



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ детский сад «Родничок»

Р.А.Золотухина

Приказ 89 от 25.05.2021

20-ти дневное цикличное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих МДОУ детский сад «Родничок»
(на период с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.)

(составлено по методическим рекомендациям «Питание детей в Ярославской области» и в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

1 неделя

1 день / Понедельник	2 день / вторник	3 день / среда	4 день / четверг	5 день / пятница
<p>Завтрак: Каша молоч. манная жид., кофейный напиток с мол., печенье.</p> <p>2-ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Огурец свежий, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, плов с мясом, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный с повидлом.</p> <p>Ужин: Запеканка капустная с яйцом, соус белый, чай с сахаром, хлеб пшеничный</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц. каша молочная пшеничная. кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Помидор свежий, суп вермишелевый с курицей, котлета куриная, капуста тушеная, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный, хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин Сырники из творога, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша пшеничная какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий;</p> <p>Обед : Икра кабачковая, суп картофельный с кур. и горохом лущеным, котлета рыбная, пюре картофельное, компот из сухофруктов , хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, пряник</p> <p>Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порцион., каша молоч. из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед : Щи из св. капусты с мясом и сметаной, тефтели мясные с соусом красным, свекла тушеная, компот из сухофруктов , хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p> <p>Ужин: Лапшевник с творогом, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша рисовая молочн., кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Помидор свежий, суп картофельный с мясом и фасолью, печень по - строгановски, каша гречневая рассыпчат., компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Какао на молоке, ватрушка с творогом.</p> <p>Ужин: Рагу овощное с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>

2 неделя

6 день // Понедельник	7 день / вторник	8 день / среда	9 день / четверг	10 день / пятница
<p>Завтрак: Каша мол. пшеничная жид. кофейный напиток с/м, печенье.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед : Суп картофельный с мясными консервами и зеленым горошком, котлета мясная, макароны с соусом крас., компот из с/ф , хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный с повидлом.</p> <p>Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц.. запеканка из творога со сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Огурец свежий(порция), свекольник с курицей и сметаной, плов с курицей, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин: Суп молочный с вермишелью, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Помидор свежий (порция), рассольник с курицей и сметаной, тефтели рыбные с соусом красным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Кофейный напиток с/м, печенье.</p> <p>Ужин: Пудинг из печени, рагу овощное, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная «Дружба» жид., кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Помидор свежий(порция), суп картофельный с рыбными консервами, голубцы любительские с соусом сметанным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, сдоба обыкновенная.</p> <p>Ужин: Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Огурец свежий (порция), борщ с мясом и сметаной, жаркое по –домашнему, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: какао на молоке, хлеб пшеничный с повидлом.</p> <p>Ужин: Омлет с сыром, чай с сахаром, хлеб пшеничный,</p>

3 неделя

11 день / Понедельник	12 день / вторник	13 день / среда	14 день / четверг	15 день / пятница
<p>Завтрак: Каша молоч. из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, кофейный напиток с/м, вафли.</p> <p>2-ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Икра кабачковая, суп картофельный с рыбными консервами гуляш из отварной говядины рис отварной, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, гренка из пшен. хлеба.</p> <p>Ужин: Макароны, соус молочный сладкий, чай с сахаром, хлеб пшеничный</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц. каша молочная пшеничная какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий</p> <p>Обед: Огурец свежий, Суп с крупой рисовой картофель тушеный с курицей, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный, хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин Вареники ленивые, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная манная жидкая, кофейный напиток н/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий;</p> <p>Обед : Суп вермишелевый с курицей, печень тушеная в соусе, каша гречневая рассыпчатая, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, пирожок печенный из дрож. теста с капустой и яйцом</p> <p>Ужин: Омлет натуральный,, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порцион., пудинг из риса и творога, соус сметанный, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>-2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед : Помидор свежий, борщ с фасолью, курицей и сметаной, биточки рыбные, пюре картоф., компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p> <p>Ужин: Каша молочная пшеничная жид., чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная «Дружба», кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Ци из свежей капусты с мясом и сметаной, тефтели мясные с соусом крас., свекла тушеная, компот из сухофруктов,, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое, печенье.</p> <p>Ужин: Рыба, запеченная в омлете, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>

4 неделя

16 день // Понедельник	17 день / вторник	18 день / среда	19 день / четверг	20 день / пятница
<p>Завтрак: Каша мол. манная жид. кофейный напиток б/м, печенье.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с мясными консервами и горохом лущеным, котлета мясная, макароны с соусом крас., компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный со сгущ молоком.</p> <p>Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц.. каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Помидор свежий, свекольник с курицей и сметаной, котлета куриная капуста тушеная, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин: Запеканка морковная с творогом соус сметанный, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшённая жидкая какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с курицей и зелёным горошком, рыба тушеная в томате с овощами, рис отварной, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, сдоба обыкновенная.</p> <p>Ужин: Рагу овощное с мясом, кофейный напиток б/м, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., суп молочный с макаронными изделиями, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Огурец свежий порция, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, голубцы любительские с соусом красным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, печенье.</p> <p>Ужин: Сырники из творога, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с клецками и мясом, пудинг из печени, каша гречневая рассыпчатая, соус красный, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое, пряник.</p> <p>Ужин: Запеканка картофельная с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный,</p>

Меню приготавливаемых блюд (1 – 2 неделя)

