

«СОГЛАСОВАНО»

Медицинская сестра «КОГ ОБУ для детей-сирот

СШИ г. Сосновки Вятскополянского района»

Девятова Г.Ф.

«13» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор «КОГ ОБУ для детей-сирот

СШИ г. Сосновки Вятскополянского района»



Гурченко Н.И.

«13» сентября 2023 г.
приказ № 162

ПРИМЕРНОЕ

14-дневное меню для детей с анемией

(сезон: осень-зима; возраст: 3-7 лет)

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: понедельник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	5,6	7,2	19,5	163,5	0,8	230
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
Итого:		9,7	22,18	48,7	430,3		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
Итого:		2,5	2,3	4,0	48,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Плов из говядины	150	12,1	13,6	26,0	248,4	0,6	330
Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		24,42	25,07	61,8	608,5		
Полдник							
Кисель	200	0	0	15,0	60,0	0	484
Пряник	70	3,7	3,0	52,5	256,0	0,4	581
Итого:		3,7	3,0	67,5	316,0		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	80/15	23,6	11,7	48,0	197,7	1,38	286
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Груша	115	0,38	0	12,4	52,3	0	82
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		27,43	24,7	84,8	389,6		
Полдник							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	45,4		
Итого:		71,05	80,25	271,4	1837,8		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: вторник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	10,1	66,0	0,47	465
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Итого:		13,98	11,7	47,8	309,4		
Второй завтрак							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
Итого:		0,3	0,3	8,6	42,3		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,0	5/2
Котлета из говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,4	3,5	1,5	40,7	0,25	15
Компот из кураги	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		25,22	21,407	91,8	714,3		
Полдник							
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,8	32,3	0,68	460
Шанежка с картофелем	100	9,6	9,0	45,5	301,6	2,1	540
Итого:		9,77	9,08	53,3	333,9		
Ужин							
Мясо отварное	70	19,0	13,5	0,3	200,0	0,07	318
Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	3,4	22,7	136,6	0	207
Сок	150	0,75	0,15	15,1	64,5	2,1	501
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
Итого:		25,05	17,85	60,2	479,3		
Полдник							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	45,3		
Итого:		62,8	50,91	217,4	1924,5		

