

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ

«Центр развития ребёнка – Нюксенский ДС»

От «26.07.2022г» № 01-13/210

Примерное десятидневное меню питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием.

БДОУ «Центр развития ребёнка-Нюксенский ДС»

Адрес осуществления образовательной деятельности

с.Нюксеница ул.Культуры д.4 , ул. Культуры д.4а., ул. Садовая д.3а

День: 1-й (ПОНЕДЕЛЬНИК) неделя: первая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша гречневая молочная вязкая	3	150	200	4,51	6,00	4,70	6,27	20,2	27	141	188
Какао с молоком	2	180	200	3,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	10,32	12,82	14,49	18,30	48,81	60,90	367	461
Второй завтрак											
фрукты свежие	4	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого за приём		100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед											
Щи из свежей капусты со сметаной	5	150	200	1,20	1,60	2,91	3,92	5,20	6,97	53,20	64,80
Котлета рубленая из кур	6	50	70	7,49	10,4	7,7	10,7	7,77	10,8	130	183
Пюре картофельное	7	130	150	2,6	3,06	4,16	4,8	17,7	20,4	118,95	138
Горошек зелёный	8	30	50	0,89	1,49	1,5	2,6	1,87	3,1	25	41,8
Напиток из плодов шиповника	9	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,74	79	87,7
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		580,00	720,00	14,67	19,57	16,80	22,64	71,11	86,91	491,75	622,30
Полдник											
Молоко кипячёное	11	180	200	5,48	6,08	4,88	5,4	9,07	10,07	102	113,3
Вафли	12	12	20	0,4	0,68	3,6	6	7,76	12,94	63,6	106
Итого за приём		192,00	220,00	5,88	6,76	8,48	11,40	16,83	23,01	165,60	219,30
Ужин											
Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	13	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		330	400	9,41	11,30	10,03	10,30	32,91	43,08	259,00	310,00
Итого		1567	1885	41,78	51,95	50,30	63,14	190,66	234,90	1378,35	1707,60

День: 2-ой (вторник) неделя: первая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша овсяная молочная вязкая	17	150	200	4,40	5,88	5,70	7,62	21,07	28,1	153,8	205,1
Цикорий с молоком	18	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30\5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	9,39	11,79	14,71	18,78	48,22	60,40	364	459
Второй завтрак											
фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46	46
Итого за приём		100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46	46
Обед											
Суп с рыбными консервами	19	150	200	5,15	6,87	5,04	6,70	8,60	11,40	100,3	133,8
Гуляш из отварного мяса	20	50	70	6,4	8,99	5,17	7,23	1,65	2,3	78,7	110,2
Макаронные изделия отварные	21	110	130	4,04	4,78	3,16	3,74	16,8	19,9	104,3	123,37
Компот из сушеных фруктов	22	180	200	0,396	0,44	0,018	0,02	24,9	27,7	101,7	113
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		530	650	17,866	23,43	13,67	18,04	71,85	86,20	470,6	587,37
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин											
Картофель отварной с маслом сливочным	23	100	150	2,05	3,05	3,96	4,17	16,12	24,08	108	146
Овощи натуральные свежие	27	30	50	0,21	0,35	0,00	0,00	0,84	1,40	4,17	6,95
Хлеб пшеничный	10	30	40	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,1	90,8
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		340	440	4,87	6,85	4,37	4,71	41,59	56,02	221	290
Итого		1527	1855	38,086	49,17	38,748	48,832	200,86	250,12	1288,97	1617,42

