

СОГЛАСОВАНО:

**Начальник Управления образования
администрации Яшкинского муниципального
округа**



О.В.Гавриченко

УТВЕРЖДАЮ:

**Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 9»**



Лапе Л.Ю.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей
в дошкольном образовательном учреждении
с 10и и 12и часовым пребыванием
для возрастной категории с 1 года до 3 лет
на период зима- весна 2024-2025 год.**

Составил: технолог МБУ «ЦБ ОО» по заявке дошкольных образовательных учреждений
Яшкинского муниципального округа

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, ЗИМА-ВЕСНА 2024-2025

для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждении

Возрастная категория		ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая
1-3 лет									ценность,
Прием пищи	рецепт уры	Раздел	Наименование блюд	Брутто	Нетто г	Белки	Жиры	Углеводы	, ккал
Завтрак 1	302	горячее блюдо	Каша "Дружба"		200	3	8,3	31,6	218
			Крупа рис	20	20				
			крупа пшено	15	15				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	10	10				
	686	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		150	0	0	13,5	51
			Чай	0,5	0,5				
			вода	150	150				
		сахар	10	10					
		лимон	7	6					
		Хлеб с маслом сливочным и сыром		24	1,3	7,7	6,2	79	
		хлеб	11	10					
		Масло сливочное	4	4					
		сыр	11	10					
Завтрак 2	1	хлеб	Хлеб пшеничный		10	0,7	0,9	4,4	24
			СОК		100	1,5	0	15	90
			Итого за прием пищи:		484	6,5	16,9	70,7	462
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						33,00
ОБЕД	промыш	закуска	Икра кабачковая		30	0,15	0,6	1,5	7,2

124	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	150	4,5	4,7	5,3	82
		Капуста свежая	38	30			
		картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	23	18			
		картофель с 31.10.по 31.12.30%	8	6			
		картофель с 31.12. по 28.02. 35%	8	6			
		картофель с 31.12. по 28.02. 40%	2	2			
		Морковь		120			
		Масло растительное	1	0,8			
		бульон	0,08	0,8			
		Зелень	0,6	0,56			
		Соль йодированная	0,6	0,6			
		Мясо		10			
492	2 блюдо	Плов из птицы	160	12,8	12,58	28,9	286
		Мясо	72	60			
		Масло растительное	5	5			
		Лук репчатый	11	9			
		Морковь	12	9			
		Томатное пюре	4	4			
		Рис 103	38	38			
		Соль йодированная	0,6	0,6			
		Приправа (зелень)	1	1			
696	3 блюдо	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	19,8	93
		сухофрукты	17	16			
		вода	150	150			
		сахар	10	10			
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8 48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7 18
		Итого за прием пищи:	490	19,42	18,74	66,5	527
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,6 4

УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный / (Суп молочный вермишелевый)	150	15	14,6	2,7	261
			яйцо	113	113			
			Молоко	43	43			
			соль йодированная	0,2	0,2			
			масло сливочное	3	3			
			масса готового омлета		186			
693	гор. напит	Какао с молоком		180	4,41	4,5	29, 26	171
		Какао-порошок	1,2	1,2				
		вода	110	110				
		сахар	12	12				
		молоко	100	100				
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
промы ш.		печенье	40	40				
		<i>Итого за прием пищи:</i>		400	21,38	20,56	44, 46	498
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						35,5 7
№	Раздел	ВТОРОЙ ДЕНЬ						Энер гети ческ ая
Прием пищи	рецепту ры	Наименование блюд		Выхо д, г	Белки	Жиры	Угл ево ды	ценн ость , ккал
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	200	4,3	4,24	18, 77	240
			Крупа гречневая	50	50			
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6			
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	160	160			
			сахар	5	5			
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5			

	685	3 блюда	Чай с сахаром		150	0	0	14	51
			чай	0,5	0,5				
			вода	150	150				
			сахар	10	10				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		20	0,83	10,3	1,1	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	0,7	0,7	4,4	24
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
ЗАВТРАК 2	промыш	напиток	Сок	100	100	2,1	2,5	8	60
			<i>Итого за прием пищи:</i>		480	12,1	21,38	64,36	476,26
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						34,02
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная		30	0,66	1,5	3,3	19
			морковь	60	30				
			Лук репчатый	6	5				
			Томатное пюре	3	3				
			Масло растительное	3	3				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,05	0,05				
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой (рыбные консервы)		150	3,7	4,5	9,5	94
			консервы «Сайра»	18	18				
			лук репчатый 13/11	13	11				
			масло растительное	1	1				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	37	27				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	40	27				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	43	27				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	46	27				
			крупя перловая или...	5	5				
			вода		116				
			Зелень-лавровый лист	0,8	0,7				