Сезон: Зсеннее-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: среда 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,6	6,0	28,5	154,0	0,8	234
Чай с молоком	160	0,16	0,08	7,4	30,4	0,6	460
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
Итого:		13,06	13,48	36,2	283,1		
Второй завтрак							
Кисель	90	0	0	6,7	27,0	0	211
Итого:		0	0	6,7	27,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,2	2,3	6,0	55,5	0,08	104
Суфле из отварной говядины	70	13,3	11,9	1,7	169,4	0	346
Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,1	25,4	160,0	0,8	256
Соус томатный	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	419
Салат из моркови	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,78	21
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		25,66	23,16	73,96	607,7		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,9	116,0	0,2	469
Вафли	70	2,6	21,4	40,3	378,5	0,3	580
Итого:		8,2	27,8	49,2	494,5		
Ужин							
Котлета рыбная	60	8,8	4,5	10,5	120,0	0,22	307
Картофельное пюре	130	2,6	4,3	22,7	137,8	1,2	377
Яблоко	180	0,6	0,6	17,2	84,6	18,0	156
Чай с лимоном	150	0,16	0,07	7,0	30,0	0,58	459
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Итого:		13,64	9,97	67,6	424,5		
Полдник							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	67,5		
Итого:		63,06	53,53	237,16	1904,3		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: четверг 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	179,5	0,9	235
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с повидлом	40/10	1,7	4,2	26,0	148,8	0,03	72
Итого:		9,6	12,18	70,6	429,1		
Второй завтрак							
Сок	90	0,45	0,33	9,0	38,7	1,26	501
Итого:		0,45	0,33	9,0	38,7		
Обед							
Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,5	6,8	57,6	0,48	115
Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,0	154,4	5,2	356
Каша рисовая рассыпчатая	120	3,0	4,3	31,0	175,2	0	385
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		25,2	15,12	68,26	558,6		
Полдник							
Банан	270	0,4	1,68	13,5	129,6	13,5	156
Итого:		0,4	1,68	13,5	129,6		
Ужин							
Омлет натуральный	130	10,4	8,9	17,3	136,0	1,7	268
Оладьи из печени	70	11,9	3,7	9,8	121,1	3,5	357
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Батон	50	3,6	1,4	25,6	130,4	0,5	576
Итого:		26,35	14,0	74,4	396,3		
Полдник							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	45,4		
Итого:		65,3	46,31	240,36	1596,0		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: пятница 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	5,6	7,2	19,5	163,5	0,8	230
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
Итого:		9,54	21,7	41,5	399,5		
Второй завтрак							
Груша	90	0,3	0	9,7	41,0	0	82
Итого:		0,3	0	9,7	41,0		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	180	1,8	2,7	3,6	132,3	0,07	100
Шницель из птицы	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,6	372
Картофельное пюре	130	2,6	4,3	22,7	137,8	1,2	377
Салат из свеклы с чесноком	50	0,62	3,0	3,7	45,5	0,6	34
Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,6	45,0	0,87	487
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		23,24	23,45	70,1	662,6		
Полдник							
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Булочка домашняя	90	6,1	9,8	41,5	283,3	0,6	542
Итого:		6,28	9,88	49,7	317,5		
Ужин							
Вареники ленивые	150	18,9	11,8	20,6	264,7	0,3	289
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Кисель	180	0	0	13,4	54,0	0	484
Яблоко	180	0,6	0,6	17,2	84,6	18,0	156
Печенье	30	2,2	2,9	22,2	124,5	0,63	582
Итого:		24,7	28,3	76,1	658,6		
Полдник							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	45,3		
Итого:		66,56	85,61	250,6	2124,5		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: суббота 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	6,1	18,8	153,7	0,4	139
Чай с молоком	150	0,15	0,07	7,0	28,5	0,6	460
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Итого:		12,23	11,27	36,3	297,3		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
Итого:		2,5	2,3	4,0	48,0		
Обед							
Суп Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	1,9	6,6	68,9	0,47	95
Гуляш из отварной говядины	70	8,5	8,4	1,4	111,0	1,1	327
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Огурец свежий порционный	50	0,3	0,03	0,9	5,3	1,6	148
Компот из кураги	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		22,12	16,437	76,5	559,9		
Полдник							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Печенье	70	4,6	6,5	51,8	290,0	1,2	582
Итого:		5,6	6,7	72,0	376,0		
Ужин							
Печень говяжья по -строгановски	60	11,7	5,6	4,5	115,8	3,9	356
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	3,5	25,8	146,0	0	385
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Батон	50	3,6	1,4	25,6	130,4	0,5	576
Итого:		18,25	10,5	77,6	401,0		
Полдник							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	67,5		
Итого:		63,2	49,45	269,9	1749,7		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: воскресенье 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Чай с сахаром	160	0,16	0,07	7,3	30,4	0,6	457
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		15,86	13,27	37,5	388,2		
Второй завтрак							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
Итого:		0,3	0,3	8,6	42,3		
Обед							
Суп Бабушкин	180	8,4	8,8	18,8	187,2	13,7	22
Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,6	19,2	230,0	2,5	328
Салат из квашенной капусты с луком	50	0,7	3,0	4,1	60,0	8,5	9
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	50	3,6	1,4	25,6	130,4	0,5	576
Итого:		31,02	24,507	102,8	764,6		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,9	116,0	0,2	469
Конфеты шоколадные	70	3,5	16,1	51,1	308,0	0	
Итого:		9,1	22,5	60,0	424,0		
Ужин							
Суфле из рыбы	100	14,0	6,0	12,0	112,0	0,4	303
Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,5	21,5	135,3	0,7	256
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Чай с лимоном	150	0,16	0,07	7,0	30,0	0,58	459
Итого:		23,26	14,17	40,8	340,3		
Полдник							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	45,4		
Итого:		82,84	78,55	254,3	2004,8		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: понедельник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	150	5,4	4,9	24,7	165,8	0,8	227
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
Итого:		9,5	19,88	53,9	432,6		
Второй завтрак							
Банан	90	0,13	0,55	4,5	43,0	4,5	156
Итого:		0,13	0,55	4,5	43,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Тефтели из говядины	60	11,0	7,2	5,1	132,5	1,4	348
Пюре из гороха	120	13,1	0,9	1,9	156,1	0	388
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		31,2	12,22	39,66	530,2		
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Пряник	70	3,7	3,0	52,5	256,0	0,4	581
Итого:		3,9	3,1	61,8	294,0		
Ужин							
Пудинг творожный с повидлом	135	17,7	6,2	24,3	225,4	0,2	285
Мясо отварное	70	19,0	13,5	0,3	200,0	0,07	318
Булочка домашняя	55	3,8	6,0	25,4	173,2	0,4	542
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,2	33,4	0,6	460
Итого:		40,67	26,5	57,2	632,0		
Полдник							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	45,3		
Итого:		87,9	64,53	220,5	1977,1		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: вторник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	179,5	0,9	235
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
Итого:		15,0	14,9	37,7	348,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
Итого:		2,5	2,3	4,0	48,0		
Обед							
Суп из овощей	180	1,4	3,2	4,5	117,5	0,5	116
Плов из отварной птицы	150	8,9	7,2	31,2	114,6	1,2	375
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	15
Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,6	45,0	0,87	487
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		20,49	19,45	73,6	515,1		
Полдник							
Сок	185	0,9	0,18	18,6	79,5	2,6	501
Пирожок печеный с изюмом	85	5,3	3,0	41,6	213,6	0,04	11/12
Итого:		6,2	3,18	60,2	293,1		
Ужин							
Суп картофельный с рыбой	180	9,5	13,0	17,1	126,0	0,54	119
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Яблоко	180	0,6	0,6	17,2	84,6	18,0	156
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
Итого:		12,75	14,4	71,4	297,6		
Полдник							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	67,5		
Итого:		59,44	56,51	250,4	1569,5		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: среда 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	5,6	7,2	19,5	163,5	0,8	230
Чай с молоком	150	0,16	0,08	7,4	30,4	0,6	460
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Яйцо варенное	40	5,4	4,6	0,3	63,0	0	267
Итого:		12,34	12,38	37,4	309,0		
Второй завтрак							
Груша	90	0,3	0	9,7	41,0	0	82
Итого:		0,3	0	9,7	41,0		
Обед							
Суп лапша домашняя	180	1,8	2,7	8,0	64,2	0,36	128
Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,0	3,0	121,2	1,0	326
Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,1	25,4	160,0	0,8	256
Салат из свеклы с чесноком	60	0,75	3,6	4,5	54,6	0,75	34
Компот из кураги	150	0,22	0,07	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		20,47	19,17	76,0	557,0		
Полдник							
Кисель	200	0	0	15,0	60,0	0	484
Вафли	70	2,6	21,4	40,3	378,5	0,3	580
Итого:		2,6	21,4	55,3	438,5		
Ужин							
Рагу из овощей	180	2,3	7,5	18,0	155,7	1,7	178
Котлеты из говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	0,58	457
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
Итого:		16,25	16,37	51,5	480,1		
Полдник							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	45,4		
Итого:		55,26	72,32	234,5	1871,0		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: четверг 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
Итого:		9,5	19,78	56,4	395,1		
Второй завтрак							
Сок	90	0,45	0,33	9,0	38,7	1,26	501
Итого:		0,45	0,33	9,0	38,7		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	150	1,5	2,2	3,0	110,2	0,05	100
Запеканка картофельная с мясом	160	18,2	12,5	13,6	240,0	2,6	334
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		30,52	24,17	46,6	662,5		
Полдник							
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,8	32,3	0,68	460
Пирожок печеный с повидлом	100	6,5	6,8	31,3	216,1	10,8	535
Итого:		6,67	6,88	39,1	268,4		
Ужин							
Оладьи из печени	70	11,9	3,7	9,8	121,1	3,5	357
Каша гречневая вязкая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Чай с сахаром	160	0,16	0,07	7,3	30,4	0,6	457
Итого:		24,46	13,77	49,9	432,2		
Полдник							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	45,3		
Итого:		74,1	67,2	204,5	1842,2		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: пятница 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,6	6,0	28,5	154,0	0,8	234
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон с повидлом	40/10	1,7	4,2	26,0	148,8	0,03	72
Итого:		9,54	12,2	65,3	372,8		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
Итого:		2,5	2,3	4,0	48,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,2	2,3	6,0	55,5	0,08	104
Котлета из мяса говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Каша рисовая рассыпчатая	120	3,0	4,3	31,0	175,2	0	385
Соус сметанный	30	0,4	2,7	0,7	29,8	0,02	408
Салат из моркови	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,78	21
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		22,26	21,66	88,56	689,8		
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		5,4	2,1	45,3	220,6		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	110/20	32,5	16,0	65,8	270,6	1,9	286
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		35,95	29,0	90,2	410,2		
Полдник							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	67,5		
Итого:		78,15	69,54	296,8	1808,9		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 3-7 лет