День: 3-ий (среда) неделя: первая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша манная молочная вязкая	28	150	200	3,18	4,25	3,71	4,95	26,09	34,78	150,9	201
Какао с молоком	2	180	200	3,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	8,99	11,07	13,50	16,98	54,70	68,68	377	474
Второй завтрак											
фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Итого за приём		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Обед											
Суп картофельный с крупой (пшеничная)	29	150	200	1,77	2,15	1,83	2,436	10,20	13,71	64,80	86,40
Голубцы ленивые	30	120	160	10,61	14,12	7	9,5	15,04	20,26	164	219
Соус сметанный с томатом	31	35	50	0,61	0,88	1,74	2,5	2,45	3,5	28,03	40
Напиток из плодов шиповника	9	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,74	79	87,7
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		525	660	15,48	20,17	11,10	15,06	66,26	83,11	421,43	540,10
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин											
Оладьи со сгущённым молоком	33	120\20	140\35	9,89	12,11	16,50	19,60	56,80	72,90	364,8	441,3
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		320	375	10,01	12,24	16,52	19,62	67,00	84,20	405,80	487,30
Итого		1502	1800	40,44	50,58	47,22	59,058	226,66	282,99	1435,43	1780,6

неделя: первая											
День: 4-Й (четверг)											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Суп молочный с вермишелью	34	150	200	4,31	5,75	3,90	5,21	14,1	18,8	108,9	145,2
Цикорий с молоком	18	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	9,30	11,66	12,91	16,37	41,25	51,10	319	399
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Итого за приём		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Обед											
Рассольник ленинградский	35	150	200	1,45	1,93	3,22	4,30	9,96	13,28	74,70	99,60
Котлета рыбная	36	50	70	6,74	9,43	2,11	2,96	5,34	7,47	67,5	94,5
Рис отварной	37	110	130	2,66	3,15	3,15	3,72	26,8	31,77	143,6	173,3
Соус томатный	38	35	50	0,4	0,58	1,47	2,1	2,8	4	26,07	37,2
Компот из сушеных фруктов	22	180	200	0,396	0,44	0,018	0,02	24,9	27,7	101,7	113
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		565	700	13,53	17,88	10,25	13,45	89,70	109,12	499,17	624,60
Полдник											
Молоко кипячёное	11	180	200	5,48	6,08	4,88	5,4	9,07	10,07	102	113,3
Зефир	39	12	20	0,096	0,16	0	0	9,4	15,6	35,8	59,8
Итого за приём		192	220	5,576	6,24	4,88	5,4	18,47	25,67	137,8	173,1
Ужин											
Запеканка из творога	40	100	120	17,76	21,30	12,10	14,52	18,38	22,05	254	304,8
Повидло	41	15	20	0,048	0,08	0,00	0,00	8,24	13,74	31,2	52
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		295	340	17,93	21,51	12,12	14,54	36,82	47,09	326	403
ИТОГО		1517	1805	46,73	57,69	40,558	50,162	196,04	242,78	1326,07	1643,7

День: 5-ый (пятница) неделя: первая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша из смеси круп молочная (пшенно-рисовая) вязкая	41(а)	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	151	201
Какао с молоком	2	180	200	3,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	10,47	13,03	15,58	19,76	49,39	61,61	377	474
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	1,500	1,500	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого за приём		100	100	1,500	1,500	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	43	150	200	1,85	2,45	1,73	2,30	10,70	14,30	66,5	88,5
Котлета рубленая мясная	44	50	70	7,5	10,50	5,6	7,9	7,5	10,5	110	154
Овощи натуральные свежие	27	30	50	0,09	0,15	0	0	0,87	1,45	3,81	6,35
Компот из свежих фруктов	45	180	200	0,145	0,16	0,145	0,16	21,5	24	88	97,5
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Пюре картофельное	7	130	150	2,6	3,06	4,16	4,8	17,7	20,4	118,95	138
Итого за приём		580	720	14,065	18,67	11,92	15,51	78,17	95,55	472,86	591,35
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин											
Крендель сахарный	46	70	90	4,95	6,36	9,20	11,80	39,00	50,10	259	333
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,130	0,020	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		250	290	5,07	6,49	9,22	11,82	49,20	61,40	300	379
Итого		1487	1775	36,665	46,39	42,915	54,592	226,66	276,76	1432,16	1774,55