		<i>соль йодированная</i>	0,6	0,6				
451	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш		50	4,7	6,1	4,8	78
		<i>Мясо</i>	42	31				
		<i>Хлеб</i>	8	8				
		<i>Молоко или вода</i>	7	7				
		<i>Соль йодированная</i>	0,1	0,1				
		<i>яйца 1/3шт</i>		2				
		<i>Лук репчатый</i>	4	2				
		<i>Масло растительное</i>	1	1				
		<i>Сухари</i>	2	2				
		<i>Перец душистый</i>	0,001	0,001				
332	гарнир	Макароньы отварные (спагетти)		110	3,7	3,3	25	179
		<i>макароньы</i>	41	41				
		<i>Соль йодированная</i>	0,4	0,4				
		<i>Масло сливочное</i>	4	4				
631	3 блюдо	Компот из свежих плодов(из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)		150	0,45	0	26	105
		<i>яблоки</i>	18	15				
		<i>слива</i>	8	8				
		<i>Аскорбиновая кислота</i>	0,03	0,03				
		<i>вода</i>	150	150				
		<i>сахар</i>	9	9				
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		<i>Итого за прием пищи:</i>		520	15,18	16,86	81,1	541
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						38,64
302	горячее блюдо	Каша пшениная		200	5,8	9,2	31,8	240
		<i>Крупа пшено</i>	40	40				
		<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6				

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

		Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
		сахар	5	5				
		Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
701	3 блюда	Напиток яблочный		150	0,1	0	19,8	67
		яблоки	18	16				
		вода	160	160				
		сахар	10	10				
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
промыш.		Сдоба (кондитерские)	70	70	1	3	10	100
		<i>Итого за прием пищи:</i>		430	7,47	12,3	65,3	425
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						30,36

ЗАВТРАК 1

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

302	горячее блюдо	Каша геркулес		150	4,2	7,3	27	193
		Крупа «геркулес»	30	30				
		Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
		Молоко (жирностью не менее 2,5%)	123	123				
		сахар	5	5				
		Масло сливочное 72,5%жирности	4	4				
692	3 блюда	Кофейный напиток		150	1,87	2,7	21,5	114
		Кофейный напиток	1,8	1,8				
		вода	129	129				
		сахар	9	9				
		молоко	38	38				
3	закуска	Хлеб с маслом сливочным		30	1,77	0,17	11	60
		хлеб	20	20				
		Масло сливочное	10	10				
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18

ЗАВТРАК 2	<i>промыш</i>	<i>напиток</i>	Сок	100	100	2,1	2,5	8	60
			<i>Итого за прием пищи:</i>		440	10,51	12,77	71,2	445
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						31,79
ОБЕД	523	<i>закуска</i>	Свекла отварная (Кукуруза консервированная)		30	0,2	0,3	2	13,2
			<i>Свекла</i>	37	30				
			<i>соль йодированная</i>	0,1	0,1				
			<i>масло сливочное</i>	1	1				
	132	1 блюдо	Рассольник ленинградский		150	1,8	4,5	12	81
			<i>картофель с 01.по 31.10 составляет 25%</i>	56	45				
			<i>картофель с 31.10.по 31.12.30%</i>	60	45				
			<i>картофель с 31.12. по 28.02. 35%</i>	64	45				
			<i>картофель с 31.12. по 28.02. 40%</i>	70	45				
			<i>Крупа</i>	3	3				
			<i>Лук репчатый</i>	5	3				
			<i>Морковь 18/6</i>	18	6				
			<i>Огурцы соленые 12/9</i>	12	9				
			<i>Масло растительное</i>	3	3				
			<i>бульон</i>		114				
			<i>Зелень</i>	0,8	0,7				
			<i>Соль йодированная</i>	0,7	0,7				
			<i>Мясо птицы</i>	15	15				
			<i>сметана</i>	4	4				
	394	2 блюдо	Тефтели рыбные		60	7,4	5,2	7,7	110
			<i>рыба-филе</i>	45	38				
			<i>Вода</i>	10	10				
			<i>Рис (или хлеб пшеничный)</i>	5	5				
			<i>масса готового риса</i>		13				
			<i>Лук репчатый</i>	8	7				
			<i>Масло растительное</i>	2	2				

