

Заведующий МБДОУ-ЦРР-д/с «Туллукчаана»

с. Магарас, МР «Горный улус» РС(Я)

Никаноров А.Д.

«14» января 2022 год.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 и ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ –
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «ТУЛЛУКЧААНА»
С, МАГАРАС МР « ГОРНЫЙ УЛУС» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

МЕНЮ

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Первый завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,7	84	1,17
Итого за завтрак:			14,9	21,225	58,569	455,56	2,355
Второй завтрак	Груша	100	0,2	0,2	8,12	30,8	6
10.30-11.00							
обед	Суп-лапша домашняя	220	1,9	4,46	10,4	89,9	0,44
12.00-13.00	Сосиски отварные	60	9	9	0	147	0
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,18	30,8
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
	Нарезки из свежих помидоров	60	6	0,1	2,2	13,7	4,5
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
Итого за обед			22,4	19,96	55,3	530,08	65,74
полдник	Пирожки печеные с мясом	100	14,1	9,4	27,8	254	0,2
15.30-16.00	Чай с заваркой	180	3,1	2,7	13,5	92,3	2,4
Итого за полдник			17,2	12,1	41,3	346,3	2,6
Итого за день:			54,7	53,485	163,289	1362,74	76,695
среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4		

МЕНЮ
Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 2							
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Какао напиток на молоке	180	5,4	5,76	20,1	159	0,97
Итого за завтрак:			15,65	24,385	63,325	542,175	2,095
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	20	96	10
10.30-11.00							
обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,6	10,4	76,5	17,9
12.00-13.00	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	7,5	2,1	118	0,28
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,4	0
	Бульон куриный прозрачный	250	0,72	0,006	0,8	6	0,28
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Нарезки из свежих огурцов	60	0,4	0,1	1,4	7,6	0
Итого за обед			24,14	13,316	65,4	517,6	22,06
полдник	Омлет с картофелем	80	5,5	11,3	5,8	147,6	3,4
15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0
Итого за полдник			10,5	17	14,7	253,6	3,4
Итого за день:			50,79	56,201	163,425	1409,375	37,555
среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4		

МЕНЮ

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,79	9,36	32	236,1	1,4
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	17,7	109,28	0,66
Итого за завтрак:			13,11	18,67	62,644	437,99	2,12
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
10.30-11.00							
обед	Суп рыбный из консервов	250	10,1	2,6	16,6	150,8	8,025
12.00-13.00	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,8	169	0,996
	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	9,6	148,6	3,7
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Компот из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,8	69,3	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	4,2	4,7	60,5	11,4
Итого за обед			36,9	32,2	60,1	680,3	27,821
полдник	Ватрушка с творогом	30	2,03	3,5	19,03	117,5	0,01
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			2,03	3,5	28,13	159,7	0,01
Итого за день:			52,44	54,67	161,174	1324,99	34,951
среднедневная сбалансированность			0,8	1	4		

МЕНЮ
Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 4							
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,125	19,35	48,3	414,75	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,725	2,5	19,375	140,65	14,65
12.00-13.00	Курица отварная	80	17,8	11,3	0	185,9	1,1
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,1	270	0
	Чай лимонный	180	0,1	0,1	10,2	41	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	6,2	4,3	6,2	65,4	3,3
Итого за обед			40,735	26,37	84,145	781,25	22,6
полдник	Кекс детский	40	1,16	3,6	10	77,6	0,05
15.30-16.00	Кефир 3,2%	180	5,4	0,9	6,8	54	0
Итого за полдник			6,56	4,5	16,8	131,6	0,05

Итого за день:			58,22	50,42	156,745	1363,6	61,775
среднедневная сбалансированность			0,9	1	4		

МЕНЮ

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
Первый завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	17,7	109,28	0,66
Итого за завтрак:			13,645	21,825	59,85	489,255	1,785
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	20	96	10
10.30-11.00							
обед	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12	140,8	13,7
12.00-13.00	Котлета рыбная рубленая запеченная	50	3,3	2,4	4,7	49,9	0,05
	Рис отварной	180	4,3	6,4	44	251,6	0
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Морс из брусники для д/питания	200	0	0	24	100	40
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из свежих овощей	60	0,9	4,2	2	50,1	11,1
Итого за обед			19,3	20,7	93,3	674,5	65,35
полдник	Растегай рыбный	70	3,7	4,2	16,3	104	0
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			3,7	4,2	25,4	146,2	0
Итого за день:			37,145	48,225	198,55	1405,955	77,135

