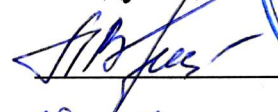


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 440



Л.В. Шелканова



«29» 12 2022 г. приказ № 364

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения города
Новосибирска**

«Детский сад № 440»

Для детей от 1,5 лет до 3 лет и от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная | 200 | 2.798 | 3.728 | 19.676 | 207.16 | 96 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.97 | 22.5 | 129.6 | 250 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 9.968 | 14.47 | 57.666 | 453.77 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 118 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | салат из кукурузы | 50 | 1.434 | 3.084 | 4.017 | 50 | 77 |
| | суп картофельный с рисом | 180 | 1.962 | 2.556 | 12.861 | 82.8 | 42 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.42 | 6.5 | 24.7 | 175.5 | 297 |
| | Компот из изюма | 180 | 0.456 | 0.099 | 20.214 | 72.9 | 9 |
| | Котлета мясная | 70 | 17.8 | 17.5 | 14.3 | 286 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 665 | 29.572 | 30.239 | 99.592 | 779.95 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Снежок | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 535 |
| | Крендель сахарный | 70 | 0.091 | 7.49 | 0.129 | 279.067 | 659 |
| Итого за полдник: | | 250 | 5.311 | 11.99 | 7.329 | 369.067 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 | 534 |
| | Запеканка из творога | 160 | 37.1 | 11.57 | 42.51 | 222.82 | 195 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | джем | 20 | 2.5 | | 14.32 | 55.2 | |
| Итого за у ж и н: | | 430 | 48.9 | 17.07 | 89.93 | 496.77 | |
| Итого за день: | | 1869 | 94.151 | 74.169 | 264.317 | 2146.557 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 7.23 | 6.67 | 39.54 | 246.87 | 261 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.88 | 2.43 | 14.31 | 71.1 | 253 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 14.04 | 16.872 | 69.34 | 434.98 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | 537 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные огурцы соленые | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 7 | 113 |
| | Суп картофельный с горохом | 180 | 6.124 | 4.592 | 15.264 | 388.8 | 149 |
| | Картофельное пюре | 130 | 1.82 | 3.814 | 9.447 | 79.734 | 434 |
| | Компот из вишни | 180 | 0.18 | 0.045 | 11.367 | 83.7 | 240 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 0.013 | 4.008 | 0.002 | 170 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 685 | 12.037 | 13.009 | 60.43 | 841.984 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 | 534 |
| | Вафли | 40 | 2.8 | 3.3 | 77.3 | 97.56 | 607 |
| Итого за полдник: | | 240 | 8.6 | 8.3 | 86.9 | 203.56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Макаронник с печенью | 200 | 15.31 | 7.32 | 36.01 | 271 | 309 |
| | Напиток из черной смородины | 200 | 0.25 | 0.1 | 11.805 | 83 | 539 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за ужин: | | 450 | 19.06 | 7.92 | 71.315 | 466.75 | |
| Итого за день: | | 1899 | 53.738 | 46.102 | 287.996 | 1970.274 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша полтавская | 180 | 6.507 | 6.003 | 35.586 | 222.183 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.97 | 22.5 | 129.6 | 250 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 404 | 13.677 | 16.745 | 73.576 | 468.793 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 118 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | |
| обед: | | | | | | | |
| | Салат из горошка зеленого консервированного с луком | 50 | 3 | 5.19 | 6.3 | 83.6 | 10 |
| | Азу по-татарски | 120 | 19.9 | 10.74 | 4.02 | 190.37 | 370 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0.45 | 0.18 | 19.98 | 83.7 | 528 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6.587 | 4.858 | 29.749 | 228.627 | 243 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| | Свекольник со сметаной | 180 | 3.545 | 5.6 | 12.524 | 349.2 | 136 |
| Итого за обед: | | 715 | 36.982 | 27.068 | 96.073 | 1048.247 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Напиток из вишни | 200 | 0.1 | | 20.7 | 83 | 539 |
| | Пряники | 50 | 2.26 | 2.35 | 37.5 | 182 | 608 |
| Итого за полдник: | | 250 | 2.36 | 2.35 | 58.2 | 265 | |
| уж и н: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 | 534 |
| | Сырники из творога | 150 | 21.66 | 11.95 | 17.25 | 262.5 | 326 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за уж и н: | | 400 | 30.96 | 17.45 | 50.35 | 481.25 | |
| Итого за день: | | 1869 | 85.479 | 64.113 | 299.199 | 2359.29 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 180 | 5.58 | 6.93 | 27.981 | 197.55 | 268 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.88 | 2.43 | 14.31 | 71.1 | 253 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 404 | 12.39 | 17.132 | 57.781 | 385.66 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | 537 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | салат из свёклы с солеными огурцами | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.02 | 56 | |
| | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 180 | 2.192 | 5.086 | 11.354 | 96.403 | 160 |
| | Жаркое домашнему с курицей | 220 | 26 | 23.2 | 16.6 | 379 | 374 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 6.288 | 81 | 531 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за обед: | | 695 | 32.542 | 32.436 | 62.762 | 725.153 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Чай без сахара | 200 | | | | | 712 |
| | Печенье | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | 609 |
| Итого за полдник: | | 230 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.4 | 5 | 19 | 135 | 297 |
| | Лимонный напиток | 180 | 0.243 | | 31.5 | 126.9 | 436 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 140 | 14.786 | 8.329 | 4.583 | 143 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за ужин: | | 470 | 21.929 | 13.829 | 78.583 | 517.65 | |
| Итого за день: | | 1899 | 68.632 | 64.808 | 221.637 | 1761.263 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Суп молочный с геркулесом | 200 | 7.42 | 2.2 | 18.92 | 96.02 | 85 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.97 | 22.5 | 129.6 | 250 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 14.59 | 12.942 | 56.91 | 342.63 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 118 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | |
| обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 68 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 1.854 | 2.97 | 11.808 | 102.69 | 133 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Плов из отварной говядины | 220 | 19.5 | 17 | 24.67 | 329.68 | 258 |
| | Компот из облепихи | 180 | 0.27 | 0.09 | 15.48 | 63.9 | 530 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за обед: | | 695 | 25.844 | 23.39 | 80.088 | 655.82 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца | 80 | 3.5 | 3.7 | 21 | 131 | 562 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8.441 | 54 | 132 |
| Итого за полдник: | | 260 | 3.5 | 3.7 | 29.441 | 185 | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Картофельная запеканка с печенью | 200 | 28.243 | 28.485 | 22.91 | 415.176 | 382 |
| | Кисель из повидла | 200 | 0.1 | | 38.3 | 154 | 517 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за ужин: | | 450 | 31.843 | 28.985 | 84.71 | 681.926 | |
| Итого за день: | | 1929 | 76.177 | 69.317 | 261.449 | 1912.376 | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 8.66 | 11.9 | 38.04 | 293.8 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.88 | 2.43 | 14.31 | 71.1 | 253 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 15.47 | 22.102 | 67.84 | 481.91 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 118 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | салат из кукурузы | 60 | 1.72 | 3.7 | 4.82 | 60 | 77 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 33.21 | 26.01 | 57.78 | 107.73 | 159 |
| | Биточки мясные | 70 | 7.64 | 8.99 | 5.42 | 133.14 | 295 |
| | Компот из изюма | 180 | 0.456 | 0.099 | 20.214 | 72.9 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 26.52 | 38.914 | 181.827 | 181.35 | 248 |
| | Соус томатный | 50 | 0.63 | 2.09 | 3.21 | 32.8 | 462 |
| Итого за о б е д: | | 725 | 73.676 | 80.303 | 296.771 | 700.67 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Снежок | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 535 |
| | Булочка Насыпушка | 70 | 3.96 | 8.82 | 34.05 | 231.43 | 430 |
| Итого за полдник: | | 250 | 9.18 | 13.32 | 41.25 | 321.43 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 110 | 9.911 | 13.761 | 2.464 | 171.875 | 307 |
| | Напиток из облепихи | 180 | 0.09 | | 18.63 | 74.7 | 539 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Сыр | 10 | 2.32 | 2.61 | | 34.3 | 106 |
| Итого за у ж и н: | | 350 | 15.821 | 16.871 | 44.594 | 393.625 | |
| Итого за день: | | 1849 | 114.547 | 132.996 | 460.255 | 1944.635 | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 200 | 10.181 | 7.15 | 37.967 | 167 | 64 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.97 | 22.5 | 129.6 | 250 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 17.351 | 17.892 | 75.957 | 413.61 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | 537 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2.034 | 2.061 | 15.669 | 89.343 | 152 |
| | Капуста тушеная с курицей | 220 | 10 | 8.2 | 10.8 | 280 | 428 |
| | Компот из вишни | 180 | 0.18 | 0.045 | 11.367 | 83.7 | 240 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 635 | 15.714 | 10.806 | 61.336 | 565.793 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Чай без сахара | 200 | | | | | 712 |
| | Печенье | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | 609 |
| Итого за полдник: | | 230 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Соус молочный к блюдам | 50 | 2.525 | 3.125 | 6.3 | 63.275 | 333 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0.27 | | 35 | 141 | 436 |
