

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач

« » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующего МБДОУ
"Ясли-сад № 8 «Теремок»"

 Т. В. Рябыкина

« » 2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

"ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА «ТЕРЕМОК»"

АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 -2023 УЧЕБНОГО ГОДА

г. Волноваха

2023 год

**Двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста:
с 1 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	от 1 г. до 3 л.	150	4,05	5,69	20,36	149,00	18,90	1,16	0,10	0,30	-
		3-7 л.	200	5,99	6,38	27,13	187,00	24,50	1,54	0,14	0,40	-
10 ⁰⁰	Бутерброд с маслом и сыром	от 1 г. до 3 л.	20/5/8	4,38	7,70	9,24	125,60	157,00	0,60	0,08	0,06	0,21
		3-7 л.	25/7/12	6,47	11,38	13,66	185,70	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31
		от 1 г. до 3 л.	150	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11	0,97
		3-7 л.	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
уплотнённый полдник	Итого:	от 1 г. до 3 л.	11,97	13,25	50,33	390,60	277,20	3,26	0,22	0,21	3,18	3,18
		3-7 л.	15,21	15,86	65,19	509,70	376,70	3,96	0,31	0,38	3,49	3,49
		от 1 г. до 3 л.	150	3,83	3,84	15,48	100,81	14,50	1,10	0,09	0,09	3,50
		3-7 л.	250	8,45	8,25	18,20	174,35	20,00	1,60	0,15	0,15	4,80
		от 1 г. до 3 л.	65	8,93	6,74	8,97	132,00	10,60	0,90	0,042	0,091	-
		3-7 л.	75	11,92	8,80	11,64	173,00	14,00	1,18	0,045	0,091	-
		от 1 г. до 3 л.	150	2,40	11,33	13,59	166,00	37,80	0,87	0,07	0,11	8,04
		3-7 л.	200	3,24	17,36	18,26	242,00	51,40	1,18	0,15	0,12	11,06
		от 1 г. до 3 л.	150	0,78	0	41,00	118,50	30,85	0,51	0,015	0,03	0,60
		3-7 л.	200	0,80	0	41,00	158,01	41,14	0,68	0,02	0,04	0,80
Итого:	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0
		3-7 л.	30	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0
		от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,16	9,28	68,00	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	30	2,13	0,24	13,92	103,00	6,00	0,50	0,03	0,02	0
		от 1 г. до 3 л.	18,72	18,53	94,40	606,00	112,50	3,67	0,22	1,41	8,67	
		3-7 л.	21,87	26,40	112,09	830,00	149,80	4,85	0,53	1,82	15,64	
		от 1 г. до 3 л.	120	6,30	7,54	40,72	256,00	84,36	0,76	0,06	0,13	0,66
		3-7 л.	150	8,02	9,93	51,02	326,00	110,20	0,92	0,075	0,17	0,88
		от 1 г. до 7 л.	30	0,30	0	22,15	91,95	0,60	0,43	0,002	0,005	0,117
		от 1 г. до 3 л.	150	5,80	5,80	13,40	52,00	11,00	0,60	0,004	0,003	2,40
Итого:	Кисель фруктовый	от 1 г. до 3 л.	200	7,70	7,70	17,00	69,00	15,00	0,80	0,005	0,004	3,20
		3-7 л.	12,40	16,34	76,90	407,95	95,46	1,97	0,06	0,13	3,17	
Итого за день:	Итого за день:	3-7 л.	16,02	17,63	90,44	490,55	120,30	2,80	0,06	0,17	5,07	
		от 1 г. до 3 л.	42,19	48,12	221,63	1404,56	485,66	8,84	0,907	1,75	15,02	
		3-7 л.	53,10	59,89	267,68	1831,05	652,30	11,61	0,907	2,77	24,20	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C	
завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	150	5,07	7,80	19,39	188,70	5,00	0,54	0,075	0,15	0
