

День 1

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	3,97	4,70	3,80	4,50	20,60	24,70	134	160	5/4
	Кофейный напиток	150	180	0,1	0,3	0,0	0,1	4,9	4,9	82,0	163,0	32/10
	Батон с маслом и яйцом	44	56	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	1/13
	Калорийность в %	344	416	8,2	10,0	9,2	11,6	35,8	45,0	23,1	26,0	
2-й завтрак 10-30	Сок	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	
	Калорийность в %	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	
	Итого выход-вес завтрака	494	596							5,2	4,9	
обед 12-00	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	40	60	0,9	1,3	4,4	6,6	1,1	1,7	48,0	72,0	19/1
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,4	7,2	3,1	4,1	9,7	13,0	89,0	119,0	19/2
	Мясо куриное отварное в соусе	60	80	5,6	7,4	11,3	15,1	1,4	1,8	130,2	173,6	2/9
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125,3	163,0	43/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
	Калорийность в %	536	713	18,3	24,1	21,7	29,6	64,3	82,7	526,3	693,5	
	Итого за обед									37,6	38,5	
	полдник 15-30	Сдоба обыкновенная	40	60	3,5	5,3	2,6	3,9	21,6	32,4	125,0	188,0
Молоко		150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,3	111,0	
Калорийность в %		190	260	7,8	11,1	7,0	9,8	28,4	41,4	208,3	299,0	
Итого за день		1220	1569	34,8	45,9	38,5	51,7	143,2	186,7	1130,3	1547,8	
Итого калорийность в %									80,7	86,0		
БЖУ в %			12,3	11,8	30,6	30,0	50,7	48,3				

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б, Ж, У%)	белки 12-15	12,3	11,8
	жиры 30-32	30,6	30,0
	углеводы 55-58	50,7	48,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	494	596
	обед	536	713
	полдник	190	260
	всего:	1220	1569
% ккал за прием. лиц.	завтрак	23,1	26,0
	2-й завтрак	5,2	4,9
	обед	37,6	38,5
	полдник	14,9	16,6
	всего:	80,7	86,0

День 2

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,8	5,6	6,7	20,4	24,5	152,0	182,0	8/4
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,3	10,0	46,0	55,0	12/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,7	4,0	0,0	0,0	35,0	53,0	5/13
		330	395	9,9	12,4	10,3	12,9	38,7	44,5	289,0	346,0	
	Калорийность в %									20,6	19,2	
2-й завтрак 10-30	Груша	150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
		150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
	Калорийность в %									5,4	5,1	
	Итого выход-вес завтрака	480	575									
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,6	0,7	3,2	4,0	5,3	6,6	51,0	64,0	10/1
	Салат из отварной моркови с изюмом	40	60	0,5	0,7	2,1	3,1	5,6	8,4	42,0	63,0	с.227
	Борщ со сметаной	150	200	1,4	1,8	3,2	4,3	6,5	8,6	60,8	81,0	2/2+1/2
	Гуляш из мяса говядины	60	80	8,9	11,9	9,4	12,6	2,8	3,8	165,7	176,8	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	90	110	5,2	6,3	4,1	5,0	22,7	27,6	116,0	183,0	44/3
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,0	35,0	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		566	753	19,2	24,5	22,4	29,5	66,5	83,9	541,3	696,7	
	Калорийность в %									38,7	38,7	
полдник 15-30	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,8	131	164	2/6
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,30	9,6	14,4	47,2	70,8	
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
		254	315	9,5	12,3	10,7	13,4	17,8	24,4	205,2	266,8	
	Калорийность в %									14,7	14,8	
	Итого за день	1300	1642	39,2	49,9	43,9	56,3	138,5	171,3	1111,5	1400,5	
	Итого калорийность в %									79,4	77,8	
	БЖУ в %			14,1	14,2	35,5	36,1	49,8	48,9			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из отварной моркови с изюмом с. 227)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,1	14,2
	жиры 30-32	35,5	36,1
	углеводы 55-58	49,8	48,9
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	480	575
	обед	566	753
	полдник	254	315
	всего:	1300	1642
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,6	19,2
	2-й завтра	5,4	5,1
	обед	38,7	38,7
	полдник	14,7	14,8
	всего:	79,4	77,8