среднедневная сбалансированность			0,8	0,9	4		
-------------------------------------	--	--	-----	-----	---	--	--

МЕНЮ
Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 6							
Первый завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,7	84	1,17
Итого за завтрак:			14,9	21,225	58,569	455,56	2,355
Второй завтрак	Груша	100	0,2	0,2	8,12	30,8	6
10.30-11.00							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	0,6	18,1	107,05	3,7
12.00-13.00	Печень тушеная	80	12,5	5	100	100,5	0,04
	Рис отварной	180	4,3	6,4	44	251,6	0
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	6,2	4,3	6,2	65,4	3,3
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
Итого за обед			29,4	17,6	194,5	686,65	37,54
полдник	Коржики молочные	40	2,4	3,5	19,3	117,5	0

15.30-16.00	Чай с заваркой	180	3,1	2,7	13,5	92,3	2,4
Итого за полдник			5,5	6,2	32,8	209,8	2,4
Итого за день:			50	45,225	293,989	1382,81	48,295
среднедневная сбалансированность			1	1,1	4		

МЕНЮ

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,25	18,625	52,325	425,375	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Рассольник на мясном бульоне	250	4,2	2,3	15,3	118,4	9,1
12.00-13.00	Жаркое-по домашнему	200	15	16,3	20,6	291	2,86
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6
	Нарезки из соленых огурцов	30	0,258	1,533	0,783	17,94	1,665
Итого за обед			23,718	21,073	62,053	582,44	17,975
полдник	Омлет с картофелем	80	5,5	11,3	5,8	147,6	3,4
15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0

Итого за полдник			10,5	17	14,7	253,6	3,4
Итого за день:			45,268	56,898	136,578	1297,415	60,5
среднедневная сбалансированность			0,9	1	4		

МЕНЮ
Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 8							
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,79	9,36	32	236,1	1,4
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	17,7	109,28	0,66
Итого за завтрак:			13,11	18,67	62,644	437,99	2,12
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10
10.30-11.00							
обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,72	5,5	13,9	126	0
12.00-13.00	Фрикадельки	80	10	8,9	4,8	150,4	0
	Бульон куриный прозрачный	250	0,72	0,006	0,8	6	0,28
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,18	30,8
	Компот из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,8	69,3	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из морской капусты	40	0,3	2,86	1,9	34,5	1,2
Итого за обед			31,94	31,366	62,3	585,68	35,48
полдник	Ватрушка с творогом	30	2,03	3,5	19,03	117,5	0,01
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			2,03	3,5	28,13	159,7	0,01

Итого за день:			47,58	55,036	174,074	1279,37	47,61
среднедневная сбалансированность			0,8	0,9	4		

МЕНЮ
Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,125	19,35	48,3	414,75	1,125
Второй завтрак	Яблоко	100	0,28	0,28	6,8	82,9	7
10.30-11.00							
обед	Суп рыбный из консервов	250	10,1	2,6	16,6	150,8	8,025
12.00-13.00	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,7	4,7	4,3	100	0
	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	9,6	148,6	3,7
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Чай лимонный	180	0,1	0,1	10,2	41	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Винегред	60	0,96	3,11	5	54,9	6,6
Итого за обед			28,86	17,41	52,3	577,4	21,625
полдник	Якутская лепешка	40	1,16	3,6	10	77,6	0,05

15.30-16.00	Кефир 3,2%	180	5,4	0,9	6,8	54	0
Итого за полдник			6,56	4,5	16,8	131,6	0,05
Итого за день:			45,83	41,54	124,2	1206,65	29,8
среднедневная сбалансированность			0,8	1	4		

МЕНЮ

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 10							
Первый завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Йогурт	180	5	4,5	23	36	0
Итого за завтрак:			15,525	23,125	65,15	415,975	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Рассольник на мясном бульоне	250	4,2	2,3	15,3	118,4	9,1
12.00-13.00	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	7,5	2,1	118	0,28
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,4	0
	Морс из брусники для д/питания	200	0	0	24	100	40
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из отварной свеклы с чесноком с р/м	60	0,9	4,2	5,1	62,1	2,8
Итого за обед			24,48	19,45	80,17	645,2	52,93

полдник	Коржики молочные	40	2,4	3,5	19,3	117,5	0
15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0
Итого за полдник			7,4	9,2	28,2	223,5	0
Итого за день:			48,205	51,975	181,02	1320,675	92,055
среднедневная сбалансированность			0,9	1	4		