		Масса пассерованного лука	4				
		соль йодированная	0,2	0,2			
		Мука пшеничная	4	4			
		масса п/фабриката		70			
		Масло растительное	2	2			
601	соус	соус сметанный с томатом		15			
		сметана	15	15			
		масло сливочное или (масло растительное)	0,4	0,4			
		мука пшеничная	1,5	1,5			
		соль йодированная	0,07	0,07			
		Томатное пюре	0,7	0,7			
520	гарнир	Картофельное пюре		110	2,3	6	15, 9 138, 7
		картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	125	94			
		картофель с 31.10.по 31.12.30%	134	94			
		картофель с 31.12. по 28.02. 35%	145	94			
		картофель с 31.12. по 28.02. 40%	156	94			
		молоко	18	17			
		Соль йодированная	0,3	0,3			
		Масло сливочное	4	4			
639	3 блюда	Компот из сухофруктов		150	0,15	0	19, 8 93
		сухофрукты	15	15			
		вода	150	150			
		сахар	10	9			
		Аскорбиновая кислота	0,03	0,03			
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8 48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7 18
		Итого за прием пищи:		530	13,82	17,46	69, 9 501, 9
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,8 5
161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой		200	5,8	6,6	19 160

УПЛОТНЕН

**НЬЙ
ПОЛДНИК**

		Молоко	208	208	4,64	5,28	15,2	128
		Сахар	2	2				
		Масло сливочное	1,2	1,2				
		Рис	12	12				
		Соль йодированная	0,4	0,4				
699	гор. напиток	Напиток лимонный		150	0	0	18	70
		лимон	18	17				
		сахар	10	10				
		Вода	153	153				
промыш	фрукт	банан	100	100	0,5	0	2,5	80
1	хлеб	хлеб пшеничный	20	20	1,42	0,1	8,9	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		Итого за прием пищи:		530	7,94	6,8	69,4	469
		Доля суточной потребности в энергии, %						33,50

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК 1	333	горячее блюдо	Макароны с сыром 150/10	160	17,1	12,2	15,5	244
		макароны	52	52				
		Соль йодированная	0,5	0,5				
		Масло сливочное	4	4				
		сыр	10	10				
		Вода		300				
693	гор. Напит	Какао с молоком		200	4,41	4,5	29,26	171
		Какао-порошок	1,2	1,2				
		вода	120	120				
		сахар	12	12				
		молоко	110	110				
3	закуска	Хлеб с маслом сливочным		25	1,38	8,02	6,42	111
		хлеб	20	20				

			<i>Масло сливочное</i>	5	5				
ЗАВТРАК 2	<i>1</i>	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0,57</i>	<i>0,1</i>	<i>3,7</i>	<i>18</i>
	<i>промыш</i>	<i>продукт витамин.</i>	<i>Йогурт</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>16,67</i>	<i>80</i>
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>555</i>	<i>40,56</i>	<i>37,02</i>	<i>70,38</i>	<i>544</i>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<i>38,86</i>
ОБЕД	<i>78</i>	<i>закуска</i>	<i>Икра морковная</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>0,5</i>	<i>1,2</i>	<i>3,9</i>	<i>26</i>
			<i>морковь</i>	<i>60</i>	<i>30</i>				
			<i>Лук репчатый</i>	<i>10</i>	<i>5</i>				
			<i>Томатное пюре</i>	<i>3</i>	<i>3</i>				
			<i>Масло растительное</i>	<i>3</i>	<i>5</i>				
			<i>лимонная кислота</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>				
			<i>соль йодированная</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>				
	<i>114</i>	<i>1 блюдо</i>	<i>Борщ с картофелем(Свекольник)</i>		<i>150</i>	<i>1</i>	<i>3,18</i>	<i>9,78</i>	<i>73</i>
			<i>свекла</i>	<i>31</i>	<i>24</i>				
			<i>Картофель</i>	<i>40</i>	<i>30</i>				
			<i>Морковь</i>	<i>5</i>	<i>4</i>				
			<i>Лук репчатый</i>	<i>7</i>	<i>6</i>				
			<i>Томатное пюре</i>	<i>2</i>	<i>2</i>				
		<i>Масло растительное</i>	<i>3</i>	<i>3</i>					
		<i>бульон</i>		<i>108</i>					
		<i>Зелень</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>					
		<i>Соль йодированная</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>					
		<i>Мясо</i>		<i>15</i>					
		<i>сметана</i>	<i>4</i>	<i>4</i>					
<i>451/ 437</i>	<i>2 блюдо</i>	<i>Котлета мясная (говядина, свинина, курица),/ (Гуляш)</i>		<i>50</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>130</i>	
		<i>Мясо</i>	<i>50</i>	<i>37</i>					
		<i>Хлеб</i>	<i>9</i>	<i>9</i>					
		<i>Молоко или вода</i>	<i>8</i>	<i>8</i>					
		<i>Соль йодированная</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>					
		<i>яйца 1/13шт</i>	<i>2</i>	<i>2</i>					
		<i>Лук репчатый</i>	<i>4</i>	<i>3</i>					