		3-7 л.	200	6,76	10,42	25,86	224,94	9,00	0,72	0,10	0,20	0
		от 1 г. до 3 л.	20/5	1,46	4,43	10,23	88,80	6,57	0,43	0,03	0,020	0
		3-7 л.	25/5	1,81	5,28	11,66	100,25	11,67	0,77	0,06	0,023	0
10 ⁰⁰	Какао	от 1 г. до 3 л.	150	4,65	4,63	19,00	135,90	165,00	0,26	0,06	0,21	1,75
		от 1 г. до 3 л.	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,80	0,08	0,28	2,34
		от 1 г. до 3 л.	100	0,30	0,16	16,3	68,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	100	0,30	0,16	16,3	68,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	Итого:	от 1 г. до 3 л.	11,48	16,39	64,75	461,40	176,57	2,97	0,175	0,39	3,75	
		3-7 л.	15,20	21,47	79,16	574,37	240,67	3,69	0,25	0,71	4,34	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	1,20	3,06	10,15	73,00	14,97	0,16	0,057	0,036	4,52
		3-7 л.	250	1,99	5,03	16,92	122,00	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	60	10,04	9,50	2,25	135,50	23,00	1,30	2,45	0,07	0,29
		3-7 л.	80	13,38	12,62	3,40	180,65	30,70	1,80	3,28	0,09	0,38
	Пюре с бобовых (гороховое)	от 1 г. до 3 л.	100	8,85	4,45	22,90	165,83	61,63	4,45	0,31	0,06	0
		3-7 л.	120	10,62	5,35	27,35	199,00	73,96	5,35	0,38	0,08	0
	Салат с белокочанной капустой и растительным маслом	от 1 г. до 3 л.	40	0,56	2,43	3,60	34,96	14,94	14,94	0,02	0,01	12,98
		3-7 л.	60	0,84	3,64	5,41	52,44	22,42	22,42	0,03	0,02	19,47
	Компот из свежих фруктов	от 1 г. до 3 л.	150	5,82	5,82	13,39	52,03	11,00	0,40	0	0	2,40
		3-7 л.	200	7,76	7,76	17,86	69,38	14,22	0,50	0,01	0	3,20
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,16	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0
		3-7 л.	30	1,60	0,36	13,29	54,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0
ужин	Итого:	от 1 г. до 3 л.	29,19	24,10	72,53	560,62	126,13	18,34	3,35	9,73	12,89	
		3-7 л.	38,28	33,34	98,15	755,24	161,22	27,49	4,77	11,11	33,71	
	Котлета рыбная паровая	от 1 г. до 3 л.	60	7,45	2,45	5,33	74,00	15,30	0,44	0,05	0,042	0,18
		3-7 л.	90	11,17	3,67	7,99	124,71	22,95	0,69	0,07	0,049	0,27
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	от 1 г. до 3 л.	130	3,913	5,07	22,01	150,62	32,59	0,793	0,208	0,104	10,79
		3-7 л.	150	4,515	5,85	25,40	173,79	37,60	0,915	0,24	0,12	14,45
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	150	0,07	0,01	7,00	29,00	9,40	0,21	0	0	1,42
		3-7 л.	180	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,16	9,28	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	25	1,77	0,20	11,60	57,25	5,00	0,42	0,03	0,01	0
Банан	от 1 г. до 3 л.	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,0	
	3-7 л.	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,0	
Итого:	от 1 г. до 3 л.	14,35	7,69	43,72	394,43	61,29	1,78	0,27	0,15	12,39		
	3-7 л.	19,17	9,74	55,19	491,15	78,35	2,34	0,36	0,17	17,25		
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	53,52	48,18	181,17	1416,45	372,03	26,42	3,84	10,32	35,03		
	3-7 л.	70,92	64,55	232,50	1821,89	488,80	33,58	8,34	12,04	55,30		

