

**Управление образования
Администрации города Когалыма**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»
г. Когалым**

от «26» мая 2025 года

№143

ПРИКАЗ

Об утверждении цикличного меню на
летний период 2025 года для
воспитанников ДОУ

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», с целью организации сбалансированного рационального питания детей в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на летний период с 02.06.2025г. для детей с 1,5 до 3 лет.

2. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на летний период с 02.06.2025г. для детей с 3 до 7 лет.

3. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на летний период с 02.06.2025г. для детей страдающих пищевой аллергией.

4. Заместителю заведующего Веселовской М.Ш. разместить информацию о введении цикличного меню на летний период до 02.06.2025 года «Организация питания в ДОУ» на официальном сайте ДОУ.

5. Заместителю заведующего (шеф-повар) Котик О.В.
Провести подборку технологических карт, соответствующих цикличному меню на летний период 2025г.

Строго контролировать и соблюдать требования к технологии приготовления блюд, обработке продуктов питания в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм.

6. Кладовщикам Перетяшко О.П., Мамедовой М.Н., Петровой О.А.:
Обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания согласно нового ежедневного примерного десятидневного цикличного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.

Осуществлять прием продуктов от поставщиков при наличии сертификата качества.

Учесть требования к получаемому сырью, пищевым продуктам, непосредственно используемым в питании детей, и условиям их поставки.

Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ «Буратино»



С.И.Харченко

С приказом от 26 .05.2025 № 143 ознакомлены:

Заместитель		Веселовская М.И.
заведующего		
Зав. производством		
(шеф-повар)		Котик О.В.
Кладовщик		Перетягко О.П.
Кладовщик		Мамедова М.Н.
Кладовщик		Петрова О.А.

Сезон: лето 2025г.
Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

Приложение к примерному цикличному меню
с исключением молочных продуктов и яиц



День 1											
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.	
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша пшеничная расщипанная (без масла и молока)	200		8,73	8,11	49,19	305		1,3	206	
	Чай с сахаром	200	450	0,18	0,09	8,37	39		0,3	457	
	Бутерброд с джемом (без масла)	50		2,51	3,93	28,88	161	30,02%	0,48	2	
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		125	125	1	0,2	20,2	80	80	8	501	
Обед	Салат Витаминный	60		0,7	3,06	3,3	44	4,76%	12	2	
	Борщ с фасолью и картофелем	180		2,65	3,33	7,9	88		3,04	96	
	Котлеты из говядины (без яиц)	70		14,1	9,84	12	195	670,00	1	339	
	Макаронные изделия отварные	130	670	4,81	4,29	25,61	161	39,82%	3	256	
	Компот из свежих яблок	180		0,09	0,09	9,99	41		0,54	486	
Полдник	Хлеб пшеничный (Котальмский)	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573	
	Чай с сахаром	200	250	0,18	0,09	8,37	39	204	1,26	457	
	Мармелад	50		0,5	0	10,7	165	12,13%	2		
Ужин	Икра овощная	200		1,95	4,1	6,00	68		10	52	
	Чай с сахаром и лимоном	200	450	0,27	0,1	9,5	60	246	1,04	459	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	14,62%	2,1	573	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,6	6,25	48,87	271		3	205
	Чай с сахаром	200	450	0,18	0,09	8,37	39	428	0,3	457
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	20,52%	2,1	573
Второй завтрак Апельсин		100	150	0,4	0,4	9,8	80	80 3,84%	8	82
Обед	Салат из свеклы	60		1,8	5,04	4,2	71		5,1	26
	Рассольник "Ленинградский"	180		4,72	10,71	10,37	138		5,1	100
	Бефреганов из отварной говядины	80	680	12,1	10,8	4,05	262	790	0,53	326
	Картофель отварной с растительным маслом	130		3,51	5,2	7,54	160	37,87%	3,12	377
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	180		0,09	0,09	9,81	41		7,74	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	250	0,67	0,27	18,3	78	196	10	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	9,40%	2,1	573
Ужин	Салат "Витаминный"	60	490	0,7	3,06	3,3	70	427	7,8	2
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	20,47%	0	256
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78		10	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
	Мармелад	50		0,5	0,27	18,3	165		0	

Итого за 2 дня:

