

Утверждаю:
Заведующей МАДОУ №18
А.В. Костина

_____ 2025 г.



Десятидневное меню МАДОУ № 18 с 10-часовым пребыванием детей

*Разработано на основании «Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева)

Приложение N 12
к СанПиН 2.4.1.3049-13

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
	Кисель	140	200,0	0,0	0,0	0,0	9,5	13,5	32,6	47,0	0,3	32/10
	Батон с маслом	30	38,0	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		320	418	5,6	7,2	6,9	18,7	44,3	72,6	257,0	274,3	
	Калорийность в %									18,4	15,2	
2-й завтрак 10-30	Сок	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	
	Калорийность в %									5,2	4,9	
	Итого выход-вес завтрака	470	598									
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
	Печень в молочном соусе	60	90	8,4	12,6	4,6	6,8	3	4,5	86,5	130	10/8
	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	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		610	828	26,7	36,7	26,3	36,4	67,3	87,2	612,8	823,5	
	Калорийность в %									43,8	45,7	
полдник 15-30	Сдоба обыкновенная	40	60	3,5	5,3	2,6	3,9	21,6	32,4	125,0	188,0	8/12
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,3	111,0	
		190	260	7,8	11,1	7,0	9,8	28,4	41,4	208,3	299,0	
	Калорийность в %									14,9	16,6	
	Итого за день	1270	1686	40,6	55,7	40,8	65,6	154,7	218,8	1150,8	1484,1	
	Итого калорийность в %									82,2	82,4	
	БЖУ в %			14,1	15,0	31,9	39,8	53,8	59,0			

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

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,1	15,0
	жиры 30-32	31,9	39,8
	углеводы 55-58	53,8	59,0
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	470	598
	обед	610	828
	полдник	190	260
	всего:	1270	1686
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,4	15,2
	2-й завтра	5,2	4,9
	обед	43,8	45,7
	полдник	14,9	16,6
	всего:	82,2	82,4

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 с маслом	30	38	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
	Калорийность в %	330	398	7,4	9,5	9,7	12,6	38,9	49,8	274,0	351,0	
										19,6	19,5	
2-й завтрак 10-30	Груша	150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
	Калорийность в %	150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	
	Итого выход-вес завтрака	480	578									
обед 12 00	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и растительным	40	60	0,4	0,6	2,9	4,3	1,5	2,3	38,0	57,0	
	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	20	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
	Калорийность в %	570,00	767,50	18,97	24,35	22,08	29,75	62,70	79,64	528,30	689,69	
										37,7	38,3	
полдник 15	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,8	131	164	2/6
	Хлеб пшеничный	10	10	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
	Калорийность в %									14,7	14,8	
	Итого за день	1294	1640	36,5	46,9	43,0	56,3	134,9	172,3	1083,5	1398,5	
	Итого калорийность в %									77,4	77,7	
	БЖУ в %			13,5	13,4	35,7	36,2	49,8	49,3			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Рецептúra 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	13,5	13,4
	жиры 30-32	35,7	36,2
	углеводы 55-58	49,8	49,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	480	578
	обед	570	768
	полдник	244	295
	всего:	1294	1640
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19,6	19,5
	2-й завтра	5,4	5,1
	обед	37,7	38,3
	полдник	14,7	14,8
	всего:	77,4	77,7

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 завтр 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	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 маслом	30	38	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		333,7	402,5	6,6	9,1	7,6	10,7	40,4	54,7	258,0	352,0	
	Калорийность в %									18,4	19,6	
2-й завтр 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	502,5									
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
	Азу	170	230	16,7	22,5	20,9	28,3	17,1	23,1	323,0	438,0	8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	13,7	18,3	54	72	6/10
	Хлеб пшеничный	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		560	758	21,2	28,1	29,2	39,9	54,7	70,9	561,8	750,9	
	Калорийность в %									40,1	41,7	
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
	Повидло	15	20	0,2	0,2	0,1	0,1	0,8	0,8	17,4	17,4	
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,0	111,0	
		245	320	18,0	22,9	12,2	15,6	18,2	23,0	267,4	337,4	
	Калорийность в %									19,1	18,7	
	Итого за день	1219	1580	47,0	61,6	49,4	66,7	130,1	169,6	1163,2	1536,3	
	Итого калорийность в %									83,1	85,3	
	БЖУ в %			16,2	16,0	38,2	39,0	44,7	44,2			

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 помидоров и огурцов с репчатым луком и раст. маслом с. 231)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	16,2	16,0
	жиры 30-32	38,2	39,0
	углеводы 55-58	44,7	44,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	413,7	502,5
	обед	560	758
	полдник	245	320
	всего:	1219	1580
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,4	19,6
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	40,1	41,7
	полдник	19,1	18,7
	всего:	83,1	85,3

