

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

| Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                                   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                   | 50           | 5,4              | 8,2         | 12,5         | 151,2                         | 3          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                                     | 200          | 3,3              | 2,7         | 11,7         | 85,1                          | 433        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | <b>250</b>   | <b>8,7</b>       | <b>10,9</b> | <b>24,2</b>  | <b>236,3</b>                  |            |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                         |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ                                                        | 100          | 4,3              | 6,6         | 10,9         | 121,1                         | 45         | 2008             |
| ВОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                                                        | 250          | 2,0              | 6,0         | 12,8         | 113,6                         | 82         | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                                                   | 120          | 10,1             | 8,3         | 9,3          | 152,3                         | 292        | 2008             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331                                                       | 25           | 0,4              | 1,2         | 1,2          | 17,2                          | 331        | 2011             |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                            | 150          | 3,5              | 4,6         | 37,2         | 209,6                         | 323        | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                             | 200          | 0,1              | 0,1         | 10,4         | 43,1                          | 394        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | <b>925</b>   | <b>26,2</b>      | <b>27,4</b> | <b>119,3</b> | <b>836,5</b>                  |            |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                      |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                                  | 120/0/30     | 4,5              | 6,0         | 32,1         | 200,4                         | 222        | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                         | 200          | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 349        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | <b>450</b>   | <b>4,9</b>       | <b>6,4</b>  | <b>48,7</b>  | <b>274,5</b>                  |            |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                         |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                                                                      | 100          | 2,1              | 3,0         | 10,1         | 77,9                          | 54         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                                                   | 120          | 7,9              | 2,5         | 0,5          | 96,5                          | 229        | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                   | 150          | 3,2              | 4,8         | 21,4         | 145,8                         | 312        | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                       | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                         | <b>610</b>   | <b>17,0</b>      | <b>10,8</b> | <b>70,1</b>  | <b>491,8</b>                  |            |                  |

| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25   |         |
|------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| <b>Ужин 2</b>                                                                |      |         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200  | 2011    |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200  | 106,0   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5,8  | 8,0     |
| Всего за день:                                                               | 2715 | 317,7   |
|                                                                              |      | 2 220,9 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         |             | Жиры, г      |                               |            |                  |
|                                                                              |              | Углеводы, г      |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                                             | 160          | 6,0              | 17,0        | 29,0         | 300,7                         | 210        | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 40           | 2,4              | 7,5         | 15,2         | 145,8                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,3              | 2,7         | 11,7         | 85,1                          | 433        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>500</b>   | <b>12,1</b>      | <b>27,6</b> | <b>65,7</b>  | <b>578,6</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                         | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3         | 125,1                         |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 430        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>230</b>   | <b>2,3</b>       | <b>2,9</b>  | <b>29,1</b>  | <b>152,2</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                                                             | 100          | 1,5              | 3,2         | 13,6         | 89,6                          | 50         | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 250          | 4,9              | 3,4         | 17,2         | 118,3                         | 102        | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                                            | 100          | 15,5             | 11,5        | 3,6          | 180,0                         | 312        | 2008             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 150          | 5,3              | 3,4         | 31,3         | 180,6                         | 181        | 2008             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                             | 200          | 0,1              | 0,1         | 9,2          | 38,5                          | 438        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 45           | 3,0              | 0,4         | 19,1         | 91,8                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>895</b>   | <b>34,1</b>      | <b>22,3</b> | <b>119,1</b> | <b>817,2</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                            | 50           | 3,6              | 3,4         | 25,7         | 153,0                         | 422        | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>350</b>   | <b>5,0</b>       | <b>4,0</b>  | <b>55,1</b>  | <b>283,4</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 13,9                          | 71         | 2011             |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ                                                         | 175          | 13,5             | 16,0        | 16,0         | 244,9                         | 289        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0         | 7,4          | 31,8                          | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>552</b>   | <b>18,9</b>      | <b>16,6</b> | <b>53,7</b>  | <b>422,8</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>17</b>                                                                    |              |                  |             |              |                               |            |                  |