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C		
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	от 1 г. до 3 л.	150	4,09	6,85	23,39	169,00	5,90	0,20	0,03	0,02	0	
		3-7 л.	200	5,50	8,77	29,27	213,00	7,80	0,26	0,04	0,02	0	
		от 1 г. до 3 л.	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6,57	0,20	0,02	0,01	0	
		3-7 л.	25/7	2,34	7,76	14,33	139,10	9,12	0,30	0,03	0,01	0	
10 ⁰⁰	Чай с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	4,90	5,60	26,23	125,62	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49	
		3-7 л.	200	4,90	5,60	26,23	168,82	128,10	0,64	0,02	0,14	0,66	
		от 1 г. до 3 л.	100	0,50	0	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00	
		3-7 л.	150	0,75	0	15,15	64,00	10,05	2,10	0,02	0,02	3,00	
обед	Итого:	от 1 г. до 3 л.	11,07	17,79	69,53	434,43	115,54	2,28	0,075	0,14	2,49		
		3-7 л.	13,23	22,13	85,18	584,52	155,07	3,30	0,10	0,15	3,56		
		от 1 г. до 3 л.	150	3,00	1,92	8,02	76,17	29,30	0,735	0,09	0,06	2,98	
		3-7 л.	250	5,00	3,20	10,70	101,56	48,82	1,22	0,15	0,10	4,97	
		от 1 г. до 3 л.	150	14,89	13,48	15,70	252,45	32,00	2,80	0,13	0,14	7,20	
		3-7 л.	230	19,02	17,23	20,05	322,60	40,00	3,50	0,16	0,18	13,20	
		от 1 г. до 3 л.	40	0,45	2,47	20,05	31,64	7,03	0,33	0,02	0,01	8,1	
		3-7 л.	60	0,67	3,57	2,85	47,46	10,54	0,50	0,03	0,02	12,2	
		от 1 г. до 3 л.	150	0,12	0,09	18,56	73,50	11,95	0,73	0,04	0,07	0,64	
		3-7 л.	200	0,16	0,12	24,08	98,00	15,94	0,98	0,05	0,10	0,86	
		от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,42	0,021	0	
		3-7 л.	30	2,13	0,36	13,92	68,70	6,00	0,51	0,43	0,032	0	
уплотнённый полдник	Итого:	от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0	
		3-7 л.	30	1,60	0,36	13,29	54,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0	
		от 1 г. до 3 л.	21,18	18,56	64,41	533,07	91,53	5,04	0,28	0,45	18,92		
		3-7 л.	28,58	24,48	84,80	702,52	130,00	7,31	0,67	0,72	27,23		
		от 1 г. до 3 л.	130/10	9,96	12,50	54,50	364,00	111,30	1,74	0,19	0,19	0,48	
		3-7 л.	130/15	10,57	18,90	61,20	372,00	112,30	1,75	0,19	0,19	0,61	
		от 1 г. до 3 л.	150	0	0	18,30	72,60	18,00	0,7	0,02	0,04	0,21	
		3-7 л.	200	0	0	24,40	96,80	24,00	0,9	0,03	0,05	0,28	
		от 1 г. до 3 л.	9,96	12,50	72,80	444,60	18,48	2,44	0,21	0,23	0,69		
		3-7 л.	10,60	18,91	85,60	470,80	21,54	2,65	0,22	0,24	0,89		
		Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	42,21	48,85	206,74	1412,15	225,65	9,76	0,56	0,82	22,10	
		3-7 л.	52,41	65,52	255,67	1758,24	306,61	13,26	0,99	1,12	31,78		