| | Котлеты рыбные любительские | 65 | 7.08 | 2.252 | 4.3 | 69.64 | 352 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Рис отварной | 130 | 3.198 | 5.265 | 29.302 | 177.32 | 419 |
| Итого за у ж и н: | | 495 | 16.573 | 11.142 | 98.402 | 563.985 | |
| Итого за день: | | 1884 | 51.409 | 41.251 | 258.206 | 1676.188 | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 200 | 5.8 | 7.6 | 28.9 | 200 | 266 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2.88 | 2.43 | 14.31 | 71.1 | 253 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | с молоком | | | | | | |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 12.61 | 17.802 | 58.7 | 388.11 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 118 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Винегрет | 60 | 0.68 | 3.138 | 5.171 | 65 | 1 |
| | Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной | 180 | 1.962 | 2.556 | 12.861 | 82.8 | 42 |
| | Голубцы ленивые с молочным соусом | 190 | 16.943 | 18.023 | 15.025 | 106.21 | 377 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0.09 | | 34.47 | 138.6 | 517 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 665 | 23.175 | 24.217 | 91.027 | 505.36 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Напиток из черной смородины | 180 | 0.225 | 0.09 | 10.625 | 74.7 | 539 |
| | Булочка "Веснушка" | 70 | 4.7 | 3.7 | 34.2 | 189 | 578 |
| Итого за полдник: | | 250 | 4.925 | 3.79 | 44.825 | 263.7 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 | 534 |
| | Запеканка из творога | 160 | 37.1 | 11.57 | 42.51 | 222.82 | 195 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | джем | 20 | 2.5 | | 14.32 | 55.2 | |
| Итого за у ж и н: | | 430 | 48.9 | 17.07 | 89.93 | 496.77 | |
| Итого за день: | | 1869 | 91.11 | 63.379 | 305.482 | 1749.94 | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | 268 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.97 | 22.5 | 129.6 | 250 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 13.37 | 18.792 | 69.08 | 468.63 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | 537 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.001 | 0.001 | 0.011 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 68 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180 | 3.704 | 4.928 | 9.27 | 137.25 | 147 |
| | Биточки из филе куриного | 70 | 11.02 | 12.45 | 7.52 | 186.9 | 178 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.42 | 6.5 | 24.7 | 175.5 | 297 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 6.288 | 81 | 531 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 675 | 23.364 | 27.208 | 75.908 | 740.2 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Напиток из облепихи | 200 | 0.1 | | 20.7 | 83 | 539 |
| | Печенье овсяное | 30 | 1.608 | 1.668 | 20.613 | 125.1 | 609 |
| Итого за полдник: | | 230 | 1.708 | 1.668 | 41.313 | 208.1 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Маринад морковный | 100 | 31 | 21.05 | 11.884 | 354 | 94 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0.27 | | 35 | 141 | 436 |
| | Тефтели рыбные | 100 | 9.375 | 6.012 | 17.177 | 121.07 | 146 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за у ж и н: | | 450 | 44.145 | 27.562 | 87.561 | 728.82 | |
| Итого за день: | | 1879 | 82.588 | 75.231 | 273.873 | 2168.75 | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200 | 2.496 | 4.123 | 15.95 | 192.62 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.88 | 2.43 | 14.31 | 71.1 | 253 |
| | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 40.5 | 117 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.07 | 52.5 | 111 |
| | Сыр | 7 | 1.624 | 1.827 | | 24.01 | 106 |
| Итого за завтрак: | | 424 | 9.306 | 14.325 | 45.75 | 380.73 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 118 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 180 | 3.131 | 6.339 | 8.677 | 95.4 | 136 |
| | Рулет из говядины с яйцом (паровой) | 100 | 15.7 | 12.6 | 5.9 | 199 | 345 |
| | Картофельное пюре | 100 | 1.4 | 2.934 | 7.267 | 61.334 | 434 |
| | Компот из облепихи | 180 | 0.27 | 0.09 | 15.48 | 63.9 | 530 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| | Соль | 5 | | | | | |
| Итого за о б е д: | | 615 | 24.001 | 22.463 | 60.824 | 532.384 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 180 | 1.422 | 1.232 | 16.485 | 82.422 | 261 |
| | Булочка российская | 70 | 5.017 | 5.834 | 41.184 | 236.834 | 586 |
| Итого за полдник: | | 250 | 6.439 | 7.066 | 57.669 | 319.256 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Овощи тушеные с | 200 | 17.785 | 20.393 | 4.039 | 251.608 | 102 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | мясом | | | | | | |
| | Кисель из повидла | 180 | 0.09 | | 34.47 | 138.6 | 517 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 11.5 | 55 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0.25 | 12 | 57.75 | 114 |
| Итого за у ж и н: | | 430 | 21.375 | 20.893 | 62.009 | 502.958 | |
| Итого за день: | | 1819 | 61.521 | 65.047 | 236.552 | 1782.328 | |
| Среднее значение за период: | | 1876.5 | 77.936 | 69.642 | 286.897 | 1947.161 | |