		Масло растительное	2	2				
		Сухари	3	3				
		Перец душистый	0,001	0,001				
297	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		110	5,3	3,6	23,1	145
		Крупа гречневая	44	44				
		Соль поваренная йодированная	0,4	0,4				
		вода	95	95				
		Масло сливочное 72,5%жирности	4	4				
631	Напиток	Компот из свежих плодов		150	0,08	0	15,1	90
		фрукты(яблоко+груша)	34	30				
		сахар	10	10				
		Вода	130	130				
		Аскорбиновая кислота						
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		Итого за прием пищи:		520	16,85	19,44	72,38	530
		Доля суточной потребности в энергии, %						37,86
366/357	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом // или (Вареники с творогом)		200	11,46	8	10	326
		творог	141	140				
		крупа манная	10	10				
		сахар	10	10				
		яйца	4	4				
		Соль	0,05	0,05				
		масло сливочное	6	6				
		ванилин	0,01	0,01				
		Сухари	6	6				
		сметана	6	6				
		масса готового пудинга		150				

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50					
704	Напиток	Напиток из кураги		150	0,7	0	18, 7	79	
		курага	21	18					
		вода	150	150					
		сахар	10	10					
промы ш.	кондитер ские	печенье	35	35	1	2	7,5	60	
1	хлеб пшенич ный	хлеб пшеничный	20	20	2,28	0,24	14, 76	70,5	
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18	
		Итого за прием пищи:		415	16,01	10,34	54, 66	553, 5	
		Доля суточной потребности в энергии, %						39,5 4	
		ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша рисовая	200	3	8	31, 6	218	
			Крупа рис	30	30				
			Соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	176	176				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	692	3 блюдо	Кофейный напиток	150	1,87	2,7	21, 5	114	
			Кофейный напиток	1,8	1,8				
			вода	129	129				
			сахар	9	9				
			молоко	38	38				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом	35					
			Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11, 14	60
			масло сливочное	10	10	0	8,3	0	72
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
ЗАВТРАК 2	промыш	фрукт	Яблоко	100	100	1	0	10	95

			<i>Итого за прием пищи:</i>	495	6,44	10,8	66,8	445	
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					31,79	
ОБЕД	промыш	закуска	огурец соленый	30	30	0,18	0	2,4	11
	139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми		150	3,7	3,7	13,3	100
			<i>Картофель</i>	40	32				
			<i>Горох</i>	7	12				
			<i>Лук репчатый</i>	9	7				
			<i>Морковь</i>	8	6				
			<i>Масло растительное</i>	2	2				
			<i>бульон</i>		108				
			<i>Зелень</i>	1,1	1				
			<i>Соль йодированная</i>	0,6	0,6				
			<i>Мясо птицы</i>		15				
	440	2 блюдо	Говядина (свинина), тушеная с капустой		80	14,8	14,8	6,4	193
			<i>мясо</i>	54	50				
			<i>лук репчатый</i>	25	20				
			<i>Масло растительное</i>	15	15				
			<i>Масса пассерованного лука</i>		10				
			<i>Соль йодированная</i>	0,2	0,2				
			Капуста тушеная		50				
			<i>капуста</i>	72	57				
			<i>морковь</i>	13	10				
			<i>лук репчатый</i>	12	10				
			<i>Томатное пюре</i>	3	3				
			<i>Соль йодированная</i>	0,3	0,3				
			<i>Мука пшеничная</i>	0,5	0,5				
			<i>Лавровый лист</i>	0,001	0,001				
	520	гарнир	Картофельное пюре		100	2,1	4,5	14,6	109
			<i>картофель с 01.по 31.10 составляет 25%</i>	113	94				
			<i>картофель с 31.10.по 31.12.30%</i>	121	94				