Летний период

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша молочная манная жидкая,	150	3,9	2,3	17,4	105	№ 31, Ч.1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98 Ч.1
	кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,6	63	
Итого за завтрак		345	9,3	7,2	52	310	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Огурец свежий (пор.)	20	0,2	0,8	0,6	11	
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной;	180	3,3	3,6	11,9	123	№ 11/1 № 17/1
	плов с мясом ;	130	10,4	12,9	26,5	263	№ 119/1
	компот из с/ф	180	0,5	0	28,4	122	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		550	17,0	17,8	80,8	589	
Полдник	Чай без сахара,	180	0	0	0,04	1	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	20	1,5	0,2	9,8	47	
	повидло фруктовое.	15	0,6	0	9,75	38	
Итого за полдник		215	2,1	0,2	19,6	86	
Ужин	Запеканка капустная с яйцом,	150	9,8	10,7	15,1	195	№ 43/2
	соус белый,	30	0,15	1,68	1,6	20	№ 107/2
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	16,1	12,78	29,2	341	
Итого за день		1710	45	38	202	1418	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша молочная пшеничная жидкая,	150	4,05	2,25	16,95	104	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	9,98	9,95	49,8	330	
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,5	0	16,5	65	
Обед	Помидор свежий;	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Суп с макаронными изделиями и курицей	180	9,63	8,1	11,52	166	№ 13/1 № 19/1
	котлета куриная ;	50	7,9	6,3	8,9	130	№ 143/1
	капуста тушеная;	130	2,6	3,51	7,15	91	№ 82/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		600	23,5	18,8	70,15	579	
Полдник	Напиток кисломолочный,	180	5,2	5,76	7,2	105	
	хлеб пшеничный,	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за полдник		200	6,7	5,96	17,0	152	
Ужин	Сырники из творога,	140	17,9	14,2	26,3	328	№ 96/1
	соус сметанный,	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	71	
Итого за ужин		400	20,75	19,4	51,5	490	
Итого за день		1715	61	53	195	1616	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша пшеничная молочная жидкая; какао на молоке,	150	4,05	2,25	16,9	103	№ 32/1
	хлеб пшеничный	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	21,4	26,3	33,9	435	
II завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,75	0,55	19,0	90	
Обед	Икра кабачковая;	40	0,8	3,6	3,1	48	
	Суп картофельный с курицей и горохом лущеным;	180	14,4	9,0	16,9	205	№ 10/1 № 19/1
	котлета рыбная ;	60	7,6	2,8	2,5	93	№ 51/1
	пюре картофельное;	110	2,45	3,38	8,5	93	№ 82/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		610	28,4	19,28	72,8	626	
Полдник	Чай без сахара,	180	0	0	0,01	1	№ 96/1
	пряник	25	1,35	1,3	18,5	85	
Итого за полдник		205	1,35	1,3	18,5	86	
Ужин	Омлет натуральный;	160	13,3	16,0	0,99	207	№ 43/1
	чай с сахаром,	190	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	сыр (порциями)	12	3,0	3,1	0	29	
Итого за ужин		392	10,0	5,75	44,5	258	
Итого за день		1752	62	53	189	1495	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая;	150	4,2	3,0	16,0	36	№ 34/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	6,6	10,7	48,8	262	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной;	180	8,28	6,1	6,75	115	№ 7/1 № 17/1
	тефтели мясные соусом красным ; свёкла тушеная;	120/30	15,17	23,0	21,0	348	№ 63/1
	компот из с/ф	30	0,4	0,03	2,6	13	№ 82/1
	хлеб ржаной	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
	Итого за обед		580	26,9	23,6	72,15	663
Полдник	Чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный;	20	1,5	0,2	9,8	47	
	сыр порционный	12	3,0	3,1	0	29	
Итого за полдник		212	4,5	3,3	17,8	108	
Ужин	Лапшевник с творогом;	140	12,2	7,5	29,57	242	№ 42/1
	соус сметанный	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	71	
Итого за ужин		400	15,05	12,7	54,77	404	
Итого за день		1747	54	50	213	1529	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная рисовая жидкая;	150	3,75	2,25	20,85	118	№ 33/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	9,58	9,95	53,7	344	
II завтрак	Фрукт свежий (апельсин)	195	1,7	0,3	15,3	79	
Обед	Помидор свежий	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Суп картофельный с мясом и фасолью;	180	8,82	0,27	11,3	115	№ 10/1 № 17/1
	Печень по-строгановски ;	60	15,7	4,5	8,1	211	№ 56/1
	каша гречневая рассыпчатая;	90	5,15	3,6	22,66	146	№ 74/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		570	33,0	9,27	56,26	664	
Полдник	Какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	ватрушка с творогом	60	7,28	4,64	23,1	176	№ 108/1
Итого за полдник		240	12,1	8,6	44,2	295	
Ужин	Рагу овощное с мясом;	180	14,08	13,9	12,42	237	№ 83/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		400	17,28	14,23	39,52	367	
Итого за день		1760	63	61	208	1611	