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	B ₁	B ₂	C
завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	5,23	7,80	18,75	166,78	138,00	1,13	0,08	0,17	0,18
		3-7 л.	6,98	10,40	25,00	222,38	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90
	Пенечье	от 1 г. до 3 л.	1,40	3,97	16,34	112,08	6,96	0,50	0,018	0,018	0
10 ⁰⁰		3-7 л.	1,76	4,98	20,43	140,10	8,70	0,63	0,012	0,02	0
	Кофейный напиток с молоком	от 1 г. до 3 л.	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11	0,98
		3-7 л.	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	0,45	0,30	24,45	102,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	0,54	0,36	29,30	123,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	8,78	14,08	70,17	450,86	246,50	2,88	0,17	0,29	3,16
обед		3-7 л.	10,64	18,09	89,13	576,48	312,90	3,81	0,23	0,37	4,07
	Суп картофельный с бобовыми	от 1 г. до 3 л.	3,29	3,07	9,79	81,00	22,84	1,21	0,13	0,04	3,48
		3-7 л.	5,27	5,27	16,32	135,00	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81
	Оладьи печеночные	от 1 г. до 3 л.	14,55	5,30	5,85	144,00	11,39	5,36	0,24	1,66	0,27
		3-7 л.	19,40	9,30	7,80	192,00	15,19	7,15	0,32	2,22	0,42
	Макароны с маслом	от 1 г. до 3 л.	3,67	3,01	17,63	112,00	3,24	0,72	0,03	0,017	0
		3-7 л.	5,50	4,57	26,44	168,00	4,86	1,09	0,04	0,02	0
	Салат витаминный с раст. маслом (помидор с луком)	от 1 г. до 3 л.	0,45	2,70	1,88	34,64	7,03	7,33	0,33	0,02	8,10
		3-7 л.	0,67	3,70	2,80	47,46	10,54	10,54	0,50	0,03	12,20
	Компот из сухофруктов	от 1 г. до 3 л.	0,78	0	41,00	118,50	30,85	0,51	0,015	0,03	0,60
		3-7 л.	0,80	0	41,00	158,01	41,14	0,68	0,02	0,04	0,80
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	2,13	0,36	13,92	68,70	6,00	0,50	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	11,01	53,50	4,0	7,25	0,02	0,15	0
		3-7 л.	1,60	0,36	13,29	64,20	6,0	8,70	0,045	0,39	0
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	25,46	14,68	96,34	592,36	91,63	23,94	0,81	7,26	11,94
		3-7 л.	35,37	23,56	122,77	834,12	129,09	27,04	0,90	8,57	19,23
	Винегрет овощной с раст. маслом	от 1 г. до 3 л.	2,48	11,10	15,10	170,60	41,70	1,44	0,09	0,075	18,30
		3-7 л.	2,76	12,36	16,80	189,60	46,20	1,60	0,12	0,08	20,40
	Яйцо вареное	от 1 г. до 3 л.	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,016	0,09	0
		3-7 л.	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,10	0,032	0,18	0
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	0,165	2,29	9,75	36,96	11,37	0,40	0	0,0045	4,50
		3-7 л.	0,22	3,06	13,00	49,28	15,16	0,54	0	0,006	6,00
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	1,77	0,37	11,17	57,25	6,00	0,51	0,03	0,012	0
	Мандарин	от 1 г. до 3 л.	0,056	0,14	15,20	64,00	24,80	0,10	0,03	0,02	26,60
		3-7 л.	0,056	0,14	15,20	64,00	24,80	0,10	0,03	0,02	26,60
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	7,16	16,13	49,37	348,86	52,87	2,84	0,15	0,13	49,40
		3-7 л.	10,39	20,53	56,75	423,13	114,16	2,87	0,21	0,29	53,00
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	41,30	45,06	215,88	1392,08	390,99	30,06	1,13	7,68	64,50
			54,48	62,18	288,65	1833,73	556,06	33,72	1,34	9,23	76,30