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

		картофель с 31.12. по 28.02. 35%	130	94				
		картофель с 31.12. по 28.02. 40%	141	94				
		молоко	10	10				
		Соль йодированная	0,2	0,2				
		Масло сливочное	2	2				
промы ш.	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	150	150	0	0	10, 6	55,4 8
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		<i>Итого за прием пищи:</i>		540	22,75	24,46	59, 8	534, 48
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						38,1 8
148	горячее блюдо	Суп-лапша домашняя		200	2	6	11, 1	96
		Лапша домашняя	15	38				
		соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
		морковь	10	8				
		лук репчатый	9	8				
		Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	3	3				
		бульон		180				
		Мясо птицы	15	15				
685	третье блюдо	Чай с сахаром		150	0	0	13, 5	51
		чай	0,5	0,5				
		вода	150	150				
		сахар	10	10				
727	мучное блюдо	Блины с маслом		100	5,3	10	33	248
		Мука пшеничная	42	42				
		молоко	104	104				
		яйца	1/5шт	8				
		сахар	2,5	2,5				

			соль йодированная	0,1	0,1				
			масло сливочное	5	5				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
			Итого за прием пищи:		470	8,7	17,36	66,4	443
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,64
ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК1	302	горячее блюдо	Каша пшеничная		200	3,72	4,8	13,92	112,8
			Крупа пшено	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	693	гор. напиток	Какао с молоком		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
		закуска	хлеб пшеничный с маслом сливочным и 20/5		25	1	0,3	5	50
1	хлеб		Хлеб пшеничный	10	10	0,72	0,07	4,46	24
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
ЗАВТРАК2			СОК	100	100	1	0	12	90
			Итого за прием пищи:		525	10,13	9,6	60,18	423,8
			Доля суточной потребности в энергии, %						30,27
ОБЕД	промыш	закуска	Икра кабачковая		30				
			.						
157	1 блюдо		Солянка домашняя		150	8,7	6,7	2,8	106
			мясо(говядина, курица)		15				

		картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	30	23				
		картофель с 31.10.по 31.12.30%	32	23				
		картофель с 31.12. по 28.02. 35%	35	23				
		картофель с 31.12. по 28.02. 40%	37	23				
		лук репчатый	13	11				
		огурцы соленые	20	9				
		Томатное пюре	5	5				
		Масло растительное	2	2				
		вода	114	114				
		Соль йодированная	0,3	0,4				
		Сметана	6	6				
		приправа (зелень)	0,001	0,00 1				
461	2 блюдо	Тэфтели (I вариант)		60	8,3	9,8	7,8	154
		мясо	40	38				
		хлеб пшеничный	8	8				
		молоко	12	12				
		лук репчатый	24	20/1 0				
		Масло растительное	6	6				
		Соль йодированная	0,1	0,1				
		Мука пшеничная	4	4				
332	гарнир	Макароньы отварные (спагетти)		120	4,2	3,6	28, 2	176
		макароньы	45	45				
		Соль йодированная	0,5	0,5				
		Масло сливочное	4	4				
промы ш.	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)		150	0	0	21	106
		концентрат	15	15				
		вода	150	150				
		Аскорбиновая кислота	0,03	0,03				
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18

			<i>Итого за прием пищи:</i>	540	23,17	21,56	72,3	608
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					43,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	302	<i>гор. Блюдо</i>	Каша манная	200	3	8	20	172
			<i>крупы</i>	30	30			
			<i>молоко</i>	176	176			
			<i>сахар</i>	5	5			
			<i>масло сливочное</i>	5	5			
			<i>Соль йодированная</i>	0,5	0,5			
	693	<i>гор. Напиток</i>	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0	17,7	70
			<i>шиповник</i>	15	15			
			<i>вода</i>	150	150			
			<i>сахар</i>	10	10			
1	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	10	0,72	0,07	4,46	24
1	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,57	0,1	3,7	18
промы ш.		фрукт	95	95	2	0	15	70
		<i>Итого за прием пищи:</i>	455	6,07	8,1	56,4	330	
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					23,57	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАКИ	302	<i>горячее блюдо</i>	Каша ячневая (овсяная)	200	6	7,7	26,4	228
			<i>Крупа</i>	40	40			
			<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5			
			<i>Молоко (жирностью не менее 2,5%)</i>	168	168			
			<i>сахар</i>	5	5			
			<i>Масло сливочное не менее 72,5% жирности</i>	7	7			
	685	<i>гор.напиток</i>	Чай с сахаром и лимоном	150	0,03	0	5	43,5