Прием пищи	Наименование блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
	Каша молочная пшённая жидкая;	150	4,65	2,7	19,35	120	№ 32/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	печенье	15	1,1	1,5	11,6	63	
Итого за завтрак		345	10,05	7,6	53,85	325	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с мясом и зеленым горошком;	180	8,8	2,9	9,4	38	№ 11/1 № 17/1
	котлета ;	60	7,8	7,8	9,9	146	№ 59/1
	макароны;	90	3,27	2,5	17,75	110	№ 74/1
	соус красный	30	0,2	1,1	1,9	19	№ 84/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		580	23,74	14,83	81	502	
Полдник	Чай без сахара	180	0	0	0,01	1	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	20	1,5	0,2	9,8	47	
	повидло фруктовое	15	0,6	0	9,75	38	
Итого за полдник		215	2,1	0,2	19,56	86	
Ужин	Омлет натуральный;	160	13,3	16,0	0,99	207	№ 43/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	сыр порционный	15	3,0	3,1	0	29	
Итого за ужин		395	19,3	19,5	28,59	362	
Итого за день		1735	55	42	201	1364	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком;	130/20	22,6 1,4	14,04 1,68	20,5 11,1	261 66	№ 46/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	25,5	19,29	49,44	443	
II завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	165	0,45	0	17,0	60	
Обед	Огурец свежий (пор.)	20	0,2	0,8	0,6	11	
	Свекольник с курицей и сметаной;	180	12,15	9,36	8,19	193	№ 10/1 № 19/1
	плов с курицей	130	18,0	14,95	9,59	312	№ 70/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		550	33,49	25,6	60,18	703	
Полдник	Напиток кисломолочный;	180	5,2	5,7	7,2	106	
	хлеб пшеничный,	20	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник		200	7,6	5,7	21,9	177	
Ужин	Суп молочный с вермишелью	160	4,96	4,3	16,0	47	№ 14/1
	кофейный напиток с молоком,	190	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	Итого за ужин		390	12,26	8,1	58,6	283
Итого за день		1660	69	60	209	1660	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
2 Неделя							
День 8							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,2	3,0	5,35	108	№ 34/1
	какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	10,59	11,26	36,3	311	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Помидор свежий	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Рассольник с курицей и сметаной	180	10,35	2,7	14,85	192	№ 8/1
	тефтели рыбные с соусом сметанным;	120/30	10,6	8,7	4,9	183	№ 53/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
	Итого за обед		570	24,29	12,3	62,35	567
Полдник	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	печенье сдобное	20	1,28	3,36	13,68	90	
Итого за полдник		200	5,58	6,8	36,4	289	
Ужин	Пудинг из печени	70	11,27	8,8	7,46	170	№ 61/1
	Рагу овощное с зеленым горошком	130	2,64	6,2	4,25	125	
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за ужин		400	15,4	15,2	29,5	374	
Итого за день		1725	56	53	185	1575	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная пшеничная жидкая	150	4,05	2,25	16,95	104	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	9,9	9,95	49,8	330	
II завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	195	1,5	0,3	13,1	70	
Обед	Помидор свежий	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	4,86	2,7	9,18	90	№ 18/2
	голубцы любительские с соусом сметанным	120/30	35,25	36,4	1,58	473	№ 87/2
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		570	43,27	40,0	53,36	755	
Полдник	Чай без сахара	180	0	0	0,01	1	№ 96/1
	Сдоба обыкновенная	50	4,08	2,4	24,4	147	№104/1
Итого за полдник		230	4,08	3,4	24,5	148	
Ужин	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	150/20	19,06 1,3	15,0 1,7	22,3 10,5	306 59	№ 42/2
	чай с сахаром,	190	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	23,36	17,1	60,4	491	
Итого за день		1750	78	67	209	1732	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная «Дружба» жидкая	150	4,95	2,55	25,2	144	№ 38/1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	10,78	10,25	58,04	370	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Огурец свежий (порция)	20	0,2	0,8	0,6	11	
	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	180	8,46	6,1	6,9	94	№ 6/1
	Жаркое по-домашнему	150	10,65	14,4	4,7	79	№ 47/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		570	22,35	21,01	53,65	362	
Полдник	какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный;	20	1,5	0,2	9,8	47	
	повидло яблочное	15	0,6	0	9,75	38	
Итого за полдник		215	6,96	4,16	40,65	204	
Ужин	Омлет с сыром	180	20,43	22,5	2,9	292	№ 61/2
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	23,4	22,9	30,5	418	
Итого за день		1740	64	60	203	1454	
Среднее значение за 10 дней		1729	61	53	201	1545	