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	B ₁	B ₂	C
завтрак	Запеканка творожная	от 1 г. до 3 л.	21,40	14,46	20,58	296,00	177,60	0,96	0,07	0,31	0,28
		3-7 л.	26,31	18,09	25,74	372,00	221,10	1,05	0,09	0,39	0,36
		от 1 г. до 3 л.	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,04	0,14	1,20
		3-7 л.	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
10 ⁰⁰	Булочка с маслом и сыром	от 1 г. до 3 л.	3,12	5,56	5,12	41,95	9,21	0,36	0,18	0,06	0
		3-7 л.	5,77	7,07	13,70	66,75	14,07	0,87	0,20	0,13	0
		от 1 г. до 3 л.	0,30	0,30	24,45	102,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	0,36	0,36	29,30	123,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	Печенье	от 1 г. до 3 л.	0,26	0	19,00	78,90	3,48	0,25	0,09	0,06	0
		3-7 л.	0,31	0	22,80	94,60	5,80	0,42	0,10	0,10	0
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	27,97	23,04	67,76	606,95	308,51	3,13	0,20	0,52	3,48
		3-7 л.	36,11	28,74	107,41	763,35	379,17	3,75	0,20	0,58	3,79
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	от 1 г. до 3 л.	1,15	3,80	7,47	62,49	62,49	36,12	0,78	0,07	7,41
		3-7 л.	1,92	6,33	10,05	104,12	104,12	60,20	1,30	0,12	12,35
		от 1 г. до 3 л.	14,12	9,04	20,26	219,00	60,00	1,63	0,08	0,19	20,03
		3-7 л.	15,63	9,94	22,28	240,90	66,00	1,79	0,09	0,20	22,03
		от 1 г. до 3 л.	0,59	0,03	0,63	16,50	4,29	0,14	0,01	0,01	2,20
		3-7 л.	0,89	0,03	0,97	25,00	6,43	0,20	0,03	0,01	3,30
Компот из сухофруктов	от 1 г. до 3 л.	0,78	0	41,00	118,50	30,85	0,51	0,15	0,03	8,1	
	3-7 л.	0,80	0	41,00	158,01	41,14	0,68	0,20	0,04	12,20	
	от 1 г. до 3 л.	0,80	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,03	0,01	0	
	3-7 л.	1,42	0,36	13,92	68,70	6,00	0,51	0,06	0,02	0	
Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	9,28	53,50	4,00	7,25	0,02	0,15	0	
	3-7 л.	1,56	0,36	13,29	64,20	6,00	8,70	0,045	0,39	0	
	от 1 г. до 3 л.	18,74	12,48	87,82	515,79	172,89	46,50	1,13	0,45	37,74	
	3-7 л.	22,12	13,70	101,51	660,93	238,39	72,80	1,62	0,78	49,88	
уплотнённый полдник	Суфле рыбное	от 1 г. до 3 л.	9,54	5,31	2,44	96,00	30,90	0,57	0,006	0,08	0,11
		3-7 л.	11,03	6,40	2,87	112,80	35,70	0,64	0,007	0,09	0,12
	Икра морковная	от 1 г. до 3 л.	0,82	1,72	5,41	37,30	10,42	0,27	0,023	0,026	1,92
		3-7 л.	1,15	2,42	6,00	68,00	15,64	0,41	0,034	0,040	2,88
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	0,07	0,01	7,10	29,00	9,40	0,21	0	0	1,42
		3-7 л.	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	1,42	0,16	9,28	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	1,77	0,20	11,60	57,25	5,00	0,42	0,03	0,02	0
	Апельсин	от 1 г. до 3 л.	0,60	0,14	9,80	66,00	24,00	0,24	0,03	0,02	40,00
		3-7 л.	0,60	0,14	9,80	66,00	24,00	0,24	0,03	0,02	40,00
Итого:	от 1 г. до 3 л.	12,25	7,34	34,03	273,30	78,72	1,63	0,13	0,13	43,45	
	3-7 л.	14,47	9,17	42,05	345,05	93,14	2,03	0,16	0,16	45,83	
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	59,42	48,04	194,80	1396,04	552,03	51,26	1,46	1,10	86,87	