День: суббота 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	179,5	0,9	235
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
Итого:		15,2	15,38	44,9	379,0		
Второй завтрак							
Банан	90	0,13	0,55	4,5	43,0	4,5	156
Итого:		0,13	0,55	4,5	43,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,0	5/2
Пельмени мясные полуфабрикаты	180	15,7	10,0	27,0	264,6	2,0	519
Салат из квашеной капусты	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из изюма	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		27,19	22,20	77,7	626,6		
Полдник							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Конфеты шоколадные	70	3,5	16,1	51,1	308,0	0	
Итого:		4,5	16,3	71,3	394,0		
Ужин							
Суфле из печени говяжьей	70	9,0	8,9	3,0	128,6	0,35	368
Картофельное пюре	120	2,4	3,9	21,0	127,2	1,1	377
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	0,58	457
Итого:		11,95	13,37	32,1	295,5		
Полдник							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	45,4		
Итого:		62,2	70,8	235,1	1783,5		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: воскресенье 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	6,1	18,8	153,7	0,4	139
Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	10,1	66,0	0,47	465
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Итого:		14,08	13,0	39,4	334,8		
Второй завтрак							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
Итого:		0,3	0,3	8,6	42,3		
Обед							
Суп гороховый	180	6,1	10,3	10,8	120,6	1,5	127
Гренки	20	1,4	0,14	9,0	44,0	0,2	143
Азу	180	24,0	22,8	7,2	331,2	2,5	325
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Итого:		36,3	34,06	51,46	66,72		
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,7	8,0	104,4	0,18	469
Пирожок печеный с капустой	90	5,0	5,2	24,4	169,3	0,36	535/551
Итого:		10,0	10,9	32,4	273,7		
Ужин							
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	16,5	10,5	4,5	60,0	1,0	299
Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	3,4	22,7	136,6	0	207
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,7	8,8	6,6	2
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		28,15	31,5	51,9	399,2		
Полдник							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
Итого:		2,5	2,28	3,5	45,3		
Итого:		91,33	92,04	187,26	1162,0		