Ужин 2

|                                                                              | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   | 386 | 2011 |
|------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|---------|-----|------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   | 386 | 2011 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА                                                   | 20   | 2,8  | 0,2  | 18,2  | 86,1    | 115 | 2012 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220  | 8,6  | 5,2  | 26,6  | 194,1   |     |      |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 8    |      |      |       |         |     |      |
| Всего за день:                                                               | 2747 | 81,0 | 78,6 | 349,3 | 2 448,3 |     |      |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
|                                                                              |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                                            | 150          | 3,0              | 2,9         | 12,3         | 88,1                          | 121        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3         | 18,9         | 182,3                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 110          | 0,4              | 0,4         | 10,8         | 51,7                          | 338        | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,3              | 2,4         | 14,1         | 91,9                          | 379        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>510</b>   | <b>9,7</b>       | <b>15,0</b> | <b>56,1</b>  | <b>414,0</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/107      | 0,3              | 0,0         | 7,4          | 31,8                          | 377        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>317</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,4</b>  | <b>17,2</b>  | <b>78,8</b>                   |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                                             | 100          | 1,9              | 3,1         | 5,8          | 58,1                          | 41         | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                     | 250          | 2,8              | 2,8         | 20,2         | 118,1                         | 103        | 2011             |
| ПЛОВ                                                                         | 150          | 8,4              | 15,9        | 53,3         | 397,1                         | 265        | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)                                      | 200          | 0,7              | 0,3         | 23,8         | 112,6                         | 357        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 60           | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 55           | 3,6              | 0,5         | 23,3         | 112,2                         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>815</b>   | <b>22,0</b>      | <b>23,0</b> | <b>156,5</b> | <b>940,2</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 80           | 0,6              | 0,1         | 2,0          | 11,1                          | 71         | 2011             |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                                             | 150          | 12,8             | 17,4        | 4,9          | 236,2                         | 214        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 349        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>460</b>   | <b>15,7</b>      | <b>17,7</b> | <b>28,8</b>  | <b>345,4</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ С ЛУКОМ                                             | 60           | 0,7              | 3,0         | 1,9          | 37,7                          | 21         | 2011             |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ                                                       | 90           | 10,0             | 8,9         | 11,9         | 172,9                         | 237        | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                              | 150          | 3,5              | 3,7         | 10,7         | 96,7                          | 346        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 45           | 3,4              | 0,3         | 22,6         | 106,6                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 45           | 3,0              | 0,4         | 19,1         | 91,8                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>590</b>   | <b>21,6</b>      | <b>16,5</b> | <b>85,8</b>  | <b>589,1</b>                  |            |                  |

| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24   |      |      |       |         |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|---------|-----|------|
| УЖИН 2                                                                       |      |      |      |       |         |     |      |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,0   | 106,0   | 386 | 2011 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,0   | 106,0   |     |      |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4    |      |      |       |         |     |      |
| Всего за день:                                                               | 2575 | 75,5 | 77,6 | 352,4 | 2 473,5 |     |      |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
|                                                                              |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 150          | 3,0              | 5,3         | 15,1         | 125,0                         | 181        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3         | 18,9         | 182,3                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,3              | 2,7         | 11,7         | 85,1                          | 433        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>500</b>   | <b>9,7</b>       | <b>17,7</b> | <b>55,5</b>  | <b>439,4</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1         | 9,8          | 110,5                         | 385        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>200</b>   | <b>5,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>9,8</b>   | <b>110,5</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 100          | 1,1              | 0,2         | 3,8          | 23,8                          | 71         | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                                     | 250          | 2,3              | 5,3         | 16,4         | 122,4                         | 96         | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                                | 200          | 8,0              | 12,8        | 16,9         | 202,0                         | 309        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 80           | 6,1              | 0,5         | 40,1         | 189,5                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 75           | 5,0              | 0,7         | 31,8         | 153,0                         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>905</b>   | <b>23,5</b>      | <b>19,7</b> | <b>128,6</b> | <b>774,1</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ                                                | 130/0/20     | 8,0              | 16,2        | 26,9         | 290,4                         | 219        | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 430        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>450</b>   | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b> | <b>43,5</b>  | <b>364,5</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ                                     | 100          | 1,5              | 3,1         | 5,1          | 55,1                          | 35         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ                                                       | 100          | 16,6             | 2,9         | 5,7          | 118,0                         | 257        | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331                                                | 25           | 0,4              | 1,2         | 1,2          | 17,2                          | 331        | 2011             |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 150          | 3,5              | 4,6         | 37,2         | 209,6                         | 323        | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0         | 7,4          | 31,8                          | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 35           | 2,3              | 0,3         | 14,8         | 71,4                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>667</b>   | <b>27,7</b>      | <b>12,3</b> | <b>91,5</b>  | <b>597,8</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин 2</b>                                                                |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |

| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              |  | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   | 386 | 2011 |
|------------------------------------------------------------------------------|--|------|------|------|-------|---------|-----|------|
| Итого за прием пищи:                                                         |  | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   |     |      |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |  | 5    |      |      |       |         |     |      |
| Всего за день:                                                               |  | 2922 | 81,0 | 76,4 | 337,3 | 2 394,3 |     |      |



НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         |      | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                                                              |              | Жиры, г          | г    |             |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |      |             |                               |            |                  |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"                                                              | 150          | 6,0              | 3,4  | 19,4        | 108,8                         | 187        | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 40           | 2,4              | 7,5  | 15,2        | 145,8                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 150          | 0,6              | 0,6  | 14,7        | 70,5                          | 338        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,0              | 0,0  | 6,8         | 27,1                          | 430        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 30           | 2,3              | 0,2  | 15,1        | 71,0                          |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 570          | 11,3             | 11,7 | 71,2        | 423,2                         |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 18           |                  |      |             |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |      |             |                               |            |                  |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                                                                | 150          | 8,2              | 9,5  | 2,4         | 132,2                         | 211        | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,3              | 2,4  | 14,1        | 91,9                          | 379        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 11,5             | 11,9 | 16,5        | 224,1                         |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 10           |                  |      |             |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |      |             |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ                                                | 100          | 1,4              | 5,1  | 16,3        | 116,6                         | 28         | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                                                    | 250          | 3,0              | 3,0  | 18,8        | 115,2                         | 101        | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)                                                        | 90           | 8,9              | 10,4 | 6,6         | 154,0                         | 283        | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 150          | 3,2              | 4,8  | 21,4        | 146,3                         | 312        | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2  | 19,6        | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3  | 25,1        | 118,4                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 50           | 3,3              | 0,4  | 21,2        | 102,0                         |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 890          | 24,6             | 24,2 | 129,0       | 835,9                         |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36           |                  |      |             |                               |            |                  |
| Всего за день:                                                               | 1810         | 47,4             | 47,8 | 216,7       | 1 483,2                       |            |                  |