	3-7 л.	72,47	53,83	250,97	1769,33	702,70	77,86	1,97	1,52	99,50	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	5,23	7,81	18,75	166,78	138,36	1,10	0,07	0,16	0,67
		3-7 л.	6,98	10,42	25,00	222,38	184,48	1,50	0,10	0,22	0,90
	Кофейный напиток с молоком	от 1 г. до 3 л.	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11	0,98
		3-7 л.	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
10 ⁰⁰	вафли	от 1 г. до 3 л.	0,26	0	19,00	78,90	7,20	0,65	0,06	0	0
		3-7 л.	0,51	0	38,00	157,60	8,70	0,79	0,08	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	Итого:	от 1 г. до 3 л.	8,33	9,81	48,38	361,68	239,86	3,25	0,17	0,28	3,65
		3-7 л.	10,33	12,93	62,16	453,38	306,38	3,81	0,22	0,37	4,07
	Суп гороховый с гречками	от 1 г. до 3 л.	5,88/2,26	4,08/2,24	19,32/14,58	141,06/71,40	35,88/6,00	1,59/0,33	0,15/0,03	0,045/0,01	3,19/0
		3-7 л.	9,80/2,26	6,80/2,24	32,20/14,58	235,17/1,40	59,80/6,00	2,65/0,33	0,25/0,03	0,075/0,01	5,32/0
	Котлета мясная	от 1 г. до 3 л.	9,51	8,93	3,67	133,20	7,00	1,40	0,05	0,07	0,57
		3-7 л.	11,91	10,42	4,28	173,00	14,00	1,48	0,07	0,11	0,67
	Пюре картофельное	от 1 г. до 3 л.	0,40	3,20	13,62	92,00	24,65	0,60	0,07	9,10	12,10
		3-7 л.	0,60	4,80	20,43	138,00	36,97	1,00	0,13	10,00	13,15
	Помидор консервированный	от 1 г. до 3 л.	0,13	0	0,47	2,80	12	0,6	0	0	0
		3-7 л.	0,20	0	0,70	4,20	18	0,9	0	0	0
	Кисель	от 1 г. до 3 л.	0	0	14,70	60,00	6,75	0	0,45	0,45	22,50
		3-7 л.	0	0	19,60	80,00	9,00	0	0,60	0,60	30,00
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	0,80	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,03	0,01	0
		3-7 л.	1,42	0,36	13,92	68,70	6,00	0,60	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	9,28	53,50	4,00	7,25	0,02	0,15	0
		3-7 л.	1,56	0,36	13,29	64,20	6,00	8,70	0,04	0,39	0
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	20,29	19,05	84,82	599,76	88,28	13,54	0,83	0,74	38,36
		3-7 л.	26,97	22,74	151,20	834,60	137,77	15,12	1,15	1,30	54,14
уплотнённый полдник	Запеканка творожная с изюмом и с повидлом	от 1 г. до 3 л.	16,99	11,66	14,17	232,20	169,97	0,73	0,072	0,31	0,67
		3-7 л.	21,24	14,58	17,71	290,26	245,97	0,915	0,09	0,39	0,84
	Молоко	от 1 г. до 3 л.	0,20	0	14,77	61,30	3,40	0,43	0,002	0,005	0,117
		3-7 л.	0,30	0	22,15	91,95	5,00	0,65	0,003	0,007	0,174
	Груша	от 1 г. до 3 л.	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
		3-7 л.	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,20	0,07	0,28	2,34
	Итого:	от 1 г. до 3 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		3-7 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	21,93	15,41	47,41	420,29	372,52	3,94	0,15	0,58	56,60
		3-7 л.	27,15	19,08	59,77	525,20	486,12	4,39	0,20	0,77	57,22
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	50,55	44,27	180,60	1381,13	700,66	20,73	1,15	1,60	98,61
		3-7 л.	64,45	54,75	273,13	1813,18	930,45	23,32	1,57	2,44	115,43