МЕНЮ

Одиннадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Десятый день Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Первый завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,7	84	1,17
Итого за завтрак:			14,9	21,225	58,569	455,56	2,355
Второй завтрак	Груша	100	0,2	0,2	8,12	30,8	6
10.30-11.00							
обед	Суп-лапша домашняя	220	1,9	4,46	10,4	89,9	0,44
12.00-13.00	Сосиски отварные	60	9	9	0	147	0
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,18	30,8
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
	Нарезки из свежих помидоров	60	6	0,1	2,2	13,7	4,5
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
Итого за обед			22,4	19,96	55,3	530,08	65,74
полдник	Пирожки печеные с мясом	100	14,1	9,4	27,8	254	0,2

15.30-16.00	Чай с заваркой	180	3,1	2,7	13,5	92,3	2,4
Итого за полдник			17,2	12,1	41,3	346,3	2,6
Итого за день:			54,7	53,485	163,289	1362,74	76,695
среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4		

МЕНЮ

Двенадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 2							
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Какао напиток на молоке	180	5,4	5,76	20,1	159	0,97
Итого за завтрак:			15,65	24,385	63,325	542,175	2,095
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	20	96	10
10.30-11.00							
обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,6	10,4	76,5	17,9
12.00-13.00	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	7,5	2,1	118	0,28
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,4	0
	Бульон куриный прозрачный	250	0,72	0,006	0,8	6	0,28
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Нарезки из свежих огурцов	60	0,4	0,1	1,4	7,6	0
Итого за обед			24,14	13,316	65,4	517,6	22,06

полдник	Омлет с картофелем	80	5,5	11,3	5,8	147,6	3,4
----------------	--------------------	----	-----	------	-----	-------	-----

15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0
Итого за полдник			10,5	17	14,7	253,6	3,4
Итого за день:			50,79	56,201	163,425	1409,375	37,555
среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4		

МЕНЮ
Тринадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,79	9,36	32	236,1	1,4
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	17,7	109,28	0,66
Итого за завтрак:			13,11	18,67	62,644	437,99	2,12
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
10.30-11.00							
обед	Суп рыбный из консервов	250	10,1	2,6	16,6	150,8	8,025
12.00-13.00	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,8	169	0,996
	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	9,6	148,6	3,7
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Компот из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,8	69,3	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	4,2	4,7	60,5	11,4
Итого за обед			36,9	32,2	60,1	680,3	27,821

полдник	Ватрушка с творогом	30	2,03	3,5	19,03	117,5	0,01
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			2,03	3,5	28,13	159,7	0,01
Итого за день:			52,44	54,67	161,174	1324,99	34,951
среднедневная сбалансированность			0,8	1	4		

МЕНЮ

Четырнадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 4							
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,125	19,35	48,3	414,75	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,725	2,5	19,375	140,65	14,65
12.00-13.00	Курица отварная	80	17,8	11,3	0	185,9	1,1
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,1	270	0
	Чай лимонный	180	0,1	0,1	10,2	41	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	6,2	4,3	6,2	65,4	3,3
Итого за обед			40,735	26,37	84,145	781,25	22,6

полдник	Растегай рыбный	70	3,7	4,2	16,3	104	0
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			3,7	4,2	25,4	146,2	0
Итого за день:			37,145	48,225	198,55	1405,955	77,135
среднедневная сбалансированность			0,8	0,9	4		

МЕНЮ
Шестнадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 6							
Первый завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,7	84	1,17
Итого за завтрак:			14,9	21,225	58,569	455,56	2,355
Второй завтрак	Груша	100	0,2	0,2	8,12	30,8	6
10.30-11.00							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	0,6	18,1	107,05	3,7
12.00-13.00	Печень тушеная	80	12,5	5	100	100,5	0,04
	Рис отварной	180	4,3	6,4	44	251,6	0
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	6,2	4,3	6,2	65,4	3,3
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
Итого за обед			29,4	17,6	194,5	686,65	37,54

полдник	Коржики молочные	40	2,4	3,5	19,3	117,5	0
15.30-16.00	Чай с заваркой	180	3,1	2,7	13,5	92,3	2,4
Итого за полдник			5,5	6,2	32,8	209,8	2,4
Итого за день:			50	45,225	293,989	1382,81	48,295
среднедневная сбалансированность			1	1,1	4		

МЕНЮ
Семнадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<i>День 7</i>							
Первый завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,25	18,625	52,325	425,375	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Рассольник на мясном бульоне	250	4,2	2,3	15,3	118,4	9,1
12.00-13.00	Жаркое-по домашнему	200	15	16,3	20,6	291	2,86
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6
	Нарезки из соленых огурцов	30	0,258	1,533	0,783	17,94	1,665
Итого за обед			23,718	21,073	62,053	582,44	17,975
полдник	Омлет с картофелем	80	5,5	11,3	5,8	147,6	3,4

