. Просвирнина
«_30_» _____августа_____ 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

(осень)

1 день

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		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.Салат морковный	**40**	**60**	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22	1,8	2,8	93
	морковь	45	70											
	Сахар	2	3											
Завтрак	Масло растительное	3	4											
	2. Макароны отварные	**100**	**150**	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168			2
	макароны	34	52											
	масло сливочное	4	5											
	3.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											
	4. 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.Печенье	**15**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1	0	0	29
	Итого	**490**	**650**	11,6	16,85	15,14	16,36	63,16	100,47	395,39	611,99	2,88	4,103	
Обед	**1.Салат из свеклы**	**40**	**60**	0,77	1,15	2,43	3,64	3,34	5,01	37,56	56,34	3,8	5,7	30
	свекла	51	77											
	Масло растительное	3	4											
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	**150**	**200**	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,07	13,28	54
	капуста	38	45											
	картофель	24	29											
	морковь	10	11											
	лук репчатый	7	9											
	томатная паста	1,5	2											
	масло растительное	3	4											
	говядина	20	30											
	сметана	3	4											
	соль	3	5											
	3. Капуста тушеная	**120**	**150**	2,4	3	3,66	4,57	7,21	9,02	81,86	102,33	20,53	25,67	41
	капуста	158	198											
	масло сливочное	6	8											

	томатная паста	9	12											
	морковь	8	10											
	лук репчатый	9	12											
	мука	2	3											
	сахар	3	4											
	4. П\ф котлета сочная	**60**	**60**	9,97	9,97	9,15	9,15	3,18	3,18	149,63	149,63	0,6	0,6	110
	п ф котлета сочная	62	62											
	масло растительное	2	2											
	5. Соус красный основной	**35**	**55**	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0,25	0,39	109
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	1,5	2											
	томатная паста	1,5	2											
	лук репчатый	3	3											
	морковь	9	10											
	6. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**											
	свежемороженые ягоды	20	25	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	сахар	12	14											
	крахмал	8	10											
	7. 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	**595**	**775**	17,62	19,88	20,06	23,47	52,92	66,85	460,62	569,51	76,31	95,72	
Уплотненный полдник	**1. Винегрет**	**80**	**120**	0,76	1,05	3,05	4,06	4,18	5,85	46,19	63	4,81	6,9	98
	картофель	30	46											
	свекла	16	20											
	морковь	16	20											
	огурец соленый	10	20											
	зеленый горошек	14	20											
	Масло растительное	6	8											
	лук репчатый	14	20											
	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. Яйцо отварное	**40**	**40**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63			43
	яйцо	1	1											
	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	**400**	**480**	11,12	12,77	10,36	11,9	40,38	50,91	297,89	360,62	15,79	18,07	
	Всего за день	**1485**	**1905**	40,34	49,5	45,56	51,73	156,46	218,23	1153,9	1542,12	94,98	117,893	

2 день

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак		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. Каша пшенная с маслом	**150**	**200**	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	0	0	52
	пшено	37	50											
	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**	15	19,16	13,03	15,34	56,21	74,21	402	511,7	2,09	2,5	
Обед	**1.Салат из свежей капусты**	**40**	**60**											
	капуста	30	45	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 репчатый	5	7											
	масло растительное	3	4											
	2. Свекольник	**150**	**180**	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	46
	свекла	50	60											
	Картофель	35	42											
	Морковь	10	12											
	Лук	10	13											
	масло растительное	3	4											
	сахар	1	1											
	Соль	3	5											
	говядина	20	30											
	сметана	3	4											
	3. Гороховое пюре с маслом	**130**	**150**	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04	9
	горох	60	70											
	Масло сливочное	10	10											
	4. Ёжики п\ф	**60**	**60**	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40

