

Вилочинский городской округ
закрытое административно-
территориальное образование
город Вилочинск Камчатского края

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 9»

ПРИКАЗ

от 09.01.2023 г. № 3

Об утверждении меню

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (с изменениями и дополнениями), с целью обеспечения полноценного питания воспитанников МБДОУ «Детский сад № 9» (далее – Учреждение), на основании устава Учреждения

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить двухнедельное меню для возрастных категорий воспитанников от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет согласно приложению к настоящему приказу.
2. Организовать питание в Учреждении в соответствии с утвержденным меню с 09.01.2023.
3. Возложить ответственность за соблюдение правил и норм питания в Учреждении на бракеражную комиссию Учреждения.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Маренкову В.О. - заместителя заведующего по АХЧ, ответственного за организацию питания воспитанников и работников Учреждения.

Заведующий



И.К. Самохина

С приказом ознакомлен (а):

Маренкова В.О.





Индивидуальный предприниматель Сотников Александр Амтриевич

г. Новосибирск, ул. Сиреневая, дом 9

Факт. Адрес: Россия, 630087 г. Новосибирск,
Пр. К. Маркса, 30, офис, 600а, 600б
Тел: 8 800 333-06-41
E-mail: admin@food2000.ru
ИНН: 540506971609

Сибирский филиал АО "Райффайгенбанк"
к/сч 30101810300000000799
БИК 045004799
р/сч: 40802810407000005077
ОГРН 316547600161987

Директору МБАОУ Детский сад №9
Камчатский край, г. Вилючинск
Самохиной Инне Канистовне

Разъяснительное письмо

В соответствии с договором № 22 от 25.01.2022 и Приложением I к договору (Техническое задание) разработано:

- Примерное десятидневное меню для детей 1-3 лет (весенне-летний вариант);
- Примерное десятидневное меню для детей 1-3 лет (осенне-зимний вариант);
- Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет (весенне-летний вариант);
- Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет (осенне-зимний вариант).

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021. Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Пригородная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656.

При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. М.: АсЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. М.: АсЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Персаянова. 2013 - 576 с.

Информационный ресурс ООО «Вижен-Софт» имеет лицензионное соглашение с разработчиками на использование указанных сборников рецептов, электронная версия которых имеет значение наравне с официально изданными бумажными версиями Сборников рецептов.

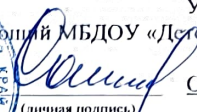
Проsim рассмотреть меню на основании предоставленных технологических карт и технико-технологических карт, выданных из информационного ресурса без использования образцов носителей Сборников рецептов.

Исполнитель

ИП Сотников А.А.

29.07.2022





Заведующий МБДОУ «Детский сад № 9»

Ф И О.

20.9 » 01 2023 г.

инт. 2016 г. – 640 с.
 ологические требования
 тробыностей в энерг
 Т.Ю. Тка
 подписи) г. Новосибирск

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ _____ Т.Ю. Ткаченко
(личная подпись.)

2023

МЕНЮ
1-3 года
осень-зима

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА 1"	КАША КУКУРУЗНА Я ЖИДКАЯ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИ ШЕЛЬЮ	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	КАША ПШЕНИЧНАЯ	КАША "ДРУЖБА 2"
130	130	150	130	130	130	130	150	130	130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
35	40	40	40	35	40	40	35	40	35
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ
20	180	180	180	180/5/7	180	180	180	180	20
ЧАЙ С МОЛОКОМ									ЧАЙ С ЛИМОНОМ
180									180/5/7
II Завтрак									
ЙОГУРТ	ЯБЛОКО	ГРУША	"СНЕЖОК"	ЯБЛОКО	ГРУША	"СНЕЖОК"	ЙОГУРТ	ЯБЛОКО	СОК (в ассортименте)
160	100	100	180	100	100	150	150	100	180
Обед									
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАН НОЙ КАПУСТЫ	ИКРА СВЕКОЛЬ НАЯ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАН НОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВ АННОЙ)	ИКРА СВЕКОЛЬ НАЯ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
СУП С КОНСЕРВИР ОВАННОЙ РЫБОЙ	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	СУП КАРТО ФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ	СВЕКОЛЬ НИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	РАССОЛЬ НИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С МЯСОМ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	СУП С ФРИКАДЕЛЬ КАМИ
150	150	180	180	150	180	150	180	180	150