Менюготавливаемых блюд на 3 – 4 неделю

(летний период)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 11							
завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая,	150	4,2	3,0	16,0	108	№ 34, Ч.1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98 Ч.1
	кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,6	63	
Итого за завтрак		345	9,6	7,9	50,6	313	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Икра кабачковая;	40	0,8	3,6	3,1	48	
	суп картофельный с рыбными консервами;	180	4,86	2,7	9,18	90	№ 18,/2
	гуляш из отварной говядины	60	16,8	14,8	3,78	214	№ 80/2
	рис отварной	90	1,4	1,7	11,6	78	№ 73/1
	компот из с/ф	180	0,5	0	28,4	122	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		590	26,3	23,3	69,46	622	
Полдник	Чай без сахара,	180	0	0	0,04	1	№ 96/1
	гренок из пшеничного хлеба	20	2,5	1,1	17,08	83	№ 31/2
Итого за полдник		200	2,5	1,1	17,12	84	
Ужин	Макаронник	130	7,02	4,8	34,9	217	№ 41/1
	соус молочный сладкий	50	0,9	2,45	6,4	52	№ 87/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	10,9	7,6	68,9	395	
Итого за день		1735	50,3	40,1	226	1506	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 12							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша молочная пшеничная жидкая,	150	4,05	2,25	16,95	104	№ 35/1
	какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	10,4	10,5	47,9	307	
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,5	0	16,5	65	
Обед	Огурец свежий (пор.)	20	0,2	0,8	0,6	11	
	Суп с курицей и крупой рисовой	180	12,8	9,88	13,4	197	№ 19/1
	рагу с курицей ;	150	14,8	12,5	17,02	226	№ 69/1
	свекла тушеная	30	0,4	0,03	2,6	13	
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		600	31,3	23,6	74,5	634	
Полдник	Напиток кисломолочный,	180	5,2	5,76	7,2	105	
	хлеб пшеничный,	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за полдник		200	6,7	5,96	17,0	152	
Ужин	Вареники из творога,	140	12,9	10,2	18,3	278	№ 96/1
	соус сметанный,	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	71	
Итого за ужин		400	15,75	15,4	43,5	440	
Итого за день		1715	64	56	201	1587	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 13							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша молочная манная жидкая;	150	4,65	2,7	19,35	120	№ 32/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	10,48	10,4	52,7	346	
II завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,75	0,55	19,0	90	
Обед	Суп с макаронными изделиями и курицей;	180	8,63	8,1	11,5	166	№ 13/1 № 19/1
	печень тушеная в соусе ;	60	8,1	5,4	4,9	104	№ 81/2
	каша гречневая рассыпчатая;	90	5,15	3,6	19,6	140	№ 82/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		550	24,9	17,6	77,8	597	
Полдник	Чай с сахаром,	180	0	0	6,0	30	№ 96/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	65	4,2	6,0	19,2	130	№ 113/1
Итого за полдник		245	4,2	6,0	25,2	160	
Ужин	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	№ 43/1
	горошек зеленый отварной	30	0,9	0,06	1,9	12	
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	сыр (порциями)	12	3,0	3,1	0	29	
Итого за ужин		412	21,9	21,5	32,5	399	
Итого за день		1752	62	56	207	1580	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 14							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	пудинг из творога с рисом	120	17,64	11,5	27,36	298	№ 66/2
	соус сметанный	30	0,3	2,9	1,5	35	№ 85/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	23,7	22,1	61,7	559	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Помидор свежий	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Борщ с фасолью, курицей и сметаной;	180	12,2	10,5	6,06	186	№ 9/2 № 17/1
	Биточки рыбные	60	7,68	2,8	9,5	94	№ 51/1
	Пюре карьфельное	110	2,45	3,38	8,5	93	№ 82/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
Итого за обед		590	25,67	17,58	66,36	565	
Полдник	какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный;	20	1,5	0,2	9,8	47	
	сыр порционный	12	3,0	3,1	0	29	
Итого за полдник		212	9,36	7,26	30,9	195	
Ужин	Каша молочная пшеничная жидкая;	150	4,65	2,7	19,35	120	№ 32/1
	чай с сахаром,	190	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	2,25	0,3	14,7	94	
	Итого за ужин		400	6,9	3,0	42,05	246
Итого за день		1757	66	53	220	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 15							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная «Дружба» жидкая	150	4,95	2,55	25,2	144	№ 38/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	10,78	10,25	58,04	370	
II завтрак	Фрукт свежий (апельсин)	195	1,7	0,3	15,3	79	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	8,28	6,1	6,75	115	№ 7/1 № 171
	тефтели мясные с соусом красным	120/30	15,17	23,0	21,0	348	№ 63/1
	свекла тушеная	30	0,4	0,03	2,6	13	№ 42/2
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
	Итого за обед		550	26,9	29,6	72,1	663
Полдник	Молоко кипяченое	145	4,2	4,5	6,8	80	№ 102/1
	пряник	25	1,57	1,17	18,75	91	
Итого за полдник		170	5,8	5,7	25,5	171	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете ;	160	22,35	9,15	5,2	189	№ 170/2
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
	Итого за ужин		400	25,6	9,5	32,1	318
Итого за день		1650	69	55	203	1597	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 16							
	Каша молочная манная жидкая;	150	3,9	2,25	17,4	105	№ 31/1
	кофейный напиток без молока,	180	0,1	0	6,6	27	№ 98/1
	печенье	15	1,1	1,5	11,6	63	
	Итого за завтрак		345	5,1	3,75	35,6	195
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	36	
	Суп картофельный с мясом и горохом лущеным;	180	14,4	9,0	16,9	205	№ 10/1 № 17/1
	котлета ;	60	7,8	7,8	9,9	140	№ 59/1
	макароны;	90	3,27	2,5	17,75	110	№ 74/1
	соус красный	30	0,2	1,1	1,9	19	№ 84/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		595	29,4	23,6	90,5	694	
Полдник	Чай без сахара	180	0	0	0,01	1	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	20	1,5	0,2	9,8	47	
	сгущенное молоко	15	1,0	1,1	9,7	50	
Итого за полдник		215	2,5	1,3	19,6	98	
Ужин	Омлет натуральный;	160	13,3	16,0	0,99	207	№ 43/1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	сыр порционный	15	3,0	3,1	0	29	
Итого за ужин		395	19,3	19,5	28,59	362	
Итого за день		1730	52	48	195	1440	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 17							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая,	150	4,2	3,0	16,0	108	№ 34, Ч.1
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	5,7	7,3	33,84	224	
II завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	165	0,45	0	17,0	60	
Обед	Помидор свежий	20	0,2	0,4	0,8	5	
	Свекольник с курицей и сметаной;	180	12,15	9,36	8,19	193	№ 10/1 № 19/1
	котлета куриная	50	7,9	6,3	8,9	130	№ 143/1
	капуста тушеная	130	2,6	3,5	7,15	91	№ 82/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		600	25,8	20,0	66,12	606	
Полдник	Напиток кисломолочный;	180	5,2	5,7	7,2	106	
	хлеб пшеничный,	20	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник		200	7,6	5,7	21,9	177	
Ужин	Запеканка морковная с творогом;	130	16,5	13,0	18,37	250	№ 45/2
	соус сметанный;	40	0,48	3,9	2,0	47	
	кофейный напиток с молоком,	190	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	24,28	20,7	62,9	533	
Итого за день		1720	65	54	203	1600	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 18							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Каша молочная пшеничная жидкая;	150	4,65	2,7	19,35	120	№ 32/1
	какао с молоком,	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	11,04	10,96	50,3	323	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с курицей и зеленым горошком;	180	12,16	8,8	9,1	170	№ 11/1 № 19/1
	Рыба тушеная в томате с овощами;	60	5,7	2,85	2,58	60	№ 48/1
	Рис отварной;	90	2,19	2,6	17,46	117	№ 73/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
	Итого за обед		550	23,19	14,75	70,94	534
Полдник	Чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	сдоба обыкновенная	50	4,08	2,4	24,4	147	№ 104/1
Итого за полдник		230	4,08	2,4	32,4	179	
Ужин	Рагу овощное с мясом	160	14,08	13,9	12,42	237	№ 83/1 № 17/1
	Горошек зеленый отварной	40	0,9	0,06	1,9	12	
	чай с сахаром,	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за ужин		400	16,48	14,16	32,12	328	
Итого за день		1735	55	43	206	1456	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 4							
День 19							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,0	15,0	40	№ 14/1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	9,9	11,7	47,8	266	
II завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	195	1,5	0,3	13,1	70	
Обед	Огурец свежий (пор.)	20	0,2	0,8	0,6	11	
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной	180	3,3	3,6	11,9	123	№ 18/2
	голубцы любительские с соусом красным	120/30	31,25	30,4	1,5	420	№ 87/2
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		570	37,9	35,3	55,8	741	
Полдник	Чай без сахара	180	0	0	0,01	1	№ 96/1
	печенье сдобное	20	1,28	3,36	13,68	90	
Итого за полдник		200	4,86	2,7	13,7	90	
Ужин	Сырники из творога;	130	16,8	13,7	22,4	301	
	соус сметанный;	50	0,6	4,9	2,5	59	
	чай с сахаром;	180	0	0	8,0	32	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		400	20,4	19,0	52,5	486	
Итого за день		1720	74	69	183	1654	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 4							
День 20							
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	4,1	0,04	37	
	каша молочная пшеничная жидкая	150	4,05	2,25	16,95	104	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		355	5,9	9,9	49,8	330	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Каша гречневая Обед	Суп картофельный с клецками и мясом;	180	10,04	8,4	13,9	171	№ 15/2
	Пудинг из печени	70	11,27	8,8	7,46	170	№ 61/1
	каша гречневая рассыпчатая;	90	5,15	3,6	22,6	142	№ 74/1
	компот из с/ф	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		560	29,6	21,3	85,76	670	
Полдник	Молоко кипяченое	175	4,2	4,5	6,8	80	№ 102/1
	печенье	25	1,6	4,2	17,1	101	
Итого за полдник		200	5,8	8,7	23,9	181	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	13,9	14,02	16,7	286	№ 66/1
	чай с сахаром,	180	0	0	6,0	24	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	Итого за ужин		400	16,9	14,4	42,3	404
Итого за день		1735	59	54	218	1677	
Среднее значение за 10 дней		1725	62	53	206	1571	