2020

49,95

48,34

286,82

2086

69,19

День 3

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	200		6,15	6,35	40	242		0	208
	Чай с сахаром	200	455	0,18	0,09	8,37	39		0,3	457
	Бутерброд с джемом (без маслом)	55		2,51	3,93	28,88	161	200 11,50%	0,48	2
Второй завтрак Банан		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70 4,03%	12	82
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60		0,48	3,6	1,56	41		25,2	15
	Суп картофельный	180		1,8	2,8	8	84	712	0,4	112
	Котлеты "Термские"(без яиц)	70		11,00	10	8,4	175	40,94%	0	340
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,67	210		0	202
	Компот из сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84		0,2	495
Подник	Хлеб пшеничный	50	690	3,8	0,4	25	118		2,1	573
	Компот из сухофруктов	200	250	0,6	0,1	20,1	84	202	0,2	495
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	11,62%	2	573
Ужин	Бигус	200	450	18,00	13,3	5,2	253	416	15,5	329
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,1	9,5	60	23,92%	1,00	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		2,1	573
Итого за 3 день:			1945	60,99	47,83	262,63	1739		61,58	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная расщипатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 200 50	450	5,48 0,2 3,8	6,48 0,09 0,4	45,48 9,3 25	262 39 118	419 5,26% 23,68%	0 0,4 2,1	209 457 573
Второй завтрак	Черешня	100	100	0,4	0,4	9,8	70	70 5,26%	8	82
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	60		0,6	3,7	2,6	46		31,2	20
	Щи из св. капусты с картофелем	180		3,91	10,3	3,6	144		6,17	104
	Котлета рыбная "Любительская" (без яиц)	70	670	10	1,2	4,16	74	678	0,56	308
Полдник	Рис с овощами	130		3,6	2,3	30,7	198	35,26%	1,1	241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180		0,09	0,09	9,81	98		7,78	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Ужин	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180	230	0,09	0,09	9,81	41	159 12,11%	7,78	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Ужин	Запеканка картофельная с мясом (без яиц и молока)	150		17,1	11,78	12,75	225		8,25	334
	Помидор свежий	50		0,4	0,05	0,85	8		0,5	149
	Чай с сахаром	200	450	0,2	0,09	9,3	39	375	0,04	457
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	23,68%	2,10	573

Итого за 4 день:

1900

57,47

38,52

243,21

1701

80,18

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из "Геркулеса" (без молока и масла)	200		7,16	8,48	29,14	186		1,52	234
	Бутерброд с джемом	50	450	2,51	3,93	28,88	149	374	0,48	72
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	20,37%	0,3	457
Второй завтрак Г руша		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед	Салат из капусты, овощей и яблок	50		0,5	3	2,5	39	3,81%	12,3	6
	Суп картофельный с горохом	180	660	4,5	2,6	10,51	130	538	3,4	113
	Гренки из пшеничного хлеба	10		0,75	0,09	0,2	22		0	143
	Жаркое из сердца	170		15,4	2,6	14,5	251	29,30%	9	362
	Кисель с витамином С "Витопшка"	200		0	0	24	96		2	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник		200	250	0,6	0,24	16,47	70	188	10	496
Ужин	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	10,24%	2,1	573
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	480	6,8	4,7	35	210	548	3,1	258
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	16,47	70	29,85%	10	496
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	
	Мармелад	50		0,5	0	40,7	165		0,1	
Итого за 5 дней:			1940	51,5	27,92	306,59	1836		64,4	

День 6											
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.	
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,96	6,5	50,82	282		0	205	
	Бульбурод с повидлом (без масла)	50	450	2,51	3,93	28,88	161	482	0,48	2	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	25,37%	0,3	457	
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		125	125	0,5	0,1	10,1	70	70	4	501	
3,68%											
Обед	Салат из капусты и свеклы	60		0,8	3,7	2,8	48		8,4	4	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180		7,8	10,49	8,96	127		2,7	129	
	Гуляш из говядины	100	700	20	19,5	3,3	228	736	0	327	
	Каша перловая с овощами	130		2,97	2,66	29,4	154	38,74%	0,35	211	
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		9,2	488	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573	
Полдник	Компот из апельсинов и яблок	200	250	0,5	0,18	15,6	78	196	8,19	488	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	10,32%	2,1	573	
Ужин	Салат из морковки и яблок	100		1,00	6,1	7,5	89		5,40	22	
	Картофель жареный из отварного	150	500	4,05	12,9	9,6	173	416	15	379	
	Чай с сахаром, лимоном	200		0,27	0,09	8,55	36	21,89%	0,9	459	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573	