КОТЛЕТА МЯСНАЯ	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	БЕФСТРОГ АНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШ НЕМУ	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	РЫБА, ПРИПУЩЕН НАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 60
60	60	60	60	60	150	60	150	60	
РАГУ ОВОЩНОЕ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬ НОЕ	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬ НОЕ С МОРКОВЬЮ		КАПУСТА ТУШЕНАЯ		КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬ НЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 120	РИС С ОВОЩАМИ
110	110	80/30	120	120		120			70/50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУК ТОВ 180	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ ОВ 150	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУК ТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУК ТОВ 150
180	180	180/5/7	150	180	180	180	180	180	150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ 20

Полдник

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬ НЫЙ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГА НОВСКИ	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬН ЫЙ
150	150	150	150	130	150	120	60	150	150
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ВАФЛИ	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	ЗЕФИР	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50
50	30	50	50	50	30	50	120	30	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАНАН	ЯБЛОКО	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	БАНАН	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
20	100	100	20		20	20	25	100	20
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО	РЯЖЕНКА	СОК (в ассортименте) 180	МОЛОКО	СОК (в ассортименте) 180	СОК (в ассортименте) 180	СОК (в ассортименте) 180	"СНЕЖОК"	РЯЖЕНКА
180	150	180	180	150	180	180	180	180	180

1 день						
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА 1"	130	2.6	3.4	20.6	124.2	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2.0	2.0	0.2	30.7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	3.9	12.0	88.4	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.1	6.6	41.9	
Итого за прием пищи:	365	7.4	10.4	39.4	285.1	
II Завтрак						
ЙОГУРТ	160	4.5	4.0	7.2	90.4	
Итого за прием пищи:	160	4.5	4.0	7.2	90.4	
Обед						
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	40	0.6	2.4	2.0	29.7	
СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ	150	4.3	4.0	14.4	109.0	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6.2	5.0	2.6	84.0	
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.3	3.0	22.0	125.0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	585	16.3	14.9	63.4	453.2	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	9.0	8.5	25.3	212.5	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.0	3.2	28.9	159.9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	
Итого за прием пищи:	400	14.4	11.9	65.2	424.5	
Всего за день:		42.5	41.1	175.1	1 253.2	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	130	2.1	3.5	20.2	120.7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.4	5.6	13.4	115.2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.2	1.8	10.9	68.8	
Итого за прием пищи:	350	6.7	10.9	44.4	304.7	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	2.1	4.1	33.0	
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	5.5	14.6	135.5	
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6.0	4.0	8.5	94.0	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.7	1.4	21.2	101.8	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.5	43.2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	580	14.7	13.4	73.8	481.3	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	6.0	6.0	25.0	168.0	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	18.4	86.1	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
МОЛОКО	150	4.4	3.8	7.3	82.5	
Итого за прием пищи:	430	12.8	11.3	71.8	432.6	
Всего за день:		34.5	36.1	197.8	1 256.2	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2.5	6.2	21.7	149.2	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	4.8	15.2	111.1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.4	
Итого за прием пищи:	370	4.5	11.0	41.4	278.7	
II Завтрак						
ГРУША	100	0.4	0.3	8.3	39.0	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	8.3	39.0	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.3	
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	180	3.1	6.0	16.9	133.0	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8.1	6.6	10.0	132.5	
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	80/30	3.6	4.0	21.2	135.7	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0.2	0.0	5.3	23.1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	627	18.5	19.0	73.5	541.9	
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.1	10.0	9.0	157.0	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2.7	2.5	25.0	128.0	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
РЯЖЕНКА	180	4.2	4.5	7.6	86.5	
Итого за прием пищи:	480	14.4	17.4	49.4	409.1	
Всего за день:		37.8	47.7	172.6	1 268.7	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	130	1.5	4.2	18.9	118.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.4	5.6	13.4	115.2
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3.6	4.5	7.2	84.2
Итого за прием пищи:	350	7.5	14.4	39.5	317.4
II Завтрак					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5.4	5.5	19.8	140.4
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.5	19.8	140.4
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.0	4.6	39.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ	180	3.0	6.5	15.6	133.0
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	9.0	4.0	5.4	94.0
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.0	5.0	18.0	135.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1
Итого за прием пищи:	590	18.3	17.9	63.4	495.1
Полдник					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	6.6	7.0	19.4	154.0
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	2.6	29.0	146.0
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8
Итого за прием пищи:	400	10.9	10.2	72.3	408.4
Всего за день:		42.1	47.9	195.0	1 361.3