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, кДж | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                              |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| каша жидкая молочная из рисовой крупы                                        | 200          | 2,0              | 5,4     | 8,0          | 113,0                        | 182        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6         | 83,4                         | 389        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 3,0              | 5,6     | 27,6         | 196,4                        |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ                                                 | 100          | 4,3              | 6,6     | 10,9         | 121,1                        | 45         | 2008             |
| ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                                         | 250          | 1,6              | 3,7     | 7,1          | 74,3                         | 88         | 2008             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                                            | 120          | 7,9              | 2,5     | 0,5          | 96,5                         | 229        | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                                                     | 200          | 4,0              | 8,4     | 16,7         | 153,8                        | 344        | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)                                      | 200          | 0,7              | 0,3     | 23,8         | 112,6                        | 357        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2         | 236,8                        |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 90           | 6,0              | 0,8     | 38,2         | 183,6                        |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1060         | 32,1             | 22,9    | 147,4        | 978,7                        |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9         | 182,3                        | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,7         | 70,5                         | 338        | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8          | 110,5                        | 385        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 9,5              | 15,0    | 43,4         | 363,3                        |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5          | 13,9                         | 71         | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                                   | 120          | 5,8              | 14,3    | 12,1         | 107,5                        | 246        | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 180          | 6,0              | 6,5     | 27,6         | 198,7                        | 181        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,0              | 0,0     | 6,8          | 27,1                         | 430        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1         | 118,4                        |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2         | 102,0                        |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 19,7             | 21,6    | 95,3         | 567,6                        |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| <b>Ужин 2</b>                                                                |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0          | 106,0                        | 386        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0          | 106,0                        |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |              |                              |            |                  |
| Всего за день:                                                               | 2760         | 70,1             | 70,1    | 321,7        | 2 212,0                      |            |                  |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Углеводы, г      |         |                               |            |                  |
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |         |                               |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 150          | 3,0              | 5,3     | 15,1                          | 125,0      | 181              |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 40           | 5,2              | 7,7     | 10,0                          | 135,5      | 3                |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 110          | 0,4              | 0,4     | 10,8                          | 51,7       | 338              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,3              | 2,4     | 14,1                          | 91,9       | 379              |
| Итого за прием пищи:                                                         | 500          | 11,9             | 15,8    | 50,0                          | 404,1      |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 17           |                  |         |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |         |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8                           | 110,5      | 385              |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8                           | 110,5      |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |         |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ                                                   | 100          | 1,2              | 4,0     | 11,2                          | 86,6       | 63               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                     | 250          | 3,8              | 5,3     | 10,9                          | 106,5      | 104              |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ                                         | 120          | 3,0              | 5,5     | 6,2                           | 86,3       | 290              |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 150          | 3,5              | 4,6     | 37,2                          | 209,6      | 323              |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                             | 200          | 0,1              | 0,1     | 9,2                           | 38,5       | 438              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1                          | 118,4      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 55           | 3,6              | 0,5     | 23,3                          | 112,2      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 925          | 19,0             | 20,3    | 123,1                         | 758,1      |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32           |                  |         |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |         |                               |            |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                         | 50           | 1,8              | 0,4     | 37,0                          | 113,0      | 208              |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ                                               | 130/0/20     | 8,0              | 11,2    | 20,9                          | 216,4      | 219              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0,0              | 0,0     | 6,8                           | 27,1       | 349              |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 9,8              | 11,6    | 64,7                          | 356,5      |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15           |                  |         |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |         |                               |            |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                                             | 100          | 1,9              | 3,1     | 5,8                           | 58,1       | 41               |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ                                                             | 90           | 13,6             | 16,9    | 0,1                           | 132,9      | 293              |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331                                                | 25           | 0,4              | 1,2     | 1,2                           | 17,2       | 331              |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)                                          | 150          | 3,6              | 1,8     | 29,5                          | 134,1      | 313              |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6                          | 83,4       | 389              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1                          | 94,7       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7                          | 61,2       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 635          | 25,6             | 23,7    | 89,0                          | 581,6      |                  |

| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24      |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Ужин 2</b>                                                                |         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200     |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА                                                   | 20      |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220     |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 7       |
| Всего за день:                                                               | 2880    |
|                                                                              | 80,8    |
|                                                                              | 81,7    |
|                                                                              | 363,2   |
|                                                                              | 2 404,9 |
|                                                                              | 5,8     |
|                                                                              | 2,8     |
|                                                                              | 8,6     |
|                                                                              | 5,0     |
|                                                                              | 0,2     |
|                                                                              | 5,2     |
|                                                                              | 8,4     |
|                                                                              | 18,2    |
|                                                                              | 26,6    |
|                                                                              | 108,0   |
|                                                                              | 86,1    |
|                                                                              | 194,1   |
|                                                                              | 386     |
|                                                                              | 115     |
|                                                                              | 2011    |
|                                                                              | 2012    |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         |             | Жиры, г      |                               |            |                  |
|                                                                              |              | Углеводы, г      |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ                                        | 150          | 3,0              | 5,4         | 14,2         | 123,2                         | 182        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 60           | 3,5              | 11,2        | 22,7         | 218,8                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,7         | 70,5                          | 338        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,3              | 2,7         | 11,7         | 85,1                          | 433        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>560</b>   | <b>10,4</b>      | <b>19,9</b> | <b>63,3</b>  | <b>497,6</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ                                                    | 150          | 7,9              | 11,8        | 2,5          | 147,8                         | 210        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0         | 7,4          | 31,8                          | 377        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>367</b>   | <b>8,2</b>       | <b>11,8</b> | <b>9,9</b>   | <b>179,6</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                                             | 100          | 1,7              | 4,2         | 11,3         | 90,5                          | 67         | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 250          | 4,9              | 3,4         | 17,2         | 118,3                         | 102        | 2011             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                               | 120          | 5,4              | 14,9        | 1,9          | 127,9                         | 245        | 2011             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 150          | 5,3              | 3,4         | 31,3         | 180,6                         | 181        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 55           | 3,6              | 0,5         | 23,3         | 112,2                         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>925</b>   | <b>25,7</b>      | <b>26,9</b> | <b>129,7</b> | <b>831,3</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 50           | 6,5              | 9,7         | 12,5         | 169,4                         | 3          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)                                      | 200          | 0,7              | 0,3         | 23,8         | 112,6                         | 357        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>350</b>   | <b>7,6</b>       | <b>10,4</b> | <b>46,1</b>  | <b>329,0</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 13,0                          | 71         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ                                                       | 100          | 13,0             | 1,4         | 8,9          | 128,0                         | 257        | 2012             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349                                                 | 30           | 0,4              | 2,2         | 2,3          | 33,7                          | 349        | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 150          | 3,2              | 4,8         | 21,4         | 145,8                         | 312        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 430        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          |            | 2008             |

|                                                                              |      |      |      |       |         |
|------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|---------|
| Итого за прием пищи:                                                         | 660  | 23,1 | 9,1  | 78,2  | 523,9   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21   |      |      |       |         |
| <b>Ужин 2</b>                                                                |      |      |      |       |         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,0   | 106,0   |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,0   | 106,0   |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5    |      |      |       |         |
| Всего за день:                                                               | 3062 | 80,8 | 83,1 | 335,2 | 2 467,4 |

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ                                        | 150          | 3,2              | 5,8         | 13,9         | 125,8                         | 182        | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 40           | 2,4              | 7,5         | 15,2         | 145,8                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,3              | 2,4         | 14,1         | 91,9                          | 379        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>510</b>   | <b>10,6</b>      | <b>16,3</b> | <b>61,5</b>  | <b>451,3</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                            | 50           | 3,6              | 3,4         | 25,7         | 153,0                         | 422        | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 150/50/10    | 1,7              | 1,3         | 9,5          | 55,7                          | 378        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>260</b>   | <b>5,3</b>       | <b>4,7</b>  | <b>35,2</b>  | <b>208,7</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1,9              | 8,9         | 7,7          | 91,4                          |            | 2008             |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ                                                  | 250          | 2,5              | 3,7         | 12,6         | 99,0                          | 79         | 2008             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                                            | 100          | 14,0             | 19,9        | 3,1          | 247,0                         | 312        | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 180          | 6,4              | 1,7         | 43,7         | 194,8                         | 309        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0,0              | 0,0         | 6,8          | 27,1                          | 349        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>930</b>   | <b>31,9</b>      | <b>34,9</b> | <b>120,2</b> | <b>879,7</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                           | 120/0/30     | 4,5              | 6,0         | 32,1         | 200,4                         | 222        | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 338        | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1         | 9,8          | 110,5                         | 385        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>450</b>   | <b>10,8</b>      | <b>11,5</b> | <b>51,7</b>  | <b>357,9</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                                  | 100          | 1,1              | 0,2         | 3,8          | 23,8                          | 71         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                                               | 180          | 5,3              | 8,1         | 22,0         | 148,0                         | 299        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |            | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 45           | 3,4              | 0,3         | 22,6         | 106,6                         |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>575</b>   | <b>14,1</b>      | <b>9,2</b>  | <b>89,2</b>  | <b>463,8</b>                  |            |                  |

| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 19   |      | 2011 |       |         |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|---------|-----|------|
| <b>Ужин 2</b>                                                                |      |      |      |       |         |     |      |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   | 386 | 2011 |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200  | 5,8  | 5,0  | 8,4   | 108,0   |     |      |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5    |      |      |       |         |     |      |
| Всего за день:                                                               | 2925 | 78,5 | 81,6 | 366,2 | 2 469,4 |     |      |



# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
|                                                                              |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                                                                | 150          | 1,8              | 2,8         | 46,0         | 199,5                         | 190        | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 40           | 2,4              | 7,5         | 15,2         | 145,8                         | 1          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,6         | 94,0                          | 338        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,3              | 2,7         | 11,7         | 85,1                          | 433        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>590</b>   | <b>8,3</b>       | <b>13,8</b> | <b>92,5</b>  | <b>524,4</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1         | 9,8          | 110,5                         | 385        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>200</b>   | <b>5,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>9,8</b>   | <b>110,5</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ                                           | 100          | 1,8              | 3,2         | 7,3          | 64,3                          | 53         | 2011             |
| СУП, КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                    | 250          | 10,7             | 3,5         | 18,4         | 149,5                         | 106        | 2011             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                              | 120          | 11,8             | 15,4        | 18,0         | 184,2                         | 288        | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                                            | 150          | 3,1              | 3,7         | 23,5         | 140,6                         | 133        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 35           | 2,3              | 0,3         | 14,8         | 71,4                          |            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>890</b>   | <b>33,4</b>      | <b>26,5</b> | <b>119,2</b> | <b>776,3</b>                  |            |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                                        | <b>1680</b>  | <b>47,6</b>      | <b>45,4</b> | <b>221,5</b> | <b>1 411,2</b>                |            |                  |

**БЕДУМОЌИЎ ВЪИПЪЛЪНЪИЎ НОРМЪ ПРЪДУКЪ ОУБИ О НАБУРЪ ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИИ**  
**периол**  
**7-11 лет**