7 ДЕНЬ

Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	от 1 г. до 3 л.	150	4,08	25,05	153,00	16,60	1,74	0,08	0,03	0
	3-7 л.	200	5,43	33,38	193,00	21,50	2,32	0,11	0,04	0
	от 1 г. до 3 л.	150	2,34	2,43	81,96	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49
	3-7 л.	200	3,12	3,24	109,28	128,10	0,64	0,02	0,14	0,66
10 ⁰⁰	от 1 г. до 3 л.	205/12	9,16	4,70	81,80	92,00	0,44	0,03	0,04	0,06
	3-7 л.	25/5/12	9,60	4,75	111,25	137,00	0,70	0,04	0,19	0,10
	от 1 г. до 3 л.	150	0,30	0,30	27,15	30,00	0,60	0,02	0,02	3,00
	3-7 л.	180	0,54	0,36	29,34	123,00	36,00	0,72	0,03	3,60
обед	от 1 г. до 3 л.	15,88	11,51	74,71	418,76	234,67	3,26	0,17	0,19	3,55
	3-7 л.	18,27	12,57	91,02	536,53	322,70	4,40	0,20	0,39	4,36
	от 1 г. до 3 л.	150	1,38	4,64	84,35	25,90	0,47	0,03	0,02	11,00
	3-7 л.	250	2,31	7,73	15,42	140,58	43,30	0,72	0,05	0,04
уплотнённый полдник	от 1 г. до 3 л.	70	10,15	13,03	166,00	35,08	0,84	0,15	0,09	0,13
	3-7 л.	100	14,50	18,61	237,14	50,11	1,20	0,21	0,12	0,18
	от 1 г. до 3 л.	100	6,50	2,40	108,61	32,27	1,98	0,19	0,04	0
	3-7 л.	120	11,70	4,40	27,10	195,50	63,50	3,57	0,35	0,08
Итого:	от 1 г. до 3 л.	40	0,56	2,43	34,96	14,96	0,20	0,01	0,01	12,98
	3-7 л.	60	0,84	3,64	52,44	22,42	0,30	0,02	0,02	19,47
	от 1 г. до 3 л.	150	0,15	0,06	13,00	52,10	5,64	0,51	0,015	0,60
	3-7 л.	200	0,20	0,08	17,42	69,44	7,52	0,68	0,02	0,80
Итого:	от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,22	9,28	45,80	4,00	0,34	0,04	0
	3-7 л.	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,06	0
	от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,037	0
	3-7 л.	30	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,045	0
Итого:	от 1 г. до 3 л.	21,46	23,08	80,08	545,38	125,10	4,84	0,44	0,52	24,11
	3-7 л.	33,24	35,15	95,60	828,60	201,55	7,56	0,72	0,87	38,85
	от 1 г. до 3 л.	80	14,30	3,60	7,24	117,13	43,3	0,41	0,021	0,43
	3-7 л.	105	15,92	4,61	9,61	141,59	49,45	0,47	0,024	0,50
Итого:	от 1 г. до 3 л.	120	2,40	2,65	19,27	114,24	11,18	0,92	0,12	16,80
	3-7 л.	130	2,60	2,87	20,87	123,76	12,12	1,00	0,13	18,20
	от 1 г. до 3 л.	150	0	0	14,70	74,60	28,92	1,13	0,01	0,36
	3-7 л.	200	0	0	19,60	94,47	31,80	1,24	0,03	0,39
Итого:	от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,24	9,28	45,80	4,00	0,34	0,04	0,021
	3-7 л.	25	2,13	0,25	11,60	57,25	5,00	0,42	0,05	0,025
	от 1 г. до 3 л.	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0	2,30	0,03	5,00
	3-7 л.	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0	2,30	0,03	5,00
Итого:	от 1 г. до 3 л.	18,52	6,75	60,79	397,70	59,40	5,13	0,25	0,46	22,31
	3-7 л.	21,05	8,03	71,98	463,07	68,82	5,59	0,33	0,58	23,83
	от 1 г. до 3 л.	55,86	41,34	215,58	1361,82	419,17	13,22	0,86	1,17	49,97
	3-7 л.	72,56	55,75	258,60	1827,60	593,07	17,55	1,25	1,84	67,04