День: 6-ой (понедельник) неделя: вторая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша овсяная молочная вязкая	17	150	200	4,40	5,88	5,70	7,62	21,07	28,1	153,8	205,1
Цикорий с молоком	18	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	9,39	11,79	14,71	18,78	48,22	60,40	364	459
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого за приём		100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед											
Суп сборный со сметаной	47	150	200	2,46	3,28	3,6	4,8	12,57	16,76	87	116
Тефтели мясные	48	50	70	3,55	5	4	5,6	4,65	6,5	68,8	96,25
Соус томатный	38	35	50	0,4	0,58	1,47	2,1	2,8	4	26,07	37,2
Греча отварная	49	110	130	6,3	7,5	4,5	5,3	28,3	33,5	179	211
Компот из сушеных фруктов	22	180	200	0,396	0,44	0,018	0,02	24,9	27,7	101,7	113
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		565	700	14,986	19,15	13,868	18,17	93,12	113,36	548,17	680,45
Полдник											
Молоко кипячёное	11	180	200	5,48	6,08	4,88	5,4	9,07	10,07	102	113,3
Вафли	12	12	20	0,4	0,68	3,6	6	7,76	12,94	63,6	106
Итого за приём		192	220	5,88	6,76	8,48	11,4	16,83	23,01	165,6	219,3
Ужин											
Рагу овощное	24	120	160	2,19	2,93	4,90	6,50	11,43	15,20	98,76	131,6
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Хлеб пшеничный	10	30	40	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,1	90,8
Итого за приём		330	400	4,80	6,38	5,31	7,04	36,06	45,74	207,86	268,40
Итого		1552	1865	36,556	45,58	42,868	55,892	215,23	263,51	1380,43	1722,25

День: 7-ой (вторник) неделя: вторая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	тех карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша пшённая молочная вязкая	50	150	200	4,15	5,50	4,70	6,30	23,7	31,5	154	205,1
Какао с молоком	2	180	200	3,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	9,96	12,32	14,49	18,33	52,31	65,40	380	478
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46	46
Итого за приём		100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46	46
Обед											
Борщ со сметаной	51	150	200	6,00	8,00	4,50	5,80	8,25	11,00	96,00	128,00
Жаркое по-домашнему	52	120	150	15,1	18,8	4,1	5,1	12	15	144,5	180,6
Овощи натуральные свежие	27	30	50	0,21	0,35	0	0	0,84	1,4	4,17	6,95
Напиток из плодов шиповника	9	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,74	79	87,7
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		520	650	23,80	30,17	9,13	11,52	59,66	73,04	409,27	510,25
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин:											
Омлет натуральный	53	80	120	7,05	10,50	13,50	20,40	1,35	2,00	156	234,5
Горошек зелёный	8	30	50	0,89	1,49	1,50	2,60	1,87	3,10	25	41,8
Хлеб пшеничный	10	30	40	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,1	90,8
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		320	410	10,55	15,44	15,41	23,542	27,85	35,64	290,1	413,1
Итого		1497	1825	50,27	65,03	45,03	60,69	179,02	221,58	1312,67	1682,65

День: 8-ой (среда) неделя: вторая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	тех карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша гречневая молочная вязкая	3	150	200	4,51	6,00	4,70	6,27	20,2	27	141	188
Цикорий с молоком	18	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	9,50	11,91	13,71	17,43	47,35	59,30	351	442
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Итого за приём		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Обед											
Суп картофельный с крупой "Геркулес"	29	150	200	1,74	2,32	1,69	2,26	10,32	13,86	64,8	86,4
Котлета рубленая из кур	6	50	70	7,49	10,4	7,7	10,7	7,77	10,8	130	183
Рис отварной	37	110	130	2,66	3,15	3,15	3,72	26,8	31,77	143,6	173,3
Соус сметанный	32	35	50	0,5	0,7	1,75	2,5	2,05	2,9	26	37,05
Компот из сушеных фруктов	22	180	200	0,396	0,44	0,018	0,02	24,9	27,7	101,7	113
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		565	700	14,666	19,36	14,59	19,55	91,74	111,93	551,7	699,75
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин											
Гренки с сыром	54	40	50	6,34	7,90	6,40	8,00	23,90	29,90	178,9	223,7
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		220	250	6,46	8,03	6,42	8,02	34,10	41,20	219,90	269,70
Итого		1442	1715	36,586	46,4	40,818	52,402	211,89	259,43	1353,9	1690,65