Меню приготавливаемых блюд на 1 – 2 нед.

(летний период)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша молочная манная жидкая,	200	5,2	3,0	23,2	140	№ 31, Ч.1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98 Ч.1
	кондитерские изделия	25	1,6	4,2	17,1	113	
Итого за завтрак		425	11,6	11,0	65,9	411	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Огурец свежий;	50	0,5	2,0	1,5	29	
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной;	200	6,1	5,8	16,3	159	№ 11/1 № 17/1
	плов с мясом ;	160	12,8	15,8	32,6	375	№ 119/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		660	23,3	24,2	101,8	792	
Полдник	Чай без сахара,	200	0	0	0,16	0,4	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
	повидло фруктовое.	20	0,08	0	13,0	50	
Итого за полдник		250	2,4	0,3	43,7	121	
Ужин	Запеканка капустная с яйцом,	180	11,3	12,6	17,0	217	№ 43/2
	соус белый,	30	0,15	1,68	1,59	20	№ 107/2
	чай с сахаром,	200	0	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		450	14,4	14,6	53,9	334	
Итого за день		1985	53	50	285	1750	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша молочная пшеничная жидкая,	200	5,4	3,0	22,6	132	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	11,75	11,35	58,08	383	
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	170	0,5	0	17,3	70	
Обед	Помидор свежий	30	0,3	0,6	1,2	7	
	Суп с макаронными изделиями и курицей	200	10,7	8,9	12,8	207	№ 13/1 № 19/1
	котлета куриная ;	70	9,9	7,9	8,7	155	№ 143/1
	капуста тушеная;	160	3,2	4,3	8,8	112	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		700	28,0	22,3	82,9	710	
Полдник	Напиток кисломолочный,	220	6,4	7,0	8,8	130	
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник		250	8,8	7,3	23,5	201	
Ужин	Сырники из творога,	150	20,5	16,2	30,1	375	№ 96/1
	соус сметанный,	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	200	0	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		450	24,1	21,4	67,2	592	
Итого за день		1950	71	63	250	1956	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша пшённая молочная жидкая;	200	5,4	3,0	22,6	138	№ 32/1
	Какао на молоке,	200	6,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	13,35	11,95	56,1	383	
II завтрак	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	
Обед	Икра кабачковая	50	0,9	4,4	3,8	59	
	Суп картофельный с курицей и горохом лущеным;	200	16,0	10,0	18,8	228	№ 10/1 № 19/1
	котлета рыбная ;	70	8,9	3,3	11,1	109	№ 51/1
	пюре картофельное;	130	3,2	4,3	8,8	112	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		680	32,9	22,6	93,9	737	
Полдник	Чай без сахара,	200	0	0	0,16	1	№ 96/1
	пряник	50	2,7	2,6	37,0	176	
Итого за полдник		250	2,7	2,6	37,0	177	
Ужин	Омлет натуральный	180	15,0	18,0	3,0	233	№ 43/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
	сыр порциями	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за ужин		447	23,4	22,9	43,5	473	
Итого за 3 день		1943	73	61	251	1864	