	ежики п/ф	62	62											
	масло растительное	2,0	2											
	5. 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			
	6. 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
	фрукты сушеные	16	20											
	Сахар	7	10											
	7. 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	**620**	**730**	26,89	30,99	22,68	27,26	82,22	99,79	612,78	743,67	21,11	32,35	
Уплотненный полдник	**1. Рыба запеченая с картофелем по-русски**	**220**	**240**	10,1	11,2	9,1	10,1	27,4	28,5	225	237			55
	рыба	83	97											
	Картофель	161	161											
	мука	4	5											
	масло растительное	3	4											
	молоко	13	21											
	2. Соус томатный	**50**	**50**	0,54		1,86		3,46		33,45		0,77	0,77	23
	мука	3	3											
	томатная паста	7	7											
	масло сливочное	3	3		0,54		1,86		3,46		33,45			
	3. Сок	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4,4	4,4	36
	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	**600**	**630**	14,56	16,51	11,87	12,99	76,33	82,56	462,48	499,4	15,17	15,17	
	Всего за день	**1709**	**1972**	56,45	66,66	47,58	55,59	214,76	256,56	1477,3	1754,8	38,37	50,02	

3 день

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1г-3г	3г-7л	Белки Возраст		Жиры Возраст		Углеводы Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
	1. Каша манная с маслом	**150**	**200**	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177			57
	крупа манная	33	44											
	Молоко	100	130											
	Сахар	4	5											
	Масло сливочное	4	5											
	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											
Завтрак	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. Вафли	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48			5
	Итого	**500**	**645**	12,92	16,78	15,92	20,15	83,79	95,91	449,75	635,58	2,25	2,69	
обед	**1. Салат морковный**	**40**	**60**											
	морковь	45	70	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. Суп гороховый с гренками	**150**	**180**	3,29	3,95	3,07	3,79	9,79	11,75	81	97,2	3,48	4,18	82
	Картофель	60	80											
	горох	15	20											
	Лук	15	20											
	морковь	15	20											
	масло растительное	3	4											
	хлеб пшеничный	15	15											
	Соль	3	5											
	Масло сливочное	3	4											
	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	73											
	масло растительное	3	4											
	Лук	3	4											
	морковь	3	4											
	томатное пюре	4	6											
	мука	1	2											
	4. Каша гречневая рассыпчатая	**130**	**150**	6,33		5,65		31,1		204,9		0,04	0,05	48
	гречка	50	60											
	Масло сливочное	5	6		7,6		6,8		37,3		245,9			
	5. 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											
	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**	**760**	20,07	25,47	18,26	23,28	95,17	119,74	665,76	842,75	45,98	57,91	
Уплотненный полдник	**1. Ватрушка с творогом**	**60**	**80**	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	69
	мука	30	40											
	сахар	3	4											
	Масло сливочное	2	2											
	яйцо	1\8	1\6											
	дрожжи	1,2	1,5											
	творог	30	40											
	масло растительное	2	2											
	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. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**310**	**360**	10,64	13,75	7,09	9,07	45,43	57,46	287	365	11,01	11,21	
	Всего за день	**1410**	**1765**	43,63	56	41,27	52,5	224,39	273,11	1402,51	1843,33	59,24	71,81	

4 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. Запеканка из творога с молоком сгущеным**	**100**	**140**	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3	0,39	0,54	60
	Творог	95	132											
	Сахар	6	9											
	Яйцо	1\13	1\10											
	Масло сливочное	4	5											
	молоко	24	34											
	сметана	4	5											
	мука	8	11											
	Манка	6	9											
	молоко сгущеное	**30**	**40**											
	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	**439**	**552**	23,53	33,09	19,67	26,76	62,86	85	586,27	787	2,48	3,04	
Обед	**1. Огурец соленый**	**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. Щи на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,07	13,28	54
	Капуста	40	50											
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											
	Лук	12	15											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											
	Говядина	20	30											
	Соль	3	5											
	Томатная паста	3	4											
	Сметана	6	8											
	3. Жаркое по-домашнему с курицей	**150**	**200**	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259	6,4	8,15	88