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	180	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 и яйцом	49	56	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	4/13
		349	416	10,9	13,7	12,1	15,6	40,9	54,8	315,0	413,0	
	Калорийность в %									22,5	22,9	
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	
										5,2	4,4	
	Итого выход-вес завтрака	499	616									
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 с макаронами	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	8,5	11,4	47,0	63,0	18/2
	Тефтели рыбные в соусе	90	130	7,7	11,1	4,2	6,0	7,4	10,7	98,0	142,0	11/7
	Картофельное пюре	120	170	2,5	3,5	3,4	4,8	16,4	23,3	108,0	153,0	3/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	13,7	18,3	54	72	6/10
	Хлеб пшеничный	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		630	868	16,0	21,9	15,3	21,4	68,3	91,6	472,4	644,7	
		Калорийность в %									33,7	35,8
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
	Кефир	160	190	4,6	5,5	4,0	4,8	6,4	7,6	80,0	95,0	
		200	240	7,5	9,1	6,7	8,2	28,5	35,2	206,0	252,5	
										14,7	14,0	
	Итого за день	1329	1524	35,0	44,7	34,7	45,2	152,4	181,6	1066,1	1310,2	
	Итого калорийность в %									143,7	152,8	
	БЖУ в %			13,1	13,6	29,3	31,0	57,2	55,5			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,1	13,6
	жиры 30-32	29,3	31,0
	углеводы 55-58	57,2	55,5
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	499	616
	обед	630	868
	полдник	200	240
	всего:	1329	1724
% ккал за прием. пищ.	завтрак	22,5	22,9
	2-й завтра	72,7	80,0
	обед	33,7	35,8
	полдник	14,7	14,0
	всего:	143,7	152,8

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	30	38	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		330	398	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	480	578									
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
	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
	Напиток из шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,6	18,1	53	71	7/10
	Хлеб пшеничный	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		570	748	14,8	19,1	17,1	22,6	63,6	79,9	462,8	595,5	
	Калорийность в %									33,1	33,1	
полдник 15-30	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4	
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,0	111,0	
		180	240	7	9	9	13	27	35	217	289	
	Калорийность в %									15,5	16,1	
	Итого за день	1230	1566	30	39	37	48	157	198	1083	1390	
	Итого калорийность в %									77,3	77,2	
	БЖУ в %			11,3	11,3	30,4	31,2	58,0	57,1			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	11,3	11,3
	жиры 30-32	30,4	31,2
	углеводы 55-58	58,0	57,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	480	578
	обед	570	748
	полдник	180	240
	всего:	1230	1566
% ккал за прием. пищ.	завтрак	23,5	23,2
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	33,1	33,1
	полдник	15,5	16,1
	всего:	77,3	77,2

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
	Кисель	140	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	13,5	32,6	47,0	
	Батон с маслом	30	38	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		320	418	6,1	7,9	7,1	9,5	42,7	56,4	254,8	337,0	
	Калорийность в %									18,2	18,7	
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	470	588									
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным	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
	Суп полевой со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,2	4,3	8,2	11,0	71,0	94,0	10/2+1/2
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	80	6,8	9,0	13,0	17,3	3,8	5,1	159,0	212,0	16\8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125	163	43/3
	Соус сметанный	30	50	0,2	0,2	0,1	0,1	0,8	0,8	17,4	17,4	
	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	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		620	848	15,7	20,6	25,1	33,5	74,2	95,8	557,2	716,3	
	Калорийность в %									39,8	39,8	
полдник 15-30	Ватрушка со сметаной	35	50	3	4,3	4,5	6,5	16,5	23,6	120	172	6/12
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,0	111,0	
		185	250	7,3	10,1	8,9	12,4	23,3	32,6	203,0	283,0	
	Калорийность в %									14,5	15,7	
	Итого за день	1275	1686	29,7	39,3	41,7	56,1	154,9	201,4	1087,7	1418,6	
	Итого калорийность в %									77,7	78,8	
	БЖУ в %			10,9	11,1	34,5	35,6	57,0	56,8			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	10,9	11,1
	жиры 30-32	34,5	35,6
	углеводы 55-58	57,0	56,8
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	470	588
	обед	620	848
	полдник	185	250
	всего:	1275	1686
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,2	18,7
	2-й завтра	5,2	4,6
	обед	39,8	39,8
	полдник	14,5	15,7
	всего:	77,7	78,8