Прием пищи	Наименование блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая;	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 34/1
	кофейный напиток на молоке,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	11,9	12,4	56,9	389	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной;	200	9,2	6,8	7,5	228	№ 7/1 № 17/1
	тефтели мясные соусом красным ;	180	18,2	27,6	25,2	418	№ 63/1
	свекла тушеная;	50	0,7	0,05	4,4	112	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	Итого за обед		680	31,9	18,6	91,9	681
Полдник	Чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный;	50	2,7	2,6	37,0	176	
	сыр порционный	17					
Итого за полдник		250	2,7	2,6	37,0	177	
Ужин	Лепешки с творогом;	160	13,9	8,6	33,8	277	№ 42/1
	соус сметанный	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		450	17,7	13,8	70,9	494	
Итого за день		2007	70	66	271	1987	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная	200	5,0	3,0	27,8	158	№ 33/1
	рисовая жидкая;						
	кофейный напиток на молоке,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	11,3	11,3	63,3	403	
II завтрак	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	
Обед	Помидор свежий;	30	0,3	0,6	1,2	7	
	Суп картофельный с мясом и фасолью;	200	9,8	7,3	12,6	153	№ 10/1 № 17/1
	Печень по-строгановски ;	70	18,3	14,8	9,5	246	№ 56/1
	каша гречневая рассыпчатая;	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		660	38,6	27,7	102,4	813	
Полдник	Какао с молоком,	200	5,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	ватрушка с творогом	75	9,1	5,8	28,9	220	№ 108/1
Итого за полдник		275	14,5	10,2	52,5	378	
Ужин	Рагу овощное с мясом;	200	16,9	16,8	14,9	284	№ 83/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		440	20,1	17,1	49,5	442	
Итого за день		1801	86	67	284	2119	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 6							
	Каша молочная пшённая жидкая;	200	6,2	3,6	25,8	160	№ 32/1
	кофейный напиток на молоке,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	печенье	25	1,6	4,2	17,1	113	
Итого за завтрак		426	11,3	11,3	63,3	403	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с мясом и зеленым горошком;	200	9,8	7,3	12,6	153	№ 11/1 № 17/1
	котлета ;	70	9,2	9,2	11,6	171	№ 59/1
	макаронь;	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74/1
	соус красный	30	0,2	1,1	1,9	19	№ 84/1
	компот из с/ф	200	0,6	-	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		690	27,3	21,3	99,7	711	
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0,02	1	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
	повидло фруктовое	20	0,08	0	13,0	50	
Итого за полдник		250	2,5	0,3	27,7	121	
Ужин	Омлет натуральный;	180	15,0	18,0	3,0	233	№ 43/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
	сыр порционный	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за ужин		447	23,4	22,9	43,5	473	
Итого за день		2012	67	56	276	1828	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком;	200	26,1	16,2	23,7	301	№ 46/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		401	29,6	22,8	63,5	593	
II завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,5	0	17,3	70	
Обед	Огурец свежий (порция)	50	0,5	2,0	1,5	29	
	Свекольник с курицей и сметаной;	200	13,5	10,4	9,1	214	№ 10/1 № 19/1
	плов с курицей	160	22,2	18,4	11,8	384	№ 70/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		660	40,1	31,4	73,8	856	
Полдник	Напиток кисломолочный;	220	6,4	7,0	8,8	130	
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник		250	2,7	0,3	43,7	185	
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	5,4	20,0	158	№ 14/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
	Итого за ужин		450	14,9	9,7	70,1	434
Итого за день		1931	94	73	267	2094	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 34/1
	какао с молоком,	200	5,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	12,5	12,9	54,9	389	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Помидор свежий (порция)	30	0,3	0,6	1,2	7	
	Рассольник с курицей и сметаной	200	11,5	10,8	16,5	213	№ 8/1
	тефтели рыбные с соусом красным;	180	12,8	10,5	17,8	220	№ 53/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	Итого за обед		660	28,5	22,5	86,9	669
Полдник	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	печенье сдобное	25	1,6	4,2	17,1	113	
Итого за полдник		225	6,4	8,0	42,7	271	
Ужин	Пудинг из печени	90	14,5	11,4	9,6	205	№
	Рагу овощное с зеленым горошком	120	3,0	7,0	4,4	114	
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин		450	20,7	18,7	48,6	477	
Итого за день		1951	69	62	253	1898	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	11,75	11,35	58,1	383	
II завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	200	1,6	0,4	15,0	76	
Обед	Помидор свежий (порция)	30	0,3	0,6	1,2	7	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3,0	10,2	100	№ 18/2
	голубцы любительские с соусом сметанным	180	32,3	43,7	1,9	468	№ 87/2
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	Итого за обед	660	41,9	47,9	64,7	804	
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0,02	1	№ 96/1
	сдоба обыкновенная	60	4,8	2,9	29,3	176	№ 104/1
Итого за полдник		260	4,8	2,9	29,3	177	
Ужин	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	170	21,6	17,0	25,3	347	№ 42/2
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
Итого за ужин		450	27,7	20,0	81,6	618	
Итого за день		1996	87	82	249	2058	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	№ 38/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	12,9	11,7	69,1	437	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	огурец свежий (порция)	30	0,5	2,0	1,5	29	
	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	200	9,4	6,8	7,7	104	№ 6/1
	Жаркое домашнему	180	12,78	17,3	16,9	286	№ 47/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		660	26,0	24,7	76,0	623	
Полдник	какао с молоком,	200	5,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный;	30	2,4	0,3	14,7	71	
	повидло яблочное	20	0,8	0	13,0	50	
Итого за полдник		250	7,9	4,7	51,3	279	
Ужин	Омлет с сыром	200	22,7	25,0	3,24	325	№ 61/2
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
Итого за ужин		450	26,0	25,3	37,0	483	
Итого за день		1988	74	67	254	1915	
Среднее значение за 10 дней		1956	74	65	264	1947	

