

Вилючинский городской округ
закрытое административно-
территориальное образование
город Вилючинск 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.

Инициативный предприниматель

Сотников Александр Дмитриевич

г. Новосибирск, ул. Сиренский, 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 "Райффайзенбанк"
к/сч 30101810300000000799
БИК 045004799
р/сч: 40802810407000005077
ОГРН 316547600161987

Директору МБДОУ Детский сад №9
Камчатский край, г. Вилючинск
Самохиной Илне Капитовне

Разъяснительное письмо

В соответствии с договором № 22 от 25.01.2022 и Приложением 1 к договору (Техническое задание) разработано:

- Прикормное десятидневное меню для детей 1-3 лет (весенне-летний вариант);
 - Прикормное 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);
 - 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, принимающего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная д/м, 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 продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов бада и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, бада и кулинарных изданий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Д. Первакова. 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.

Простым скачивать меню на основании представленных технологических карт и технико-технологических карт, предоставляемых из информационного ресурса без использования бумажных носителей Сборников рецептов.

Исполнитель

ИП Сотников А.А.

29.07.2022





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 9»

Самохина И.К.

Ф.И.О.

(личная подпись)

2023 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Г. ВИЛЮЧИНСКА
С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

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, Придорожная 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. Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова, 2013 – 576 с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
7. МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



Т. Ю. Ткаченко
(личная подпись)

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма «Центр пищевой технологии»
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл.,
Новосибирский р-н, Новосибирск Ленинский, п-р Карла Маркса,
дом. № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210 69 01

**МЕНЮ
3-7 лет
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 КУКУРУЗАЯ ЖИДКАЯ	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	СУП С ВЕРМИ ШЕЛЬЮ	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	КАША ПШЕНИЧНАЯ	КАША "ДРУЖБА 2"
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
200	200	200	150	170	200	200	170	200	200
II Завтрак									
ЙОГУРТ	ЯБЛОКО	ГРУША	"СНЕЖОК"	ЯБЛОКО	ГРУША	КАША "СНЕЖОК"	ЙОГУРТ	ЯБЛОКО	СОК (в ассортименте)
200	100	100	200	100	100	200	200	100	180
Обед									
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ
50	60	60	60	50	60	50	60	60	50
СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	СУП КАРТО ФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	СВЕКОЛЬ НИК С СМЕТАНОЙ	РАССОЛ НИК С ЛЕНИНГРАДСКИМ МЯСОМ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	СУП С ФРИКАДЕЛЬ КАМИ
180	180	200	200	180	200	180	200	200	180

[illegible]

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА 1"	200	4.0	5.2	31.7	191.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	6.0	16.0	128.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0
Итого за прием пищи:	450	8.0	12.4	55.1	366.1
II Завтрак					
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0
Обед					
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	0.8	3.0	2.5	37.1
СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ	180	6.2	5.8	20.3	158.8
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8.2	5.8	3.0	102.1
РАТУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	27.9	145.7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.5	25.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	685	21.4	18.7	80.5	570.3
Полдник					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	12.0	11.3	33.7	283.2
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4.8	3.7	36.6	204.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.4	11.3	59.1
Итого за прием пищи:	495	19.1	15.4	86.7	566.6
Всего за день:		54.1	51.6	231.3	1 615.9

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	31.1	185.5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	10.0	14.0	158.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4
Итого за прием пищи:	450	8.9	17.4	57.1	420.0
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	60	0.5	3.1	6.1	49.5
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.6	6.6	20.5	189.0
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	8.0	4.7	9.9	110.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	28.0	136.2
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	17.1	68.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	640	19.3	16.5	100.3	645.9
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	10.3	37.2	274.0
БАФЛИ	50	1.4	1.7	32.7	151.5
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
МОЛОКО	180	5.3	5.9	8.6	110.0
Итого за прием пищи:	530	18.5	18.4	99.5	631.5
Всего за день:		47.1	52.7	264.7	1735.0

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	7.3	29.9	193.3
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.1	4.0	20.7	128.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.3
Итого за прием пищи:	450	5.5	11.3	55.6	341.6
П 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	60	0.9	3.0	5.4	53.0
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0
КОГУЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	9.5	7.7	11.7	154.6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2.4	4.6	31.0	174.5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/12	0.2	0.0	5.5	25.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	732	20.9	22.5	94.6	667.9
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	8.1	11.3	10.2	178.0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6
РЖЖЕНКА	180	4.2	4.5	7.6	86.5
Итого за прием пищи:	510	15.9	19.2	58.6	470.6
Всего за день:		42.8	53.3	217.1	1 519.1