День 7											
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С		№ реп.
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	200		9,08	8,44	51,16	317		1,14		206
	Бутерброд с повидлом	50	450	2,51	3,93	28,88	146	502	0,48		2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	24,81%	0,3		457
Второй завтрак Яблока		100	100	0,4	0,4	9,8	70	44	8		82
								2,17%			
Обед	Орррец свежий порционно	50		0,4	0,05	1,9	7		8		2,00
	Свекольник	180		4,5	10,5	8,25	148		5,7		98
	Терфелл из говядины с рисом- "Ежки"	80	670	8,4	6,5	9,7	158	659	0		350
	Картофель отварной с растительным маслом	130		3,51	5,2	7,54	182		3,12		377
Полдник	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	180		0,1	0,1	11	47	32,58%	9,6		492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0		573
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	200	250	0,1	0,1	11	47	165	8,6		492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118	8,16%	0		573
Ужин	Винегрет овощной	60		0,96	3,72	3,96	53		3,72		47
	Каша гречневая рассыпчатая	150	510	8,85	6,66	39,2	252	509	0		202
	Чай с сахаром, лимоном	200		0,27	0,09	8,55	39	25,16%	0,04		459
	Мармелад	50		0,5	0	40,7	165		0,1		
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	21,15	118		0		573
Итого за 7 день:			1980	51,16	46,68	303,46	2023		48,8		

День 9										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ респ.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200		11,8	8,88	52,28	336		0	202
	Бутерброд с повидлом (без маслом)	50	450	2,51	3,93	28,88	192	567	0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	29,78%	0,3	457
Второй завтрак Банан		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	12	82
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60		0,6	3,7	2,1	44	4%	8,04	18
	Суп из овощей с фасолью	180		2,3	4	7	105		4,4	117
	Плов из говядины	180	670	15	16,3	31	331	655	0,9	330
	Компот из кураги	200		0,3	0,01	17,5	72	34,40%	0,1	494
	Хлеб пшеничный	50		4	0,75	20,05	103		0	573
Подник	Компот из кураги	200	250	0,3	0,01	17,5	72	175	0,1	494
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	103	9,19%	0	573
Ужин	Салат Витаминный	100		0,72	3,06	3,3	44		9	2
	Картофель жареный из отварного	150	500	4,05	12,9	9,6	173	437	15	379
	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,24	16,47	117	22,95%	7	496
Хлеб пшеничный		50		3,8	0,3	21,15	103		0	573
Итого за 9 день:			1970	50,36	54,87	266,15	1904		57,32	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ ред.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200		7,4	6,6	39,4	246		0	256
	Бутерброд с повидлом	50	450	2,51	3,93	28,88	161	446	0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	24,13%	0,3	457
Второй завтрак Черешня		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60		0,48	3,6	1,56	41		2,52	15
	Ци из св. капусты с картофелем	180		3,91	10,3	3,57	100		0,3	104
	Суп фасолевый (без янн)	70	690	11,2	5	2,4	168	677	0,4	303
	Пюре картофельное с морковью	130		2,5	4	15,62	167	36,63%	13,7	340
	Напиток брусничный	200		0,08	0,08	8,18	84		8	498
Полдник	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		1,25	573
	Напиток брусничный	200	250	0,08	0,08	8,18	84	201	8	498
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117	10,88%	1,25	573
Ужин	Картофель запеченный с помидором	200	450	10,5	7,8	11,3	267	454	3,5	182
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,38	84	24,57%	0,20	457
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		1,25	
Итого за 8 день:		1940	51,02	43,32	207,99	1848	41,15			

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200		8,2	6,4	37	239		1,2	223
	Бутерброд с повидлом	50	450	2,51	3,93	28,88	161	439	0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	24,76%	0,3	457
Второй завтрак Группа		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70 3,95%	12	82
Обед	Салат из капусты, овощей и яблок	60		0,6	3,6	3	47		12,4	6
	Суп крестьянский с крупой	180		2	5,1	6,8	136		3,18	118
	Печень по-строгановски	70	690	14	4,24	11,2	139	697	5,36	356
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	39,31%	0	256
	Кисель из черной смородины	200		0,18	0,18	19,8	96		0,9	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118		2,1	573
Подник	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,3	21,15	118	157	2,1	573
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	8,86%	0,3	457
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		3,43	3,07	33,93	177	340	0,41	211
	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60	19,18%	3,5	573
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	573
	Напиток из шиповника	200	450	0,59	0,24	16,47	70		10	501
Итого за 10 дней:		1940	49,63	37,43	275,43	1773	54			