Меню приготавливаемых блюд на 3 – 4 неделю

(летний период)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 11							
завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая,	200	5,6	4,0	21,4	108	№ 34, Ч.1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98 Ч.1
	кондитерские изделия	30	2,2	3,0	23,2	120	
	Итого за завтрак	430	12,6	10,8	70,2	276	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Икра кабачковая;	50	0,95	4,45	3,85	60	
	суп картофельный с рыбными консервами;	200	5,4	3,0	10,2	100	№ 18/2
	гуляш из отварной говядины	80	22,4	19,7	5,04	275	№ 80/2
	рис отварной	110	2,6	3,2	21,3	143	№ 73/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед	690	32,6	30,9	91,8	807		
Полдник	Чай без сахара,	200	0	0	0,04	1	№ 96/1
	гренка из пшеничного хлеба	50	3,9	0,5	24,5	118	№ 31/2
Итого за полдник	250	3,9	0,5	24,1	119		
Ужин	Макаронник	150	8,1	5,5	40,35	250	№ 41/1
	соус молочный сладкий	50	0,9	2,45	6,4	52	№ 87/1
	чай с сахаром,	200	0	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
Итого за ужин	450	12,9	8,5	87,2	484		
Итого за день	2020	63	51	293	1778		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 12							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша молочная пшеничная жидкая,	200	5,4	3,0	22,6	132	№ 35/1
	какао с молоком,	200	6,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак	426	13,3	11,9	56,08	377		
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,5	0	16,5	65	
Обед	Огурец свежий (пор.)	50	0,5	2,0	1,5	29	
	Суп с курицей и крупой рисовой	200	10,4	10,1	14,9	192	№ 21/2 № 19/1
	картофель тушеный с курицей ;	180	17,5	30,5	9,63	310	№ 24/1 № 19/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед	680	32,3	43,2	77,4	760		
Полдник	Напиток кисломолочный,	220	6,4	7,0	8,8	130	
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник	250	8,8	7,3	23,5	201		
Ужин	Вареники ленивые из творога,	160	21,0	13,2	24,75	305	№ 96/1
	соус сметанный,	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром,	200	0	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
Итого за ужин	450	24,6	18,4	61,8	522		
Итого за 12 день	1966	79	81	240	1925		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 13							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша молочная манная жидкая;	200	5,2	3,0	23,2	140	№ 32/1
	кофейный напиток на молоке,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		425	11,5	12,4	58,7	385	
II завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,75	0,55	19,0	90	
Обед	Суп вермишелевый с курицей;	200	10,7	8,9	12,8	207	№ 13/1 № 19/1
	печень тушенная в соусе ;	80	10,76	7,2	6,6	138	№ 81/2
	каша гречневая рассыпчатая;	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		640	31,6	21,1	88,5	752	
Полдник	Чай с сахаром,	200	0	0	10,0	30	№ 96/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	75	6,3	2,0	34,6	196	№ 113/1
Итого за полдник		275	6,3	2,0	44,6	226	
Ужин	Омлет натуральный	180	18,0	21,6	3,6	279	№ 43/1
	горошек зеленый отварной	30	0,9	0,06	1,9	12	
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71	
	сыр (порциями)	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за ужин		457	25,8	26,3	36,2	426	
Итого за день		1987	75	62	247	1879	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 14							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	пудинг из творога с рисом	150	20,05	14,4	34,2	310	№ 66/2
	соус сметанный	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	кофейный напиток на молоке,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		406	24,4	27,2	69,6	598	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Помидор свежий;	50	0,5	1,0	2,0	12	
	Борщ с фасолью, курицей и сметаной;	200	12,8	10,1	6,5	180	№ 9/2 № 17/1
	Биточки рыбные	80	10,24	3,76	12,72	124	№ 51/1
	Пюре картофельное	130	3,2	4,3	8,8	112	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		710	30,6	19,8	81,4	657	
Полдник	какао с молоком,	200	6,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный;	40	2,25	0,3	14,7	94	
	сыр порционный	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за полдник		257	12,95	9,1	38,3	310	
Ужин	Каша молочная пшеничная жидкая;	200	6,2	3,6	25,8	149	№ 32/1
	чай с сахаром,	200	0	0	9,0	45	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
Итого за ужин		450	10,1	4,1	58,8	312	
Итого за день		2023	79	60	268	1969	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 15							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	№ 38/1
	кофейный напиток на молоке,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	12,9	11,75	69,08	437	
II завтрак	Фрукт свежий (апельсин)	195	1,7	0,3	15,3	79	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	9,2	6,8	7,5	225	№ 7/1 № 171
	тефтели мясные с соусом красным	150/30	18,2	27,6	25,2	410	№ 63/1
	свекла тушеная	30	0,4	0,03	2,6	13	№ 42/2
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	19,8	99	
	Итого за обед		660	31,7	35,03	86,7	877
Полдник	Молоко кипяченое	195	5,8	5,07	9,75	110	№ 102/1
	пряник	55	3,2	2,6	41,2	205	
Итого за полдник		250	9,0	7,7	50,9	315	
ужин	Рыба, запеченная в омлете ;	200	26,8	11,2	6,2	205	№ 170/2
	чай с сахаром,	200	0	0	10,1	41	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	70	
	Итого за ужин		440	29,7	11,8	30,0	316
Итого за день		1971	81	66	252	2021	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 16							