8 ДЕНЬ

		Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак		Плов фруктовый	100	2,30	4,60	29,50	162,00	26,82	0,92	0,05	0,04	1,05
			150	3,45	6,90	44,22	243,00	40,23	1,38	0,075	0,06	1,57
		Какао напиток на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,04	0,14	1,20
			180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
10 ⁰⁰		Бутерброд с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	95,20	6,57	0,43	0,03	0,02	0
			25/10	3,06	9,43	18,27	170,00	11,67	0,77	0,06	0,03	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
			100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
обед		Итого:		7,46	12,70	62,69	392,20	13,50	3,16	0,13	0,21	4,25
				10,68	19,52	88,41	566,00	19,59	3,98	0,19	0,25	5,00
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,50	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17
			200	1,81	4,91	12,74	102,50	44,37	1,10	0,05	0,04	10,28
		Запеканка картофельная с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	20,00	2,50	0,12	0,15	15,75
			230	17,92	17,55	14,56	318,46	32,00	3,19	0,15	0,15	20,12
		Салат с растительным маслом с свежих помидор	40	0,45	2,47	1,88	31,64	7,03	0,33	0,02	0,01	8,10
			60	0,67	3,70	2,80	47,46	10,54	0,50	0,03	0,02	12,20
		Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,70	0,007	0,006	1,29
			200	0,16	0,16	23,88	97,60	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72
		Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	4,00	0,34	0,04	0,01	0
			30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,06	0,02	0
		Хлеб ржаной	25	1,37	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,05	0,03	0
		30	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,06	0,03	0	
уплотнённый полдник		Итого:		18,40	19,79	57,26	514,87	75,76	5,09	0,24	16,11	23,27
				24,25	27,01	81,19	698,92	116,90	11,63	0,36	20,59	34,00
		Тефтеля рыбная	60	16,27	4,67	3,87	123,90	31,00	0,20	0,01	0,011	0,03
			100	27,78	7,78	6,45	206,50	52,00	0,30	0,02	0,011	0,05
		Макаронные изделия с маслом	100	3,67	3,01	17,63	134,40	3,24	0,73	0,03	0,017	0
			120	4,39	3,65	21,15	161,28	3,88	0,87	0,036	0,018	0
		Кисель	100	5,80	5,80	13,40	52,00	11,37	0,60	0,04	0,03	22,50
			200	7,70	7,70	17,09	69,00	15,00	0,80	0,05	0,04	30,00
		Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,80	45,80	4,00	0,34	0,04	0,02	0
			25	2,13	0,25	11,60	57,25	7,50	0,42	0,05	0,025	0
		Банан	100	1,50	0,50	21,21	95,95	8,00	0,60	0,40	0,05	10,00
			100	1,50	0,50	21,21	95,95	8,00	0,60	0,40	0,05	10,00
		Итого:		28,66	14,23	65,70	451,10	59,64	2,47	0,57	0,20	32,53
Итого за день:			43,50	19,88	77,29	589,03	83,88	2,99	0,58	0,40	40,05	
			54,53	46,71	185,65	1358,17	148,90	10,72	0,94	16,52	56,05	
			78,43	66,41	246,89	1853,95	219,56	18,60	1,13	21,24	79,05	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
завтрак	Макароны отварные с сыром	от 1 г. до 3 л.	150	9,29	22,71	218,00	104,60	1,14	0,05	0,07	0,14
		3-7 л.	200	11,17	31,78	284,00	106,00	1,51	0,07	0,07	1,14
		от 1 г. до 3 л.	150	3,60	18,69	119,70	75,00	0,20	0,10	0,24	8,70
	Кофейный напиток	3-7 л.	200	4,80	24,92	159,56	96,00	0,20	0,14	0,32	15,80
		от 1 г. до 3 л.	20/5	1,46	3,84	88,80	6,57	0,43	0,03	0,02	0
		3-7 л.	25/5	1,81	3,90	100,25	11,67	0,77	0,06	0,021	0
10 ⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,50	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	100	0,50	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		от 1 г. до 3 л.	20	0,60	10,30	70,80	7,20	0,65	0,06	0	0
	Вафли	3-7 л.	30	0,75	15,50	106,00	8,70	0,79	0,08	0	0
		Итого:		15,35	25,00	543,36	200,37	9,90	0,26	0,34	10,84
		3-7 л.		19,30	26,58	672,79	229,37	16,47	0,38	0,41	17,94
	Суп картофельный на курином бульоне	от 1 г. до 3 л.	180	1,61	2,00	80,60	28,09	0,60	0,03	0,05	6,76
		3-7 л.	250	2,13	2,70	107,05	38,45	0,80	0,04	0,07	9,00
		от 1 г. до 3 л.	150	14,29	11,71	201,00	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27
	Капуста тушеная с мясом куриным	3-7 л.	200	19,70	15,00	269,00	38,45	1,90	0,11	0,17	4,72
		от 1 г. до 3 л.	150	0,12	0,12	73,20	10,86	0,70	0,07	0,36	1,29
		3-7 л.	200	0,16	0,16	23,88	14,48	0,94	0,10	0,48	1,72
обед	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	0,80	0,30	45,80	4,00	0,40	0,04	0,01	0
		3-7 л.	30	1,42	0,36	68,70	6,00	0,60	0,06	0,02	0
		от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	53,50	4,00	7,25	0,02	0,15	0
	Хлеб ржаной	3-7 л.	30	1,59	0,36	64,20	6,00	8,70	0,045	0,39	0
		Итого:		18,12	14,43	464,10	75,00	10,29	0,29	0,33	11,32
		3-7 л.		25,00	16,58	606,55	102,28	12,40	0,62	0,73	15,44
уплотнённый полдник	Сырники	от 1 г. до 3 л.	120	20,60	16,16	299,90	115,50	0,92	0,072	0,33	0,28
		3-7 л.	150	25,75	20,20	374,90	219,40	1,15	0,09	0,42	0,34
		от 1 г. до 3 л.	20	0,20	0	61,30	3,40	0,43	0,002	0,005	0,117
	Джем	3-7 л.	30	0,30	0	91,95	5,00	0,65	0,003	0,007	0,174
		от 1 г. до 3 л.	150	0,07	0,01	29,00	9,40	0,21	0	0	3,04
		3-7 л.	180	0,12	0,02	41,00	12,20	0,32	0	0	4,06
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	100	0,39	0	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		3-7 л.	100	0,39	0	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		Итого:		21,26	16,17	38,84	435,69	137,45	4,19	0,08	0,37
	Киви	3-7 л.	26,53	20,22	53,22	553,64	245,75	4,75	0,08	0,46	58,44
		от 1 г. до 3 л.	54,73	55,60	165,17	1433,15	412,86	24,38	0,69	0,70	79,46
		3-7 л.	70,86	65,36	224,52	1832,98	578,55	33,62	2,08	1,60	91,82
	Итого за 10 дней:	от 1 г. до 3 л.	499,90	467,04	2007,22	13934,26	4485,38	210,70	12,21	43,28	559,38
		3-7 л.	646,82	603,23	2559,65	18191,21	6006,20	280,58	19,59	56,33	711,26
		от 1 г. до 3 л.	49,99	46,70	200,72	1393,42	448,53	21,07	1,22	4,32	55,93
	В среднем за 1 день:	3-7 л.	64,68	60,32	255,96	1819,12	600,62	28,05	1,95	5,63	71,12