Итого за весь период:

19605,00 524,74 450,56 2675,21 18492,27 586,33

Среднее значение за период:

1960,50 52,47 45,06 267,52 1849,23 58,63

Содержание белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:

209,90 405,50 1070,084

11,35% 21,93% 57,87%

Сезон: лето 2025г.
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное циклическое меню



День 1

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего-ккал и % от днев. рациона	Витамин С	
				Б	Ж	У			г	№
Завтрак	Каша пшенная молочная	150		6,6	5,53	33,36	180		1,14	235
	Кофейный напиток с молоком	200	400	1,4	1,2	11,4	63	404	0,3	464
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	161	20,64%	0,48	2
Второй завтрак	Сок фруктовый с трех лет	125	125	0,5	0,1	10,1	80	80	8	501
Обед	Салат витаминный	60		0,7	3,06	3,3	44	4,09%	12	2
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180		2,65	3,33	7,9	88		3,04	96
	Котлеты из говядины с соусом томатным	70		12,3	8,6	10,5	187		1	339
	Макаронные изделия отварные	130	670	4,81	4,29	25,61	171	667	3	256
	Компот из свежих яблок	180		0,09	0,09	9,99	103	34,08%	0,54	486
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Подливка	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	302	1,26	470
	Пряник "Молоочный"	50		3	3,3	39	195	15,43%	0	
Ужин	Бутерброд горячий с сыром	50		5,71	10,35	15,70	220		1	
	Икра овощная	200		2,6	5,4	7,60	180		10	52
	Чай с сахаром и лимоном	200	450	0,27	0,1	9,5	60	460	1,04	459
Итого за 1 день:			1895	52,74	54,98	246,94	1957		44,9	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	
				Б	Ж	У			мг	рц.
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200		3,8	4,8	20,21	185		0,97	229
	Чай с молоком	200	450	1,6	1,3	11,5	94	389	0,27	460
	Ватоп. с маслом	50		2,2	14,8	15	110	19,04%	0	70
Второй завтрак	Апельсин	100	100	0,4	0,4	9,8	80	80	8	82
Обед	Салат из свеклы с сыром	60		1,8	5,04	4,2	71		5,1	32
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180		4,72	10,71	10,37	138		5,1	100
	Бефстроганов из отварной говядины	80	680	12,1	10,8	4,05	262	719	0,53	326
	Пюре картофельное	130		3,51	5,2	7,54	160	35,19%	3,12	377
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	180		0,09	0,09	9,81	41		7,74	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Подник	Молоко витаминизированное	200	250	2,26	3,54	23,04	110	298	1,26	580
	Вафли	50		1,95	15,3	31,25	188	14,59%	0	
Ужин	Пудинг творожный	200	450	34	6,8	27	277	486	0,3	283
	Молоко стуженное	50		3,6	4,25	25,75	131	23,79%	0,3	471
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78		10	496
Итого за 2 дня:		1930	76,5	83,7	242,82	2043	44,79			

День 3

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	
				Б	Ж	У				1	№
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	400	4,55	4,7	22,86	153			1	230
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	73			0,3	464
	Бутерброд с сыром	50		6,9	9	10	149	375	19,90%	0,48	2
Второй завтрак Банан		100	100	0,6	0,6	9,8	70	70	3,71%	8	82
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60		0,48	3,6	1,56	41			25,3	15
	Суп-лапша домашняя	180		1,8	2,8	8	84	704		0,4	128
	Котлеты "Пермские" с соусом	70		11,00	10	8,4	175	37,34%		0	340
	Каша "Булгур" рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,67	210			0	202
	Компот из сухофруктов	180		0,54	0,09	18,09	76			0,2	495
Полдник	Хлеб пшеничный	40	660	3,8	0,4	25	118			2,1	573
	Ряженка	200	250	6	1,5	8,4	130	320		1,26	470
	Рулет с орехами	50		0,45	8,5	23,8	190	16,98%		0	444
Ужин	Бигус	200	450	18	13,3	5,2	253	416		15,5	329
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,1	9,5	60	22,07%		1	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103			2,10	6/н
Итого за 3 дня:		1860	67,19	62,05	214,73	1885	57,64				