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 завтрак 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	25	30	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
		335	405	11,0	13,7	10,0	12,8	47,9	55,4	325,0	390,5	
	Калорийность в %									23,2	21,7	
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	485	585									
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	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		520	708	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	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
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,3	10,0	46,0	55,0	
		200	240	4,0	4,8	3,4	4,1	38,6	46,3	199,0	238,0	
	Калорийность в %									14,2	13,2	
	Итого за день	1205	1533	29,6	37,9	30,8	41,0	160,3	196,8	1037,8	1309,4	
	Итого калорийность в %									74,1	72,7	
	БЖУ в %			11,4	11,6	26,7	28,1	61,8	60,1			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	11,4	11,6
	жиры 30-32	26,7	28,1
	углеводы 55-58	61,8	60,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	485	585
	обед	520	708
	полдник	200	240
	всего:	1205	1533
% ккал за прием. пищ.	завтрак	23,2	21,7
	2-й завтра	5,4	5,1
	обед	31,3	32,8
	полдник	14,2	13,2
	всего:	74,1	72,7

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	25	30	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
		335	405	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	415	505									
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
	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
	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	20	30	0,7	0,7	0,1	0,1	4,9	4,9	23,3	23,3	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		620	818	14,7	18,78	25,68	34,65	57,2	72,04	512,9	669,19	
	Калорийность в %									36,6	37,2	
полдник1 5-30	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	
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,3	111,0	
		240	310	18,57	23,47	12,20	15,60	22,20	27,00	273,90	343,60	
	Калорийность в %									19,6	19,1	
	Итого за день	1275	1633	44,47	56,25	47,38	62,35	137,90	168,14	1153,80	1457,29	
	Итого калорийность в %									82,4	81,0	
	БЖУ в %			15,4	15,4	37,0	38,5	47,8	46,2			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	15,4	15,4
	жиры 30-32	37,0	38,5
	углеводы 55-58	47,8	46,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	415	505
	обед	620	818
	полдник	240	310
	всего:	1275	1633
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,8	19,4
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	36,6	37,2
	полдник	19,6	19,1
	всего:	82,4	81,0

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	180	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	10/10
	Батон с маслом и яйцом	75	85	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	4/13
		315	375	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	465	575									
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 пюре гороховый с гренками	160	220	1,9	2,6	2,2	3,0	9,3	12,4	66,6	88,8	29/2
	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	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		640	898	17,64	22,65	14,78	21,75	64	86,24	443,5	606,65	
	Калорийность в %									31,7	33,7	
полдник1 5-30	Манник	60	90	4,2	6,35	4,7	7,07	31,8	47,77	153	183	
	Кефир	160	190	4,6	5,5	4,0	4,8	6,4	7,6	80,0	95,0	
		220	280	8,80	11,85	8,70	11,87	38,20	55,37	233,00	278,00	
	Калорийность в %									16,6	15,4	
	Итого за день	1325	1753	36,34	45,80	33,58	45,62	156,70	212,71	998,20	1327,65	
	Итого калорийность в %									71,3	73,8	
	БЖУ в %			14,6	13,8	30,3	30,9	62,8	64,1			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,6	13,8
	жиры 30-32	30,3	30,9
	углеводы 55-58	62,8	64,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	465	575
	обед	640	898
	полдник	220	280
	всего:	1325	1753
% ккал за прием. пищ.	завтрак	17,8	20,2
	2-й завтра	5,2	4,4
	обед	31,7	33,7
	полдник	16,6	15,4
	всего:	71,3	73,8

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	180	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	25	30	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
		338,7	409,5	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	488,7	589,5									
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-пюре из картофеля с гренками	160	220	1,9	2,6	2,2	3,0	9,3	12,4	66,6	88,8	29\2
	Тефтели из мяса кур	50	70	6,9	9,6	7,6	10,6	6,7	9,3	124	173,6	42/8
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	80	6,8	9,0	13,0	17,3	3,8	5,1	159,0	212,0	16\8
	Гороховое пюре	130	150	14,3	17,3	3,8	5,2	30,0	38,1	223,0	246,0	130
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	10/10
	Хлеб пшеничный	20	30	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		640	838	33,07	42,25	30,38	40,75	76,10	97,24	720,40	902,29	
	Калорийность в %									51,5	50,1	
5-30	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4	
	Молоко	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,8	9,0	83,3	111,0	
		180	240	6,70	9,00	9,40	12,50	26,60	35,40	217,10	289,40	
	Калорийность в %									15,5	16,1	
	Итого за день	1309	1667	49,47	63,95	48,48	64,95	157,60	199,54	1284,50	1626,19	
	Итого калорийность в %									91,8	90,3	
	БЖУ в %			15,4	15,7	34,0	35,9	49,1	49,1			

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	15,4	15,7
	жиры 30-32	34,0	35,9
	углеводы 55-58	49,1	49,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	489	590
	обед	640	838
	полдник	180	240
	всего:	1309	1667
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19,5	19,3
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	51,5	50,1
	полдник	15,5	16,1
	всего:	91,8	90,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634740992

Владелец Костина Алёна Владимировна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025