	курица	100	120											
	Картофель	127	162											
	лук репчатый	10	15											
	масло сливочное	4	6											
	томатная паста	10	10											
	Масло растительное	2	3											
	4. 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	15	18											
	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	**535**	**670**	22,53	27,28	8,3	11,15	57,01	70,59	368,65	510,6	28,82	38,05	
Уплотненный полдник	**1. Суфле из печени**	**150**	**150**	30,49	30,49	31,32	31,32	26,85	26,85	421,5	421,5	18,58	18,58	164
	печень	190	190											
	хлеб пшеничный	8	8											
	молоко	30	30											
	яйцо	1\2	1\2											
	лук репчатый	18	18											
	Морковь	14	14											
	Масло сливочное	1	1											
	2. Яйцо отварное	**40**	**40**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43
	Яйцо	1	1											
	3. Чай с лимоном	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0	0,5	24
	чай	1	1,5											
	лимон	10	12											
	Сахар	7	10											
	4. Хлеб пшеничный	**30**	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62			15
	5. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**470**	**470**	40,85	42,21	38,63	39,16	63,05	71,91	673,2	719,12	28,58	29,08	
	Всего за день	**1444**	**1692**	86,91	102,58	66,6	77,07	182,92	227,5	1628,12	2016,7	59,88	70,17	

5 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. Каша рисовая с маслом	**150**	**180**	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	14,2	177	0	0	65
	Рис	35	45											
	Сахар	4	5											
	Масло сливочное	4	5											
Завтрак	Молоко	140	160											
	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			
	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	**15**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1			29
	Итого	**500**	**620**	9,06	13,02	13,7	19,03	54,64	86,85	250,3	569,2	1,07	1,29	
Обед	**1.Салат из капусты**	**40**	**60**											
	капуста	30	45											
	морковь	15	20	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81
	лук	5	7											
	масло растительное	3	4											
	2. Рассольник	**150**	**250**	5,97	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83,2	4,52	6,03	62
	Картофель	60	80											
	лук	9	13											
	огурец соленый	10	13											
	масло растительное	3	4											
	морковь	10	12											
	сметана	3	5											
	Соль	3	5											
	перловка	6	8											
	3. Рулет из мяса с луком и яйцом	**60**	**70**	12,15	12,15	12,22	12,22	25,65	25,65	263,25	263,25	0,57	0,57	100
	говядина	44	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. Напиток из шиповника	**150**	**200**	0,51	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	45	60	116
	шиповник	20	25											
	сахар	11	15											
	5. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	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
Уплотненный полдник	**Итого**	**470**	**670**	24,25	26,25	19,08	21,32	87,09	103,68	596,27	691,85	18,09	25,9	
	1. Пирожок с капустой и яйцом	**80**	**80**	6,02	6,02	8,36	8,36	27,7	27,7	213	213	0,12	0,12	56
	мука	40	40											
	сахар	3	3											
	масло сливочное	8	8											
	яйцо	1\2	1\2											
	дрожжи	1,3	1,3											
	капуста	30	30											
	масло растительное	2	2											
	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	**380**	**380**	7,42	7,42	8,96	8,96	57,7	57,7	342,33	342,33	14,12	14,12	
	Всего за день	**1350**	**1670**	40,73	46,69	41,74	49,31	199,43	248,23	1188,93	1603,43	33,28	41,31	

6 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 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. Кофейный напиток черный	**150**	**180**	2,7	3,24	2	2,4	21,9	26,28	116,4	139,68	1,1	1,32	107
	кофейный напиток	1,5	2											
	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. Вафли**	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48	0	0	5
	2. Кисломолочный продукт	**150**	**180**	7,49	11,19	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**480**	**595**	19,26	26,09	12,13	15,19	110,84	124,67	541,65	722,73	2,2	2,643	
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	38	47											
	огурцы соленые	10	13											
	масло растительное	4	5											
	2. Суп картофельный мясными фрикадельками	**150**	**250**	3,98	6,64	3,11	5,18	9,26	15,44	81	139	6,72	11,2	99
	картофель	92	154											
	морковь	9	14											
	лук	9	15											
	томатное пюре	2	3											
	масло растительное	2	3											
	говядина	25	40											
	яйцо	1\10	1\10											
	соль	3	5											
	3. Макароны запеченые с сыром	**150**	**200**	7,1	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272	0,03	0,04	84
	макароны	42	60											
	сыр	4,4	6,6											