	Каша молочная манная жидкая;	200	3,9	2,25	17,4	105	№ 31/1
	кофейный напиток без молока,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	печенье	25	1,6	4,2	17,1	113	
	Итого за завтрак		425	10,3	10,25	60,1	376
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	36	
	Суп картофельный с мясом и горохом лученым;	200	16,0	10,0	17,8	228	№ 10/1 № 17/1
	котлета ;	70	9,2	9,2	10,6	171	№ 59/1
	макароны;	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74/1
	соус красный	30	0,2	1,1	1,9	19	№ 84/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		690	29,9	28,0	111,7	861	
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0,1	1	№ 96/1
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
	сгущенное молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	
Итого за полдник		255	4,2	2,4	28,6	154	
Ужин	Омлет натуральный;	180	18,0	21,6	3,6	279	№ 43/1
	чай с сахаром,	220	0,2	0	12,0	70	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
	сыр порционный	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за ужин		457	25,5	26,4	35,2	501	
Итого за день		2027	71	67	256	1980	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 17							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая,	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 34, Ч.1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	12,0	51	№ 96/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	7,3	8,5	43,3	282	
II завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,5	0	17,9	65	
Обед	Помидор свежий;	50	0,5	1,0	2,0	12	
	Свекольник с курицей и сметаной;	200	13,5	10,4	9,1	214	№ 10/1 № 19/1
	котлета куриная	70	9,9	7,9	8,7	155	№ 143/1
	капуста тушеная	160	3,2	4,3	8,8	112	№ 82/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		730	31,0	24,2	80,0	722	
Полдник	Напиток кисломолочный;	220	6,4	7,0	8,8	130	
	хлеб пшеничный,	30	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за полдник		250	8,8	7,3	23,5	201	
Ужин	Запеканка морковная с творогом;	160	20,32	16,0	23,8	306	№ 45/2
	соус сметанный;	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		450	28,7	25,1	71,5	617	
Итого за день		2026	77	65	236	1887	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 18							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Каша молочная пшеничная жидкая;	200	5,4	3,0	22,6	138	№ 32/1
	какао с молоком,	200	6,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	13,3	11,9	56,1	383	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с курицей и зеленым горошком;	200	9,8	7,3	12,6	153	№ 11/1 № 19/1
	Рыба тушеная в томате с овощами;	80	7,6	3,8	3,4	90	№ 48/1
	Рис отварной;	110	2,6	3,2	21,3	153	№ 73/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	Итого за обед		640	23,9	14,9	88,7	625
Полдник	Чай без сахара,	200	0	0	0,16	1	№ 96/1
	сдоба обыкновенная	60	4,8	2,9	29,3	176	№ 104/1
Итого за полдник		260	4,8	2,9	29,5	177	
Ужин	Рагу овощное с мясом	180	16,9	16,6	14,9	295	№ 83/1 № 17/1
	Горошек зеленый отварной	40	0,9	0,06	1,9	12	
	кофейный напиток без молока	200	0,1	0,02	8,1	35	
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		460	20,9	17,08	44,5	436	
Итого за день		1986	64	50	239	1713	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 19							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	5,4	20,0	158	№ 14/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	12,5	13,7	55,5	403	
II завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	200	1,5	0,3	13,1	85	
Обед	Огурец свежий (порция)	50	0,5	2,0	1,5	29	
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной	200	6,1	5,8	16,3	159	№ 18/2
	голубцы любительские с соусом красным	150/30	35,8	32,9	40,2	380	№ 87/2
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		680	46,3	41,3	109,4	797	
Полдник	Чай без сахара	220	0	0	0,01	1	№ 96/1
	печенье сдобное	30	1,8	4,5	16,3	120	
Итого за полдник		250	1,8	4,5	16,3	121	
Ужин	Сырники из творога;	150	20,5	16,2	30,1	375	№ 96/1
	соус сметанный;	50	0,6	4,9	2,5	59	№ 85/1
	чай с сахаром;	200	0	0	12,0	52	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	118	
Итого за ужин		450	25,0	21,6	69,1	604	
Итого за 19 день		2006	87	81	263	2010	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 20							
	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная пшеничная жидкая	200**	5,4	3,0	22,6	132	№ 35/1
	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого за завтрак		426	11,75	11,35	58,08	377	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	
Каша гречневая Обед	Суп картофельный с клецками и мясом;	200	10,4	8,8	15,5	190	№ 15/2
	Пудинг из печени	90	18,27	10,8	9,46	198	№ 61/1
	каша гречневая рассыпчатая;	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74/1
	компот из с/ф	200	0,6	0	31,6	130	№ 91/1
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за обед		650	38,8	24,6	104,1	795	
Полдник	Молоко кипяченое	210	7,2	5,5	9,8	105	№ 102/1
	печенье	35	2,1	6,2	24,1	140	
Итого за полдник		245	9,3	11,7	33,9	245	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	16,6	17,8	19,8	326	№ 66/1
	чай с сахаром,	200	0	0	12,0	52	№ 96/1
	хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	24,6	118	
	Итого за ужин		450	19,6	18,3	56,4	496
Итого за 20 день		1971	80	66	273	2005	
Среднее значение за 10 дней		1988	76	65	257	1917	