			Чай	0,5	0,5					
			вода	150	150					
			сахар	10	10					
			лимон	7	6					
ЗАВТРАК1		закуска	Батон пшеничный	15	15	1,13	0,5	17	60	
	3	закуска	Сыр порциями	10	10					
			Масло сливочное порциями	5	5					
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	0,72	0,07	4,4	24	
								6		
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18	
ЗАВТРАК2		этик.	напиток	Сок	100	100	4,1	3,1	1,9	60
			<i>Итого за прием пищи:</i>		500	12,55	11,47	58,46	433,5	
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						30,96	
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная		30	0,6	1,5	2	19	
			морковь	36	30					
			Лук репчатый	6	5					
			Томатное пюре	3	3					
			Масло растительное	3	3					
			лимонная кислота	0,001	0,001					
			соль йодированная	0,1	0,1					
	147	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)		150	3,7	7,5	15,7	72	
			Картофель	52	42					
			вермишель	6	6					
			Лук репчатый	7	6					
			Морковь	8	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			бульон	114	114					
			Зелень	1,5	1,5					
			Соль йодированная	0,7	0,7					
			Мясо		15					
	492	2 блюдо	Плов из птицы		160	12,8	12,58	28,9	286	
			Мясо	72	60					
			Масло растительное	5	5					

		Лук репчатый	11	9				
		Морковь	12	9				
		Томатное пюре	4	4				
		Рис 103	38	38				
		Соль йодированная	0,6	0,6				
		Приправа (зелень)	1	1				
639	3 блюда	Компот из сухофруктов		150	0,1	0	19	93
		сухофрукты	15	15				
		вода	150	150				
		сахар	10	10				
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		Итого за прием пищи:		520	19,17	23,04	78,1	536
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						38,29
216	горячее блюдо	Картофель тушеный		150	7,53	7	28,14	268,8
		Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	171	127				
		Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	183	127				
		Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	197	127				
		Картофель с 1 марта 40%	214	127				
		морковь	20	15				
		лук репчатый	29	24				
		Соль йодированная	0,6	0,6				
		Томатное пюре	9	9				
		Масло сливочное (растительное)	3	3				
		Лавровый лист	0,006	0,006				
<i>промыш</i>	<i>закуска</i>	огурец соленый	30	30	0,3	0	3,2	18
1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	0,72	0,07	4,46	24
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

	685	3 блюда	Чай с сахаром	150	0	0	14	51
			чай	0,5	0,5			
			вода	150	150			
			сахар	10	10			
			пряник	50	50	1,2	2	6 80
			<i>Итого за прием пищи:</i>	400	10,32	9,17	59,5	459,8
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					32,84
			ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	14,5	14,5	2,8	289
			Яйца 2,5шт	110	110			
			Соль поваренная йодированная	0,2	0,2			
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	44	44			
			Масло сливочное 72,5%жирности	6	6			
			масса омлетной смеси		160			
			Масло сливочное 72,5%жирности	4	4			
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2			
			вода	110	110			
			сахар	12	12			
			молоко	100	100			
	2	закуска	Батон пшеничный с маслом сливочным и повидлом	25	0,76	2,5	13,2	74
			Батон пшеничный	10	10			
			масло сливочное	5	5			
			повидло	10	10			
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	0,72	0,07	4,46
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7
ЗАВТРАК 2	промы ш.	напиток	Снежок	100	100	1	0	10 60
			<i>Итого за прием пищи:</i>	465	21,24	21,6	58,96	612

				<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>			43,7 1	
ОБЕД	78	закуска	Икра свекольная	30	0,9	2,7	4,5	23
			свекла	37	30			
			Лук репчатый	5	4			
			Томатное пюре	3	3			
			Масло растительное	3	3			
			лимонная кислота	0,001	0,001			
			соль йодированная	0,1	0,1			
	135	1 блюдо	Суп из овощей (Рассольник)	150	1,3	2,6	7,4	59
			капуста белокочанная	15	16			
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	41	30			
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	44	30			
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	46	30			
			Картофель с 1 марта 40%	50	30			
			морковь	8	6			
			лук репчатый	8	6			
			горошек зел. Консервированный	8	5			
			масло растительное	3	3			
			бульон		114			
			мясо		10			
	479	2 блюдо	Макронник с мясом	180	13,81	7,8	10	394
			мясо	55	50			
			Масло растительное	2	2			
			Соль йодированная	0,1	0,1			
			Масса готового мяса		50			
			макароньы	60	60			
			Соль йодированная	0,5	0,5			
			Лук репчатый	18	15			
			Масло сливочное	3	3			
			Масса пассерованного лука		8			
	705	3 блюдо	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,14	16	70