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	2.1	3.0	20.0	115.0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	3.9	12.0	88.4	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0.2	0.0	5.3	23.1	
Итого за прием пищи:	357	3.8	6.9	37.3	226.5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	4.0	5.1	15.9	126.0	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.0	6.0	3.5	96.0	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.5	1.5	20.0	99.5	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.5	43.2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	595	16.1	15.5	69.7	484.0	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	9.0	8.0	24.0	199.0	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	2.0	2.1	28.5	155.0	
МОЛОКО	150	4.4	3.8	7.3	82.5	
Итого за прием пищи:	330	15.4	13.9	59.8	436.5	
Всего за день:		35.7	36.7	174.6	1184.6	

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.0	3.4	18.1	114.7
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	4.8	15.2	111.1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.1	6.6	41.9
Итого за прием пищи:	350	6.3	9.3	39.9	267.7
II Завтрак					
ГРУША	100	0.4	0.3	8.3	39.0
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	8.3	39.0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	180	3.4	5.3	16.6	129.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7.0	7.6	21.8	181.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1
Итого за прием пищи:	595	13.9	15.4	64.4	450.9
Полдник					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7.0	6.0	17.8	154.0
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8
Итого за прием пищи:	380	11.1	9.5	64.0	387.5
Всего за день:		31.6	34.5	176.6	1 145.2

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,6	5,7	16,7	138,1	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,8	3,7	15,4	109,2	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	7,2	83,7	
Итого за прием пищи:	350	12,0	13,9	39,3	331,0	
II Завтрак						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	150	4,5	3,8	16,5	117,0	
Итого за прием пищи:	150	4,5	3,8	16,5	117,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,4	6,1	51,2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	2,8	6,4	15,8	133,5	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	60	9,0	5,0	1,5	90,0	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	17,0	118,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	4,5	18,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,1	
Итого за прием пищи:	595	17,7	19,1	61,5	493,4	
Полдник						
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,5	6,8	19,4	149,0	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2,0	2,0	0,2	30,7	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,2	28,9	159,9	
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,5	0,4	17,4	74,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	
Итого за прием пищи:	390	10,3	12,6	72,3	448,0	
Всего за день:		44,5	49,2	189,6	1 389,3	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.5	3.9	20.2	126.0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	3.9	12.0	88.4	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.1	6.6	41.9	
Итого за прием пищи:	365	5.3	8.9	38.8	256.3	
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.8	6.8	84.8	
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.0	4.6	39.4	
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	2.8	5.0	14.7	109.9	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.0	9.6	29.5	228.0	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.5	43.2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	595	13.6	17.1	75.8	502.7	
Полдник						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	7.0	7.0	2.0	107.0	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.0	5.0	18.0	135.5	
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
Итого за прием пищи:	385	12.1	12.7	45.5	359.4	
Всего за день:		35.2	42.4	166.9	1 203.2	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2.1	3.5	18.2	112.7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.4	5.6	13.4	115.2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.2	1.8	10.8	68.4	
Итого за прием пищи:	350	6.7	10.9	42.4	296.3	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	2.1	4.1	33.0	
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	180	3.5	5.1	13.0	111.0	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	60	7.0	6.5	3.0	99.0	
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	2.0	4.3	25.6	166.5	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	
Итого за прием пищи:	625	15.8	18.5	66.8	510.2	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	6.0	6.5	23.0	165.0	
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	20.9	84.8	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5.4	5.5	19.8	140.4	
Итого за прием пищи:	460	13.1	12.5	84.7	486.2	
Всего за день:		36.0	42.3	201.6	1 330.2	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА 2"	130	2.2	4.5	18.0	118.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	3.9	12.0	88.4
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2.0	2.0	0.2	30.7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0.2	0.0	5.3	23.1
Итого за прием пищи:	377	5.8	10.4	35.4	260.1
II Завтрак					
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.4	17.4	74.7
Обед					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	9.5	59.3
СУП С ФРИКАДЕЛКАМИ	150	4.2	5.8	13.2	121.0
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	8.5	4.0	1.2	79.0
РИС С ОВОЦАМИ	70/50	2.9	4.7	19.6	133.3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1
Итого за прием пищи:	560	18.7	16.9	63.3	485.8
Подник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.1	10.0	9.0	157.0
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	2.6	29.0	146.0
РЖЕНКА	180	4.2	4.5	7.6	86.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8
Итого за прием пищи:	400	15.1	17.3	52.0	423.3
Всего за день:		40.1	45.0	168.1	1 243.9