День 4

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150		4,45	4,82	27,12	171		0	233
	Батон с маслом	50	400	2,2	14,8	15	110	375	0	70
	Какао с молоком и витамином С "Витопшка"	200		3,9	3,1	25,16	94	20,41%	5,3	503
Второй завтрак Черешня										
		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
3,81%										
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	60		0,6	3,7	2,6	46		31,2	20
	Щи из св.капусты с картофелем, и сметаной	180		3,91	10,3	3,6	144		6,17	104
	Котлета рыбная "Любительская" с маслом	70	670	10	1,2	4,16	74	678	0,56	308
	Рис с овощами	130		3,6	2,3	30,7	198	36,91%	1,1	241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180		0,09	0,09	9,81	98		7,78	492
Полдник	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	315	1,4	469
	Печенье овсяное	50		4	5	35	208	17,15%	0	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	200		20,6	17,9	41,3	276		1	252
	Молоко стуженное	50		3,6	4,25	27,8	58	399	0	
	Чай с сахаром	200	450	0,2	0,09	9,3	65	21,72%	0,04	457

Итого за 4 день:

1870

67,15

73,65

275,45

1837

64,65

День 5

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная из "Тергулеса"	150		5,24	6,2	31,32	162		1,11	234
	Бутерброд с сыром	50	400	6,9	9	10	149	378	0,03	63
	Чай с молоком	200		1,6	1,3	10,3	67	20,04%	0,3	460
Второй завтрак Г руша										
		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед	Салат из капусты, овощей и яблок	50		0,5	3,00	2,5	39	3,71%	12,3	6
	Суп картофельный с горохом	180	650	8,27	6,09	15,79	130	716	3,4	113/143
	Жаркое из сердца	170		17,45	2,9	16,4	251	37,96%	9	362
	Кисель с витамином С "Витолшка"	200		0	0	24	178		2	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Поддник Молоко кипяченое										
		200	250	5,8	5,3	9,1	107	290	1,4	469
	Гребешок с шоколадной пастой	50		4,6	7,1	25,15	183	15,38%	0,1	445
Ужин	Отурец свежий порционно	50		0,4	0,05	1,9	7		0,1	
	Омлет натуральный	150	450	12,92	19,63	3,23	230	432	0,4	268
	Напиток из плодов пиповника	200		0,7	0,26	18	92	22,91%	12	496
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	
Итого за 5 дней:			1850	72,58	62,38	222,54	1886		52,24	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150		3,9	4,6	20,6	169		1,7	236
	Бутерброд с повидлом	50	400	2,51	3,93	28,88	110	373	0,48	2
	Какао с молоком и витамином С "Витопшка"	200		3,9	3,1	25,16	94	19,97%	5,1	503
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		125	125	0,5	0,1	10,1	80	80	8	501
		4,28%								
Обед	Салат из капусты и свеклы	60		0,8	3,7	2,8	48		10,4	4
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180		7,8	10,49	8,96	127		2,7	129
	Гуляш из говядины	100	700	20,00	19,50	3,30	228	736	0	327
	Каша перловая с овощами	130		2,97	2,66	29,4	154	39,40%	0,35	211
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		9,2	488
Подник	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	315	1,4	469
	Печенье	50		3,8	4,9	37,2	208	16,86%	0,5	582
Ужин	Блинчики	150		12,6	19,6	50,6	250		1,00	523
	Сметана	50	400	0,78	4,5	1,94	80	364	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200		0,3	0,1	9,5	34	19,49%	3	459

Итого за 6 день:

1875

69,91

83,06

276,58

1868

45,93

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	150		6,6	6,53	31,36	211		1,14	235
	Батон с маслом	50	400	1,05	0,9	8,55	88	379	0	70
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	80	20,45%	0,3	464
Второй завтрак	Яблоки	100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед	Огурец свежий порционно	50		0,4	0,05	1,9	7	3,78%	8	
	Свекольник со с метаной	180		4,5	10,5	8,26	148		5,7	98
	Тефтели из говядины с рисом- "Ежики"	80	670	8,4	6,5	9,7	158	659	0	350
	Пюре картофельное	130		3,51	5,2	7,54	182		3,12	377
Полдник	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	180		0,1	0,1	11	47	35,56%	9,6	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
	Молоко кипяченое	200	250	2,26	3,54	23,04	131	316	5	469
	Крендель сахарный	50		3,54	6,57	28	185	17,05%	0	443
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200		20,2	18	41	310		1,2	281
	Молоко стуженное	50	450	3,6	4,25	27,8	80	429	0	471
	Чай с сахаром лимоном	200		0,27	0,09	8,55	39	23,15%	0,04	459