	масло растительное	2	3											
	Масло сливочное	5	5											
	4. Компот из сухофруктов	**150**	**180**											
	сухофрукты	16	20	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	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
	Итого	**530**	**730**	14,74	20,76	15,47	20,44	79,3	104,15	508,91	679,15	10,6	16,05	
Уплотненный полдник	**1. Омлет натуральный**	**80**	**100**											
	яйцо	1,5	1,8	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	18	13
	молоко	23	28											
	Масло сливочное	4	5											
	2. 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
	масло растительное	2	3											
	зеленый горошек	43	58											
	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
	5. Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	Итого	**440**	**480**	15,72	17,53	8,98	9,6	76,09	85,55	337,91	372,95	16,77	17,17	
	Всего за день	**1450**	**1805**	49,72	64,38	36,58	45,23	266,23	314,37	1388,47	1774,83	29,57	35,863	

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 геркулесовая с маслом**	**150**	**200**	4,05	4,85	5,69	5,74	20,36	24,41	149	168	0	0	25
	крупа "геркулес"	33	39											
	молоко	100	120											
	Сахар	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	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**	14,78	18,34	13,86	15,8	52,09	66,07	392	479,7	2,09	2,5	
Обед1П	**1. Салат из свежей капусты**	**40**	**60**											
	капуста	30	45	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81
	лук	5	7											
	морковь	15	20											
	масло раст	3	4											
	2. Борщ на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	9,17	61,5	73,8	6,17	7,4	7
	Свекла	30	40											
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	Лук	12	15											
	капуста	20	30											
	говядина	20	30											
	томатное пюре	1	2											
	Соль	3	5											
	Сметана	6	8											

	3. Котлета особая п\ф	**60**	**60**	9,97	9,97	9,15	9,15	3,18	3,18	149,63	149,63	0,6	0,6	111
	Масло растительное	2	2											
	Котлета особая полуфабрикат	62	62											
	4. Рагу из овощей	**150**	**180**	1,9	2,23	3,4	4,04	8,5	10,16	72,2	86,67	11,9	14,33	94
	Картофель	100	120											
	морковь	31	37											
	лук	14	17											
	капуста	38	45											
	Масло сливочное	6	6											
	5. 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											
	томат-паста	2	2											
	6. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**											
	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	12	14											
	7. 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	**610**	**750**	16,76	19,13	19,59	23,66	55,18	68,17	459,42	535,87	71,363	91,26	
Уплотненный полдник	**1. 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	63	95											
	лук	10	16											
	мука	5	5											
	Масло растительное	9	13											
	2. Котлета рыбная	**70**	**70**	10,09	10,09	3,26	3,26	6,79	6,79	97	97	0,66	0,66	92
	рыба	98	98											
	хлеб пшеничный	13	13											
	Молоко	18	18											
	лук	10	10											
	масло растительное	5	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. 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	**440**	**470**	18,96	20,43	17,95	19,03	64,41	73,63	395,43	546,95	37,6	41,25	
	Всего за день	**1539**	**1832**	50,5	57,9	51,4	58,49	171,68	207,87	1246,85	1562,52	111,053	135,01	

8 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 "Дружба"**	**150**	**180**	4,09	4,95	6,85	7,89	23,39	26,34	169	191			37
	пшено	16	22											
	рис	17	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	2											
	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. Печенье	**15**	**30**	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1	0	0	29
	Итого	**500**	**620**	13,94	18,49	19,3	26,02	59,92	86,93	466,1	650,2	2,25	2,69	
Обед	**1. Салат из свеклы**	**30**	**40**	0,57	0,77	1,82	2,43	2,5	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8	30
	Свекла	40	50											
	Масло растительное	1	2											
	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	56	67											
	Морковь	12	20											
	лук	6	7											
	рис	3	4											
	масло сливочное	2	3											
	консервы рыбные	24	29											
	Соль	3	5											
	3. Капуста тушеная с мясом	**200**	**220**											
	капуста	190	210											
	говядина	40	50											
	масло растительное	6	7											