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	23.8	136.2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	10.0	14.0	158.0
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.5
Итого за прием пищи:	400	9.0	19.9	45.8	387.7
II Завтрак					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	6.0	5.0	22.0	156.0
Итого за прием пищи:	200	6.0	5.0	22.0	156.0
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	3.0	6.9	59.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	10.5	5.6	6.3	119.0
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	7.3	25.5	193.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.5	25.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	730	23.8	24.5	84.2	660.6
Подник					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	8.5	8.9	23.9	196.5
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	3.0	3.1	37.0	185.1
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.4	11.3	59.1
Итого за прием пищи:	445	14.3	12.8	89.7	515.4
Всего за день:		53.1	62.2	241.7	1 719.7

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	6.0	16.0	128.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/12	0.2	0.0	5.5	25.0
Итого за прием пищи:	417	6.4	9.9	47.6	303.3
П 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	50	0.7	3.0	4.1	46.4
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	5.8	7.2	21.1	171.0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	1.9	25.0	124.4
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	17.1	68.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	650	20.8	19.6	90.0	614.9
Полдник					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	150	10.1	10.1	32.6	260.7
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	2.0	2.1	28.5	155.0
МОЛОКО	180	5.3	4.6	8.8	99.0
Итого за прием пищи:	380	17.4	16.8	69.9	514.7
Всего за день:		45.0	46.7	215.3	1 470.6

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	5,3	28,8	176,3
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2,1	4,0	20,7	128,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	7,4	47,0
Итого за прием пищи:	450	8,2	10,5	56,9	351,3
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	60	0,9	3,0	5,4	53,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	4,8	6,8	21,4	167,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	8,9	8,6	28,7	217,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,5	25,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1
Итого за прием пищи:	685	18,1	19,0	82,3	563,8
Полдник					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,4	7,2	21,4	184,9
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,5	0,4	17,4	74,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6
Итого за прием пищи:	440	14,6	12,8	85,7	518,7
Всего за день:		41,4	42,5	233,2	1 472,8

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.1	8.8	25.7	212.5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.0	4.6	16.0	124.5
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0
Итого за прием пищи:	450	16.1	18.4	49.7	430.0
II Завтрак					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	6.0	5.0	22.0	156.0
Итого за прием пищи:	200	6.0	5.0	22.0	156.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	3.0	7.6	64.0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	4.4	8.7	21.9	182.5
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	12.0	6.7	2.0	119.9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5
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	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	690	23.3	24.9	81.0	636.6
Полдник					
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.6	9.1	26.3	201.4
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2.0	2.0	0.2	30.7
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4.8	3.7	36.6	204.0
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
Итого за прием пищи:	440	12.8	15.5	90.2	561.4
Всего за день:		58.2	63.7	242.9	1 784.0

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.8	4.5	22.9	142.8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	6.0	16.0	128.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0
Итого за прием пищи:	420	7.8	11.7	46.3	317.7
II Завтрак					
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	3.0	6.9	59.1
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.1	6.6	19.3	150.5
ШОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	10.4	11.5	36.4	277.8
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	17.1	68.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	645	19.1	21.7	99.9	657.1
Полдник					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9.0	9.0	4.0	133.0
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	7.3	25.5	193.5
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0.5	0.4	17.4	74.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
Итого за прием пищи:	430	16.2	17.0	56.6	451.8
Всего за день:		48.7	55.3	211.9	1 539.6

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	28.0	163.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	10.0	14.0	158.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4
Итого за прием пищи:	450	8.9	16.8	54.0	397.7
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	60	0.5	3.1	6.1	49.5
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	150	2.5	6.3	33.0	220.3
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	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	710	20.3	24.2	85.2	654.0
Подник					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	10.0	10.6	32.6	252.1
ЗЕФИР	50	0.4	0.1	34.8	141.3
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5.4	4.5	19.8	140.4
Итого за прием пищи:	530	17.3	15.7	108.2	629.8
Всего за день:		46.8	57.1	255.3	1 719.1

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА 2"	200	3.4	5.9	28.6	171.5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	6.0	16.0	128.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/12	0.2	0.0	5.5	25.0
Итого за прием пищи:	447	6.1	11.9	50.1	324.5
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	50	0.6	2.5	11.9	74.2
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.0	7.0	17.8	153.2
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.5	25.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1
Итого за прием пищи:	700	22.4	20.7	88.2	629.7
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	9.0	13.5	13.0	217.0
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	3.0	3.1	37.0	185.1
РЖЕНКА	180	4.2	4.5	7.6	86.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6
Итого за прием пищи:	440	18.1	21.5	67.3	539.2
Всего за день:		47.2	54.5	223.0	1 568.2