Итого за 7 дней:

1870

60,03

64,13

249,05

1853

42,1

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С		№ реп.
				Б	Ж	У					
Завтрак	Суп молочный с гречкой	150		3,6	3,8	12,33	120		0,69		140
	Бутерброд с сыром и маслом	50	400	6,9	9	10	149	363	0,03		63
	Чай с молоком	200		1,6	1,3	11,5	94	19,91%	0,27		460
Второй завтрак Банан											
		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70 3,84%	12		82
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60		0,6	3,7	2,1	44		10,01		18
	Суп из овощей с фасолью	180		2,3	4	7	105		4,4		117
	Плов из говядины	180	670	15	16,3	31	331	655	0		330
	Компот из кураги	200		0,3	0,01	17,5	72	35,93%	6		494
	Хлеб пшеничный	50		4	0,75	20,05	103		0		574
Полдник	Снежок	200	250	5,8	5	8	101	285	1,40		470
	Сдоба обыкновенная	50		4	1,4	23,9	184	15,63%	0		545
Ужин	Вареники ленивые	200		20,3	12,6	22,08	253		0,4		289
	Сметана	50		1,3	7,5	3,2	80	450			
	Напиток из плодов шиповника	200	450	0,6	0,24	16,47	117	24,68%	10		496

Итого за 9 дней:

1870

65,4

66

194,93

1823

45,2

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	400	4,32	4,9	14,9	181	354	0,9	139
	Батон с маслом	50		2,1	10,3	10,5	110	19,40%	0,39	3
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	63		0,3	464
Второй завтрак Черешня		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60		0,48	3,6	1,56	41	3,84%	11	20
	Пи из св. капусты с картофелем, и сметаной	180		3,91	10,3	3,57	100		0,3	104
	Суфле рыбное	70	690	11,2	5	2,4	168	677	0,4	303
Пюре картофельное с морковью		130		2,5	4	15,62	167	37,10%	13,7	340
Напиток брусничный		200		0,08	0,08	8,18	84		8	498
Хлеб пшеничный		50		3,8	0,3	21,15	117		1,25	573
Полдник	Чай с молоком	200	250	5,8	5,3	9,1	107	270	1,4	469
	Зефир	50		0,4	0,5	40	163	14,79%		
Ужин	Картофель запеченный с яйцом и помидором	200		10,5	7,8	11,3	267	454	3,5	182
	Компот из смеси сухофруктов	200	450	0,6	0,1	20,1	84	24,88%	0,2	495
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		1,25	573

Итого за 8 день:

1890

51,49

54,53

199,63

1825

50,59

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реч.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150		4,55	4,7	22,86	153		1	230
	Батон с маслом	50	400	1,05	0,9	8,55	110	357	0	70
	Какао с молоком и витамином С "Витопшк"	200		3,3	2,9	13,8	94	19,31%	5,1	503
Второй завтрак Группа		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70 3,79%	8	82
Обед	Салат из капусты, овощей и яблок	60		0,6	3,60	3	47		12,4	6
	Суп крестьянский с крупной со сметаной	180		2	5,1	6,8	136		3,18	118
	Печень по-стреловски	70	690	14	4,24	11,2	139	697	5,36	357
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	37,70%	0	256
	Кисель из черной смородины	200		0,18	0,18	19,8	96		0,9	504
Подник	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118		2,1	573
	Пицца "Пикольная"	50	250	6,24	6,5	15,24	145	232	0,3	537
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,38	87	12,55%	0	457
Ужин	Омлет натуральный	200		17,2	2,3	4,3	320	423	0,46	268
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	22,88%	0	573
	Напиток из плодов шиповника	200	450	0,59	0,24	16,47	70		10	496
Итого за 10 дней:		1890	62,9	36,49	207,01	1849	49			
Итого за весь период:		18800,00	645,89	640,97	2329,68	18825,67	496,84			
Среднее значение за период:		1880,00	64,59	64,10	232,97	1882,57	49,68			

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

258,36 576,87 931,872
13,72% 30,64% 49,50%