			шиповник	21	20				
			сахар	12	12				
			вода	200	200				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
			<i>Итого за прием пищи:</i>		540	18,48	14,7	50,4	612
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						43,71
161	горячее блюдо		Суп молочный вермишелевый		200	5,8	6,6	19,3	160
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			вермишель	16	16				
			соль поваренная йодированная	0,6	0,7				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	210	210				
			сахар	2	2				
			масло сливочное 72,5%жирности	2	2				
685	горячий напиток		Чай с сахаром		150	0	0	14	51
			Чай	0,5	0,5				
			вода	150	150				
			сахар	10	10				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
	масло		Масло сливочное	5	5	0	4,1	5	78
промы ш.	кондитерские		печенье сахарное	40	40	2,4	4	12	160
			<i>Итого за прием пищи:</i>		425	3,8	9,46	25,8	497
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						35,50
			ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК 1	333	горячее блюдо	Макароны с сыром150/10		160	17,1	12,2	15,5	244
			макароны	52	52				

			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Масло сливочное	4	4				
			сыр	10	10				
			Вода		300				
685	горячий напиток		Чай с сахаром, молоком	150	0	0	14	51	
			Чай	0,5	0,5				
			вода	115	115				
			сахар	10	10				
			молоко	35	35				
1	закуска		Хлеб пшеничный с маслом	25	1,3	3	8	94	
			Хлеб пшеничный	20	20	0,9282	2,142	5,7	67,1
								12	16
			масло сливочное	5	5				
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
			Сок		95	1	0	15	110
			Итого за прием пищи:	440	19,97	15,3	56,2	517	
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						36,93
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная	30					
			морковь	37	30				
			Лук репчатый	5	4				
			Томатное пюре	3	3				
			Масло растительное	3	3				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,1	0,1				
110	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	4,6	7,9	64	
			Капуста свежая 20/16	16	12				
			свекла 40/32	32	24				
			Картофель 25/20	20	15				
			Лук репчатый 11/9	9	7				
			Морковь 10/8	8	6				
			Томатное пюре	3	3				
			Масло растительное	3	3				
			Лимонная кислота	0,01	0,01				

		бульон		120				
		Зелень	1,1	1				
		Соль йодированная	0,6	0,6				
		Мясо		10				
		сметана		4				
451	2 блюдо	Котлета мясная		70	11,13	14,4	11,2	182,7
		Мясо	62	52				
		Хлеб	13	13				
		Молоко или вода	11	11				
		Соль йодированная	0,1	0,1				
		яйца 1/13шт	3	3				
		Лук репчатый	5	4				
		Масло растительное	2	2				
		Сухари	4	4				
		Перец душистый	0,001	0,001				
297	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		110	4,7	3,8	23,2	171
		крупа	45	45				
		вода	85	85				
		масло сливочное	4	4				
		Соль йодированная	0,3	0,3				
107	3 блюдо	Компот из сухофруктов		150	0,1	0	11	68
		сухофрукты	18	15				
		сахар	10	10				
		вода	158	158				
1	хлеб	Хлеб пшеничный		20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной		10	0,57	0,1	3,7	18
		Итого за прием пищи:		500	18,53	24,16	62,1	533,7
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						38,12
224	горячее блюдо	Рагу из овощей		200	5,4	11	30	324
		картофель	123	92				

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

		морковь	32	21				
		лук репчатый	23	15				
		капуста свежая	53	35				
		масло сливочное	7	7				
		Соль йодированная		0,5				
		Лавровый лист	0,001	0,001				
601	соус	соус сметанный с томатом		40				
		сметана	40	40				
		масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
		мука пшеничная	2	2				
		соль йодированная	0,01	0,01				
		Томатное пюре	2	2				
639	Напиток	Напиток лимонный		200	0,1	0	24,2	93
		лимоны	21	20				
		вода	214	214				
		сахар	12	12				
724	мучные	блины (сдоба)с маслом сливочным	30	30	1	1,8	5	63
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		Итого за прием пищи:		450	7,9	14,16	68	528
		Доля суточной потребности в энергии, %						37,71