	томатное пюре	4	5	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	51
	морковь	14	15											
	лук	11	12											
	мука	2	2											
	сахар	1	2											
	4. Компот из сухофруктов	**150**	**180**											
	сухофрукты	16	20	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	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
	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	**600**	**710**	20,01	23,68	15,27	17,84	67,92	86,64	603,47	715,76	28,67	32,92	
Уплотненный полдник	**1. Лакомка из творога**	**120**	**120**	28,23	28,23	14,6	14,6	38,53	38,53	490,14	490,14	0	0	47
	Творог	60	60											
	яйцо	1\2	1\2											
	Сахар	18	18											
	мука	65	65											
	масло сливочное	14	14											
	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. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**370**	**400**	30,97	31,48	17	17,41	58,96	62,69	604,14	625,14	10,98	11,17	
	Всего за день	**1470**	**1730**	64,92	73,65	51,57	61,27	186,8	236,26	1673,71	1991,1	41,9	46,78	

9 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 .Пудинг творожный**	**120**	**150**	18,17	22,71	12,9	16,14	29,2	36,5	306	382	0,23	0,28	35
	творог	92	114											
	сахар	10	12											
	яйцо	1\6	1\8											
	Масло сливочное	5	6											
	молоко	24	34											
	крупа манная	10	12											
	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	8	13											
	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
	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**	29,32	36,9	22,29	28,24	62,69	81,09	571,2	730,7	1,351	2,129	
Обед	**1. Салат морковный**	**40**	**60**	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22	1,8	2,8	93
	морковь	45	70											
	сахар	2	3											
	масло растительное	3	4											
	2. Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,38	2,01	4,64	6,95	9,25	13,87	84,35	126,52	11	16,56	39
	Картофель	60	80											
	пшено	6	8											
	морковь	10	15											
	лук	10	15											
	масло растительное	3	4											
	говядина	20	30											
	сметана	3	5											

	Соль	3	5											
	Масло сливочное	2	3											
	3. Плов из говядины	**150**	**150**	12,15	12,15	12,22	12,22	25,65	25,65	263,25	263,25	0,57	0,57	100
	говядина	75	75											
	рис	39	39											
	лук	10	10											
	морковь	10	10											
	томатная паста	4	4											
	масло растительное	6	6											
	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**	**640**	23,16	28,58	12,87	18,4	62,53	81,44	445,91	620,75	59,26	77,59	
Уплотненный полдник	**1. Печень по-строгановски**	**100**	**100**	12,6	12,6	13,2	13,2	2,6	2,6	180	180	9,1	9,1	102
	печень	83	83											
	масло растительное	6	6											
	сметана	26	26											
	мука	8	8											
	Масло сливочное	3	3											
	2. 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	146	182											
	молоко	19	24											
	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	**500**	**570**	11,37	14,3	15,73	20,95	34,78	43,52	328,45	409,62	14,33	15,64	
	Всего за день	**1519**	**1822**	63,85	79,78	50,89	67,59	160	206,05	1345,56	1761,07	74,941	95,36	

10 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 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. Вафли	**15**	**35**	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48			5
	Итого	**500**	**645**	10,49	14,08	13,33	17,42	79,93	92,89	400,75	584,58	1,07	1,29	
Обед	**1. Салат из свеклы**	**30**	**40**	0,57	0,77	1,82	2,43	2,5	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8	30
	свекла	40	50											
	Масло растительное	3	4											
	2. Суп картофельный 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
	куры	46	61											
	картофель	50	80											
	Морковь	10	15											
	Масло растительное	3	5											
	лук	10	15											
	макароны	12	22											
	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
	куры	94	116											
	рис	5	7											
	молоко	10	15											
	яйцо	1\4	1\3											
	масло сливочное	8	9											

4. Напиток из шиповника	**150**	**200**											
шиповник	20	25	0,51	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	45	60	116
Сахар	11	15											
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	**460**	**600**	30,31	38,62	18,69	20,13	78,76	98,24	590,89	714,08	8,323	12,305	
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											
дрожжи	1,2	1,2											
сахар	3	3											
масло сливочное	4	4											
яйцо	1\10	1\10											
лук	10	10											
Масло растительное	3	3											
говядина	77	77											
2. Яйцо отварное	**40**	**40**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43
яйцо	1	1											
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	**440**	**440**	14,3	14,3	11	11	81,45	81,45	483,83	483,83	14,03	14,03	
Всего за день	**1400**	**1685**	55,1	67	43,02	48,55	240,14	272,58	1475,5	1782,49	23,423	27,625	