День 3

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155,0	206,0	11/4
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
	Батон с повидлом	30	35	1,2	1,6	0,2	0,2	18,2	20,7	76,9	89,3	12
		333,7	419,5	6,2	8,2	4,7	6,2	48,4	60,1	258,9	327,3	
	Калорийность в %									18,5	18,2	
2-й завтрак 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
		80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
	Калорийность в %									5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	413,7	519,5									
обед 12.00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60	0,3	0,4	4,0	5,9	0,9	1,4	40,0	60,0	14/1
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,9	5,2	6,2	8,3	65,0	87,0	14/2
	Мясо свиное, тушеное с овощами	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,9	11,9	158,2	211,0	5/9
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	13,7	18,3	54	72	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		436	583	15,2	19,9	17,0	23,3	46,5	59,7	397,0	523,9	
	Калорийность в %									28,4	29,1	
полдник1 5-30	Запеканка из творога	80	100	13,5	16,9	7,7	9,6	10,6	13,2	167,0	209,0	9/5
	Соус сметанный	20	20	0,2	0,2	0,1	0,1	0,8	0,8	17,4	17,4	6/11
	Кефир	160	190	4,6	5,5	4,0	4,8	6,4	7,6	80,0	95,0	
		260	310	18,3	22,6	11,8	14,5	17,8	21,6	264,4	321,4	
	Калорийность в %									18,9	17,9	
	Итого за день	1110	1412	40,9	52,2	33,9	44,5	129,5	162,4	996,3	1268,6	
	Итого калорийность в %									71,2	70,5	
	БЖУ в %			16,4	16,4	30,6	31,5	52,0	51,2			

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011
- Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и раст. маслом с. 231)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	16,4	16,4
	жиры 30-32	30,6	31,5
	углеводы 55-58	52,0	51,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	413,7	519,5
	обед	436	583
	полдник	260	310
	всего:	1110	1412
% ккал за прием. лиц.	завтрак	18,5	18,2
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	28,4	29,1
	полдник	18,9	17,9
	всего:	71,2	70,5

День 4

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1-й завтрак 08-30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	20,6	27,4	141,0	188,0	19/4	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	10,0	12,0	67,0	80,0	13/10	
	Батон с маслом	28	20	1,0	1,3	4,2	6,6	9,3	12,4	79,3	114,5	1/13	
		328	400	7,8	10,0	10,9	15,2	39,9	51,8	287,3	382,5		
	Калорийность в %									20,5	21,3		
2-й завтрак 10-30	Сок	150		0,6		0,6		14,7		72,7			
	Напиток витаминизированный "Витошка"		200						19,0		80,0	14	
		150	200	0,6	0,0	0,6	0,0	14,7	0,0	72,7	80,0		
	Калорийность в %									5,2	4,4		
	Итого выход-вес завтрака	478	600										
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	60	0,7	1,0	2,7	4,0	4,1	6,2	43,0	64,0	4/1	
	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	30	40	0,8	1,0	3,8	5,0	1,4	1,9	42,6	56,8	25/1	
	Суп картофельный с макаронами	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	8,5	11,4	47,0	63,0	18/2	
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	130	8,8	11,4	3,3	4,3	9,5	12,3	105,0	136,0	19/7	
	Картофельное пюре	120	170	2,5	3,5	3,4	4,8	16,4	23,3	108,0	153,0	3/3	
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,5	0,7	0,0	0,0	15,8	21,1	66,0	88,0	4/10	
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6		
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3		
			626	843	17,2	22,4	14,4	19,7	72,5	96,0	491,4	654,7	
		Калорийность в %									35,1	36,4	
полдник 15-30	Булочка Российская	40	50	2,9	3,6	2,7	3,4	22,1	27,6	126,0	157,5	11/12	
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,0	111,0		
		190	250	7,2	9,4	7,1	9,3	28,9	36,6	209,0	268,5		
	Калорийность в %									14,9	14,9		
	Итого за день	1294	1493	32,8	41,8	33,0	44,2	156,0	184,4	1060,4	1305,7		
	Итого калорийность в %									143,3	152,5		
	БЖУ в %			12,4	12,8	28,0	30,4	58,8	56,5				