15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0
Итого за полдник			10,5	17	14,7	253,6	3,4
Итого за день:			45,268	56,898	136,578	1297,415	60,5
среднедневная сбалансированность			0,9	1	4		

МЕНЮ
Восемнадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 8							
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,79	9,36	32	236,1	1,4
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,944	92,61	0,06
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	17,7	109,28	0,66
Итого за завтрак:			13,11	18,67	62,644	437,99	2,12
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10
10.30-11.00							
обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,72	5,5	13,9	126	0
12.00-13.00	Фрикадельки	80	10	8,9	4,8	150,4	0
	Бульон куриный прозрачный	250	0,72	0,006	0,8	6	0,28
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,18	30,8
	Компот из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,8	69,3	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из морской капусты	40	0,3	2,86	1,9	34,5	1,2
Итого за обед			31,94	31,366	62,3	585,68	35,48
полдник	Ватрушка с творогом	30	2,03	3,5	19,03	117,5	0,01

15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за полдник			2,03	3,5	28,13	159,7	0,01
Итого за день:			47,58	55,036	174,074	1279,37	47,61
среднедневная сбалансированность			0,8	0,9	4		

МЕНЮ
Девятнадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	42,2	0
Итого за завтрак:			10,125	19,35	48,3	414,75	1,125
Второй завтрак	Яблоко	100	0,28	0,28	6,8	82,9	7
10.30-11.00							
обед	Суп рыбный из консервов	250	10,1	2,6	16,6	150,8	8,025
12.00-13.00	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,7	4,7	4,3	100	0
	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	9,6	148,6	3,7
	Соус томатный с м/с	25	0,3	0,7	0,4	17,8	0,5
	Чай лимонный	180	0,1	0,1	10,2	41	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Винегред	60	0,96	3,11	5	54,9	6,6
Итого за обед			28,86	17,41	52,3	577,4	21,625

полдник	Якутская лепешка	40	1,16	3,6	10	77,6	0,05
15.30-16.00	Кефир 3,2%	180	5,4	0,9	6,8	54	0
Итого за полдник			6,56	4,5	16,8	131,6	0,05
Итого за день:			45,83	41,54	124,2	1206,65	29,8
среднедневная сбалансированность			0,8	1	4		

МЕНЮ

Двадцатый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 10							
Первый завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	40	1,8	5,6	10,9	102	0
	Йогурт	180	5	4,5	23	36	0
Итого за завтрак:			15,525	23,125	65,15	415,975	1,125
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	36	38
10.30-11.00							
обед	Рассольник на мясном бульоне	250	4,2	2,3	15,3	118,4	9,1
12.00-13.00	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	7,5	2,1	118	0,28
	Бульон мясной	250	1,56	0,34	1,07	14	0,75
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,4	0
	Морс из брусники для д/питания	200	0	0	24	100	40
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	6,2	64,3	0
	Салат из отварной свеклы с чесноком с р/м	60	0,9	4,2	5,1	62,1	2,8
Итого за обед			24,48	19,45	80,17	645,2	52,93

полдник	Коржики молочные	40	2,4	3,5	19,3	117,5	0
15.30-16.00	Молоко 2,5%	180	5	5,7	8,9	106	0
Итого за полдник			7,4	9,2	28,2	223,5	0
Итого за день:			48,205	51,975	181,02	1320,675	92,055
среднедневная сбалансированность			0,9	1	4		

Распределение по энергетической ценности

(калорийности)

весеннего периода

	норма	%соотн	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	среднее
завтрак	360 - 450	20-25%	455,56	542,175	437,99	414,75	489,255	455,56	425,375	437,99	414,75	415,975	448,938
2-й завтрак	90-108	5%	30,8	96	47	36	96	30,8	36	96	82,9	36	58,75
обед	540- 630	30-35%	530,08	517,6	680,3	781,25	674,5	686,65	582,44	585,68	577,4	645,2	626,11
полдник	180-270	10-15%	346,3	253,6	159,7	131,6	146,2	209,8	253,6	159,7	131,6	223,5	201,56
ИТОГО	1350-1440		1362,74	1409,38	1324,99	1363,6	1405,96	1382,81	1297,415	1279,37	1206,7	1320,68	1335,36

ужин 360-450 20-25%

всего за

день 1800