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	рецепт уры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	энерг. ценность
ЗАВТРАК 1	160	гор. Блюдо	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	6,32	19,76	112,8
			вермишель	16	16			
			соль поваренная йодированная	0,6	0,6			
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	184	184			
			сахар	1,6	1,6			
			масло сливочное 72,5%жирности	1,6	1,6			

693	гор. напит	Какао с молоком		180	4	4	27	154	
		Какао-порошок	1,2	1,2					
		вода	110	110					
		сахар	12	12					
		молоко	100	100					
1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,36	8,8	48	
1	хлеб	Хлеб ржаной	10	10	0,57	0,1	3,7	18	
1	закуска	масло сливочное	5	5	0	4,1	5	38	
ЗАВТРАК 2			Сок	100	1	0	10	40	
Итого за прием пищи:				515	12,57	15,88	74,26	410,8	
Доля суточной потребности в энергии, %								29,34	
ОБЕД	промыш	закуска	огурец соленый	30	30	0,2	0	2,4	11
139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми		150	3,7	3,7	13,3	100	
		Картофель	42	32					
		Горох	12	12					
		Лук репчатый	8	7					
		Морковь	8	6					
		Масло растительное	2	2					
		бульон		108					
		Зелень	1,7	1,5					
		Соль йодированная	0,7	0,75					
		Мясо птицы		15					
№436	2 блюдо	Жаркое по-домашнему		180	16	15,5	18,9	225	
		мясо говядина/курица	70	50					
		картофель с 01.09.по 31.10 25%	143	107					
		с 31.10.по 31.12 30%	153	107					
		с 31.12.по 28.02 35%	165	107					
		с 29.02.по01.09 40%	179	107					
		томатное пюре	5	5					
		лук репчатый	18	15					
		соль йодированная	1	1					

**УПЛОТНЕН
НЫЙ
ПОЛДНИК**

		<i>масло растительное</i>	5	5				
701	<i>напиток</i>	Напиток яблочный		150	0,05	0	13,2	51
		<i>яблоки</i>	17	15				
		<i>вода</i>		156				
		<i>сахар</i>	10	10				
		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,4	1,36	8,8	48
1	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,57	0,1	3,7	18
		<i>Итого за прием пищи:</i>		530	21,35	20,56	56,6	435
		<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						31,07
366	<i>горячее блюдо</i>	Запеканка из творога с шоколадным соусом		200	11,46	8	10	326
		<i>творог</i>	142	140				
		<i>крупа манная</i>	10	10				
		<i>сахар</i>	10	10				
		<i>яйца</i>	4	4				
		<i>Соль</i>	0,05	0,05				
		<i>масло сливочное</i>	6	6				
		<i>ванилин</i>	0,01	0,01				
		<i>Сухари</i>	6	6				
		<i>сметана</i>	6	6				
		<i>масса готового пудинга</i>		150				
		Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50	50				
1	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,4	1,36	8,8	48
		<i>пряник</i>	30	30	2,3	2,3	6	82
<i>промыш</i>	<i>3 блюда</i>	Напиток плодово-ягодный витаминизированный		150	0	0	10,6	41,6
		<i>лимон или апельсин</i>	11	10				
		<i>вода</i>	154	154				
		<i>сахар</i>	10	10				
		<i>Итого за прием пищи:</i>		400	15,16	11,66	35,4	497,6

*Доля суточной потребности
в энергии, %*

35,5
4

*Итого средние показатели
за две недели*

<i>Сум марн ый обем блюд</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Угл ево ды</i>	<i>Энер гетическ ая ценн ость , ккал</i>
--	--------------	-------------	---------------------------	--

*Средние показатели за
Завтрак 1 и завтрак2*

<i>443, 8</i>	<i>11,23</i>	<i>13,85</i>	<i>54, 08</i>	<i>370, 03</i>
-------------------	--------------	--------------	-------------------	--------------------

*Средние показатели за
Обед*

<i>523</i>	<i>18,872</i>	<i>20,1</i>	<i>66, 918</i>	<i>535, 908</i>
------------	---------------	-------------	--------------------	---------------------

*Средние показатели за
Уплотненный Полдник*

<i>437, 5</i>	<i>10,475</i>	<i>11,99</i>	<i>54, 532</i>	<i>470, 09</i>
-------------------	---------------	--------------	--------------------	--------------------