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,4	12,8
	жиры 30-32	28,0	30,4
	углеводы 55-58	58,8	56,5
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	478	600
	обед	626	843
	полдник	190	250
	всего:	1294	1693
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,5	21,3
	2-й завтра	72,7	80,0
	обед	35,1	36,4
	полдник	14,9	14,9
	всего:	143,3	152,5

День 5

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,50	5,40	4,30	5,20	31,80	38,20	186,0	223,0	7/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	67,0	80,0	13/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		324	396	8,4	10,6	9,5	12,5	52,0	65,5	329,0	417,0	
	Калорийность в %									23,5	23,2	
2-й завтрак 10-30	Яблоко	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	
	Калорийность в %									5,3	4,9	
	Итого выход-вес завтрака	474	576									
обед 12-00	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	60	0,4	0,6	2,9	4,3	1,5	2,3	38,0	57,0	
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,4	1,8	3,3	4,5	9,4	12,5	74,0	99,0	11/2
	Тефтели из мяса кур	50	70	6,9	9,6	7,6	10,6	6,7	9,3	124,0	173,6	42/8
	Капуста тушеная	130	150	3,0	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,0	94,0	8/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,6	18,1	53	71	7/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		556	723	14,6	19,0	16,8	22,9	59,8	75,6	449,8	588,5	
	Калорийность в %									32,1	32,7	
полдник 15-30	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4	
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,0	35,0	10/10
		180	240	2	3	5	7	27	36	160	213	
	Калорийность в %									11,4	11,9	
	Итого за день	1210	1539	26	33	32	43	153	194	1013	1307	
	Итого калорийность в %									72,3	72,6	
	БЖУ в %			10,3	10,2	28,3	29,4	60,5	59,4			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	10,3	10,2
	жиры 30-32	28,3	29,4
	углеводы 55-58	60,5	59,4
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	474	576
	обед	556	723
	полдник	180	240
	всего:	1210	1539
% ккал за прием. пищ.	завтрак	23,5	23,2
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	32,1	32,7
	полдник	11,4	11,9
	всего:	72,3	72,6

День 6

	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,50	5,40	4,00	4,80	23,00	27,60	146	176	14/4
	Кофейный напиток	150	180	0,1	0,3	0,0	0,1	4,9	4,9	82,0	163,0	32/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		324	396	6,2	8,2	7,1	9,6	38,1	47,8	304,2	453,0	
	Калорийность в %									21,7	25,2	
2-й завтрак 10-30	Сок	150	170	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	16,6	72,7	82,3	
		150	170	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	16,6	72,7	82,3	
	Калорийность в %									5,2	4,6	
	Итого выход-вес завтрака	474	566									
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,6	0,7	3,2	4,0	5,3	6,6	51,0	64,0	10/1
	Салат из припущенной моркови и яблок	40	60	0,4	0,7	2,7	4,0	4,0	6,1	41,0	62,0	13/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,2	4,3	8,2	11,0	71,0	94,0	10/2+1/2
	Тефтели рыбные в соусе	90	130	7,7	11,1	4,2	6,0	7,4	10,7	98,0	142,0	11/7
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		606	823	16,4	22,5	16,2	22,1	77,0	100,6	478,8	628,9	
	Калорийность в %									34,2	34,9	
полдник 15-30	Ватрушка со сметаной	35	50	3	4,3	4,5	6,5	16,5	23,6	120	172	6/12
	Кефир	160	190	4,6	5,5	4,0	4,8	6,4	7,6	80,0	95,0	
		195	240	7,6	9,8	8,5	11,3	22,9	31,2	200,0	267,0	
	Калорийность в %									14,3	14,8	
	Итого за день	1275	1629	30,8	41,2	32,4	43,7	152,7	196,2	1055,7	1431,2	
	Итого калорийность в %									75,4	79,5	
	БЖУ в %			11,7	11,5	27,6	27,4	57,9	54,8			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	11,7	11,5
	жиры 30-32	27,6	27,4
	углеводы 55-58	57,9	54,8
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	474	566
	обед	606	823
	полдник	195	240
	всего:	1275	1629
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,7	25,2
	2-й завтра	5,2	4,6
	обед	34,2	34,9
	полдник	14,3	14,8
	всего:	75,4	79,5