| Наименование продукта              | Норма на 1 реб., г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % |
|------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной                        | 80                 | 50    | 75    | 100   | 110   | 50    | 100   | 85    | 95    | 120   | 35    | 820                | 82               | 2             | 103           |
| Хлеб пшеничный                     | 150                | 121   | 148   | 194   | 169   | 122   | 140   | 167   | 172   | 139   | 87    | 1459               | 145,9            | -4,1          | 97            |
| Мука пшеничная                     | 15                 | 5     | 52,8  | 3     | 20,5  | 7,2   | 2,6   | 16,5  | 2,1   | 36,8  |       | 146,5              | 14,65            | -0,35         | 98            |
| Крупа (злаки), бобовые             | 45                 | 55,9  | 63,5  | 43,7  | 66,9  | 29,8  | 56,4  | 61,9  | 72,4  | 18,9  | 13,9  | 483,3              | 48,33            | 3,33          | 107           |
| Макаронные изделия                 | 15                 |       | 68,4  | 10    |       |       |       |       |       | 66,4  |       | 144,8              | 14,48            | -0,52         | 97            |
| Картофель                          | 187                | 208,1 | 130   | 75    | 174,4 | 203,3 | 132,9 | 286,3 | 224,9 | 153,2 | 227,5 | 1815,6             | 181,56           | -5,44         | 97            |
| Овощи разные, зелень               | 280                | 274,1 | 232   | 514,2 | 281,6 | 135,6 | 374,9 | 213,3 | 204,5 | 272,8 | 167,2 | 2670,2             | 267,02           | -12,98        | 95            |
| Фрукты свежие                      | 185                | 135   | 232   | 217   | 207   | 173   | 100   | 135   | 257   | 200   | 200   | 1856               | 185,6            | 0,6           | 100           |
| Фрукты сухие                       | 15                 | 20    | 12    | 30    |       | 10    | 20    | 20    | 20    | 20    |       | 152                | 15,2             | 0,2           | 101           |
| Соки фруктовые (овощные)           | 200                | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 200   | 2000               | 200              | 0             | 100           |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30                 |       | 139,5 |       |       |       |       | 162   |       |       |       | 301,5              | 30,15            | 0,15          | 101           |
| Мясо                               | 70                 | 91,2  |       | 113,9 |       | 61    | 97,2  | 39,9  | 114   | 57,2  | 88,8  | 663,2              | 66,32            | -3,68         | 95            |
| Птица                              | 35                 |       | 100   |       | 73    |       |       | 122   |       | 74    |       | 369                | 36,9             | 1,9           | 105           |
| Рыба                               | 58                 | 126,8 |       | 45,7  | 102,1 |       | 126,8 |       | 102,1 |       | 51,8  | 555,3              | 55,53            | -2,47         | 96            |
| Молоко                             | 300                | 244   | 100   | 203   | 382   | 215   | 353,6 | 382   | 234   | 552   | 424   | 3089,6             | 308,96           | 8,96          | 103           |
| Кисломолочные напитки              | 150                | 190   | 190   | 190   | 190   |       | 190   | 190   | 190   | 190   |       | 1520               | 152              | 2             | 101           |
| Творог                             | 50                 | 122   |       |       | 128   |       |       | 128   |       | 122   |       | 500                | 50               | 0             | 100           |
| Сыр                                | 10                 | 25    | 15,6  |       |       | 15,2  |       | 20    | 20    |       |       | 95,8               | 9,58             | -0,42         | 96            |
| Сметана                            | 10                 | 10,2  | 24    |       | 6     | 6     |       | 33    | 10    | 16    |       | 105,2              | 10,52            | 0,52          | 105           |
| Масло сливочное                    | 30                 | 24    | 23,2  | 35    | 26    | 25,3  | 39,3  | 19    | 52    | 36,2  | 15    | 295                | 29,5             | -0,5          | 98            |
| Масло растительное                 | 15                 | 18    | 20    | 16,3  | 18,5  | 15,3  | 16    | 27,1  | 7     | 6,2   | 8,8   | 153,2              | 15,32            | 0,32          | 102           |
| Яйцо                               | 40                 | 11,2  | 11,3  | 99,9  | 1,4   | 116,6 |       | 13,2  | 114,1 | 12,5  | 2,5   | 382,7              | 38,27            | -1,73         | 96            |
| Сахарный песок                     | 30                 | 33,7  | 31,6  | 33,8  | 34,8  | 23,6  | 25,9  | 39,8  | 33,3  | 38,6  | 12    | 307,1              | 30,71            | 0,71          | 102           |
| Кондитерские изделия               | 10                 |       | 30    |       | 20    |       |       | 50    |       |       |       | 100                | 10               | 0             | 100           |
| Чай                                | 1                  |       | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     |       | 2     | 1     |       | 10                 | 1                | 0             | 100           |
| Какао                              | 1                  | 2     | 2     |       | 2     |       |       |       | 2     |       | 2     | 10                 | 1                | 0             | 100           |
| Кофейный напиток                   | 2                  |       |       | 5     |       | 5     |       | 5     |       | 5     |       | 20                 | 2                | 0             | 100           |
| Крахмал                            | 3                  |       |       | 10    |       |       | 10    |       | 10    |       |       | 30                 | 3                | 0             | 100           |
| Дрожжи                             | 0,2                |       | 1     |       |       |       |       |       |       | 1     |       | 2                  | 0,2              | 0             | 100           |

|                   |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |       |    |
|-------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|----|
| Соль иодированная | 3 | 4,2 | 2,2 | 4,5 | 2,1 | 1,8 | 3,6 | 3,2 | 3,7 | 1,9 | 1,4 | 28,6 | 2,86 | -0,14 | 95 |
|-------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|----|

100

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 702,1            | 699,1   | 3 111,8     | 21 580,0                            |
| Среднее значение за период | 54,0             | 53,8    | 239,4       | 1 660,0                             |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Приемы пищи |            |      |         |        |
|---------------|-------------|------------|------|---------|--------|
|               | Завтрак     | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин 2 |
| 7-11 лет      | 424         | 275,5      | 905  | 361     | 182    |