День: 9-ый (четверг) неделя: вторая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн картъ	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша рисовая молочная вязкая	55	150	200	2,25	3,00	3,83	5,10	24	31,1	137	182
Какао с молоком	2	180	200	3,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	8,06	9,82	13,62	17,13	52,61	65,00	363,00	455,00
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
Итого за приём		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
Щи с пшённой крупой (суп крестьянский)	56	150	200	1,4	1,9	3,17	4,22	4,55	5,92	52	69
Биточки рыбные	36	50	70	6,74	9,43	2,11	2,96	5,34	7,47	67,5	94,5
Пюре картофельное	7	130	150	2,6	3,06	4,16	4,8	17,7	20,4	118,95	138
Свёкла отварная	57	45	60	0,64	0,85	2,75	3,65	3,8	5	43	57
Напиток из плодов шиповника	9	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,74	79	87,7
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		595	730	13,87	18,26	12,72	16,25	69,96	84,43	446,05	553,2
Полдник											
Молоко кипяченое	11	180	200	5,48	6,08	4,88	5,4	9,07	10,07	102	113,3
Зефир	39	12	20	0,096	0,16	0	0	9,4	15,6	35,8	59,8
Итого за приём		192	220	5,576	6,24	4,88	5,4	18,47	25,67	137,8	173,1
Ужин											
Оладьи с творогом	80	100	120	8,04	9,65	11,87	14,25	34,60	41,50	276,9	332,3
Молоко сгущённое	58	15	20	1,08	1,45	1,275	1,70	8,40	11,20	21	27
Чай с лимоном	14	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		295	340	9,24	11,23	13,17	15,97	53,20	64,00	339	405
Итого		1547	1835	37,146	45,95	44,785	55,152	204,04	248,9	1329,75	1630,6

День: 10-ый (пятница) неделя: вторая											
Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	техн карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.	от 1,5 до 3 л.	от 3 до 7 л.
Завтрак											
Каша пшеничная молочная вязкая	60	150	200	3,85	5,10	4,00	5,50	28,06	37,5	162,2	216,5
Цикорий с молоком	18	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2,14	2,75	6,60	8,49	12,79	16,4	119	153
Итого за приём		365	445	8,84	11,01	13,01	16,66	55,21	69,80	372	471
Второй завтрак											
Фрукты свежие	4	100	100	1,500	1,500	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого за приём		100	100	1,500	1,500	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед											
Суп картофельный с бобовыми (горох)	61	150	200	3,55	4,75	4,00	5,00	9,90	13,10	84	112
Макароны отварные с курой	78	100	120	12,2	14,69	8,06	9,67	9,96	12,2	160,6	194,8
Овощи натуральные свежие	27	30	50	0,09	0,15	0	0	0,87	1,45	3,81	6,35
Компот из свежих фруктов	45	180	200	0,145	0,16	0,145	0,16	21,5	24	88	97,5
Хлеб дарницкий	15	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,9	24,9	85,6	107
Итого за приём		500	620	17,865	22,1	12,485	15,18	62,13	75,65	422,01	517,65
Полдник											
Снежок	25	180	200	4,68	5,2	4,5	5	19,8	22	138,6	154
Печенье	26	12	20	0,88	1,5	1,2	2	9,1	15,2	48,7	81,2
Итого за приём		192	220	5,56	6,7	5,7	7	28,9	37,2	187,3	235,2
Ужин											
Булочка сметанная	86	70	90	4,27	5,49	3,36	4,32	28,84	37,08	162,82	209,34
Чай с лимоном	14	180	200	0,120	0,13	0,020	0,02	10,20	11,30	41	46
Итого за приём		250	290	4,39	5,62	3,38	4,34	39,04	48,38	203,82	255,34
Итого		1407	1675	38,155	46,93	35,075	43,682	206,28	252,03	1280	1573,69