День 7

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	4,00	4,80	3,80	4,60	20,70	24,80	133	160	15/4
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,2	17,2	20,6	101,0	122,0	14/10
	Батон с повидлом	30	35	1,2	1,6	0,2	0,2	18,2	20,7	76,9	89,3	12
		330	395	8,1	9,9	6,6	8,0	56,1	66,1	310,9	371,3	
	Калорийность в %									22,2	20,6	
2-й завтр 10-30	Груша	150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
		150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
	Калорийность в %									5,4	5,1	
	Итого выход-вес завтрака	480	575									
обед 12-00	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	60	0,4	0,6	4	6	1,4	2,1	43	65	15/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,1	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	51	68	67
	Плов из отварного мяса говядины	130	180	9,7	13,4	9,5	13,1	22,5	31,2	215,0	298,0	5/8
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	16,7	49	65	15/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		506	683	14,0	18,7	16,9	23,6	58,3	76,6	437,8	589,9	
	Калорийность в %									31,3	32,8	
полдник 15-30	Коржик молочный	50	50	3,4	3,4	5,0	5,0	31,0	31,0	182,5	182,5	19/12
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,3	10,0	46,0	55,0	
		200	230	4,4	4,6	6,0	6,2	39,3	41,0	228,5	237,5	
	Калорийность в %									16,3	13,2	
	Итого за день	1186	1488	27,1	33,9	30,0	38,3	169,2	202,2	1053,2	1289,7	
	Итого калорийность в %									75,2	71,6	
	БЖУ в %			10,3	10,5	25,6	26,7	64,3	62,7			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	10,3	10,5
	жиры 30-32	25,6	26,7
	углеводы 55-58	64,3	62,7
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	480	575
	обед	506	683
	полдник	200	230
	всего:	1186	1488
% ккал за прием. пищ.	завтрак	22,2	20,6
	2-й завтра	5,4	5,1
	обед	31,3	32,8
	полдник	16,3	13,2
	всего:	75,2	71,6

День 8

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,90	5,90	4,50	5,40	23,40	28,10	154	185	15/4
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,3	10,0	46,0	55,0	12/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,6	4,0	0,0	0,0	35,0	52,5	5/13
		330	395	10	12,5	9,1	11,6	41,7	48,1	291	348,5	
	Калорийность в %									20,8	19,4	
2-й завтрак 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
		80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21	76	96	
	Калорийность в %									5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	410	495									
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	60	0,5	0,8	2,4	3,6	1,4	2,2	30,4	45,6	8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60	0,3	0,4	4	5,9	0,9	1,4	40	60	14/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,8	11,7	70	93	5/2
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	80	6,8	9	13	17,3	3,8	5,1	159	212	16/8
	Картофель отварной	120	150	2,3	2,9	2,6	3,3	17,6	22	108,6	135,8	1/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,6	18,1	53	71	7/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,9	4,9	23,3	23,3	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		596	793	14	18,18	25,78	35,05	63	80,44	540,5	710,99	
	Калорийность в %									38,6	39,5	
полдник 15-30	Запеканка из творога	80	100	13,5	16,9	7,7	9,6	10,6	13,2	167	209	9/5
	Сгущенное молоко	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Кефир	160	190	4,6	5,5	4,0	4,8	6,4	7,6	80,0	95,0	
		250	300	18,87	23,17	11,80	14,50	21,80	25,60	270,60	327,60	
	Калорийность в %									19,3	18,2	
	Итого за день	1256	1588	44,07	55,35	47,08	61,65	143,30	175,14	1178,10	1483,09	
	Итого калорийность в %									84,2	82,4	
	БЖУ в %			15,0	14,9	36,0	37,4	48,7	47,2			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	15,0	14,9
	жиры 30-32	36,0	37,4
	углеводы 55-58	48,7	47,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	410	495
	обед	596	793
	полдник	250	300
	всего:	1256	1588
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,8	19,4
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	38,6	39,5
	полдник	19,3	18,2
	всего:	84,2	82,4

День 9

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90	110	5,20	6,30	4,10	5,00	22,70	27,60	116	183,0	44/3
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	10/10
	Батон с маслом и яйцом	44	56	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	4/13
		284	366	9,3	11,3	9,5	12	39,8	52,1	249	363	
	Калорийность в %									17,8	20,2	
2-й завтр 10-30	Сок	150		0,6		0,6		14,7		72,7		
	Напиток витаминизированный "Витошка"		200						19		80	14
		150	200	0,6	0	0,6	0	14,7	19	72,7	80	
	Калорийность в %									5,2	4,4	
	Итого выход-вес завтрака	434	566									
обед 12-00	Салат из белокач.капусты с морковью и раст.маслом	30	60	0,5	1	2	4	3	5,9	32	63	5/1
	Салат из соленых огурцов с луком	30	60	0,2	0,4	1,6	3,2	0,8	1,6	17,9	35,8	с.239
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	6,4	8,5	6,0	8,0	12,1	16,1	129,1	172,2	17/2+1/2
	Рыба, тушеная с овощами	100	120	9,6	11,6	5,2	6,3	4	4,9	101,6	122	4/7
	Пюре картофельное	120	170	2,5	3,5	3,4	4,8	16,4	23,3	108	153	3/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	37,6	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		616	853	22,14	28,55	18,58	26,75	66,8	89,94	506	690,05	
	Калорийность в %									36,1	38,3	
полдник1 5-30	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	60	3	3,6	2,4	2,9	30,3	36,3	153	183	17/2-12
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,3	111,0	
		200	260	7,30	9,40	6,80	8,80	37,10	45,30	236,30	294,00	
	Калорийность в %									16,9	16,3	
	Итого за день	1250	1679	39,34	49,25	35,48	47,55	158,40	206,34	1064,00	1427,05	
	Итого калорийность в %									76,0	79,3	
	БЖУ в %			14,8	13,8	30,0	30,0	59,5	57,8			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,8	13,8
	жиры 30-32	30,0	30,0
	углеводы 55-58	59,5	57,8
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	434	566
	обед	616	853
	полдник	200	260
	всего:	1250	1679
% ккал за прием. пищ.	завтрак	17,8	20,2
	2-й завтра	5,2	4,4
	обед	36,1	38,3
	полдник	16,9	16,3
	всего:	76,0	79,3

День 10

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155,0	206,0	11/4
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,6	4,0	0,0	0,0	35,0	52,5	5/13
		333,7	419,5	9,1	12	8,1	11	40,2	49,4	273	346,5	
	Калорийность в %									19,5	19,3	
2-й завтрак 10-30	Яблоко	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74	88	
	Калорийность в %									5,3	4,9	
	Итого выход-вес завтрака	483,7	599,5									
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	50	0,6	0,7	3,4	4,2	2,7	3,4	42,0	53,0	20/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	5,6	7,4	7,2	9,6	7,8	10,4	119,0	159,0	38/2
	Тефтели из мяса кур	50	70	6,9	9,6	7,6	10,6	6,7	9,3	124	173,6	42/8
	Гарнир овощной сборный	110	150	2,9	3,9	2,9	3,9	12,2	16,6	87,0	118,0	36/3
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		536	713	18,57	24,65	21,48	28,79	53	68,64	477,8	632,49	
	Калорийность в %									34,1	35,1	
полдник 15-30	Яйцо отварное	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,1	0,1	31,0	31,0	20
	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4	
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,3	10,0	46,0	55,0	12/10
		200	240	5,90	6,90	8,30	10,10	28,20	36,50	210,80	264,40	
	Калорийность в %									15,1	14,7	
	Итого за день	1220	1552	34,17	44,25	38,48	50,55	136,10	172,04	1035,60	1331,39	
	Итого калорийность в %									74,0	74,0	
	БЖУ в %			13,2	13,3	33,4	34,2	52,6	51,7			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,2	13,3
	жиры 30-32	33,4	34,2
	углеводы 55-58	52,6	51,7
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	484	600
	обед	536	713
	полдник	200	240
	всего:	1220	1552
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19,5	19,3
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	34,1	35,1
	полдник	15,1	14,7
	всего:	74,0	74,0