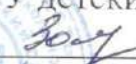


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ детский сад «Родничок»

 Р.А.Золотухина

Приказ № 06/1 от 25.01.2021 г.



## **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 25.01.2021 г. по 31.05.2021 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: Икра кабачковая, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, плов с мясом, компот из с/ф, 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: Суп вермишелевый с курицей, котлета куриная, капуста тушеная, компот из с/ф, 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., омлет натуральный, какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий;</p> <p>Обед : огурец соленый (порция), суп картофельный с кур. и горохом лущеным, котлета рыбная, пюре картофельное, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, пряник.</p> <p>Ужин: Каша молочная пшённая, 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 с/ф, 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: Суп картофельный с мясом и фасолью, печенье по - строгановски, каша гречневая рассыпчат., компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Какао на молоке, ватрушка с творогом.</p> <p>Ужин: Огурец соленый (порция), 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 мясом 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: Икра кабачковая, свекольник с курицей и сметаной, плов с курицей, компот из с/ф, 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: Рассольник с курицей и сметаной, тефтели рыбные с соусом красным, свекла тушеная, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Кофейный напиток с/м, Сдоба обыкновенная.</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: Суп картофельный с рыбными консервами, голубцы любительские с соусом сметанным, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, печенье.</p> <p>Ужин: Морковная запеканка 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 соленый порц., борщ с мясом и сметаной, жаркое по - домашнему, компот из 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 с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, гренка из пшен. хлеба.</p> <p>Ужин: Макаронник, 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: Суп с крупой рисовой и курицей, картофель тушеный с курицей, свекла тушеная, компот из с/ф, 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 с курицей и макаронными изделиями, печень тушеная в соусе, каша гречневая рассыпчатая, компот из с/ф, 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>2-ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед : Икра кабачковая, борщ с фасолью, курицей и сметаной, биточки рыбные, пюре картоф., компот из с/ф, 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: Щи из свежей капусты с мясом и сметаной, тефтели мясные с соусом крас., свекла тушеная, компот из с/ф, 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 мясом и горохом лущеным, котлета мясная, макароны с соусом крас., компот из с/ф, 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: Свекольник с курицей и сметаной, котлета куриная капуста тушеная, компот из с/ф, 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 с/ф, 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 соленый порционно, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, голубцы любительские с соусом красным, компот из с/ф, 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 с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое, пряник.</p> <p>Ужин: Запеканка картофельная с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный,</p>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	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	Икра кабачковая;	40	0,8	3,6	3,1	48	
	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		570	14,3	17,0	71,4	526	
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		1730	42	38	196	1355	

Прием пищи	Наименование блюд	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	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		580	23,3	18,41	69,37	574	
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		1695	61	53	195	1611	

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	
	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	№ 43/1
	какао на молоке,	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	Огурец солёный (порция)	15	0,2	0,01	0,25	2	
	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		585	27,8	15,69	69,9	580	
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	Каша пшённая молочная жидкая;	150	4,05	2,25	16,9	103	№ 32/1
	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		1727	61	50	199	1449	

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	Свёкла тушеная;	30	0,4	0,03	2,6	13	№ 82/1
	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 ;	120/30	15,17	23,0	21,0	348	№ 63/1
	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	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	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		550	32,8	8,87	55,46	659	
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	Огурец солёный (порция)	30	0,2	0,03	0,5	4	
	Рагу овощное с мясом;	150	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		1740	63	60	208	1610	



Прием пищи	Наименование блюда	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	Огурец солёный (порция)	15	0,1	0,03	0,25	2	
	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		595	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		1750	56	42	203	1367	

Прием пищи	Наименование блюд	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	Икра кабачковая	30	0,5	2,6	2,28	35	
	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		560	33,79	27,4	61,9	727	
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		1670	69	60	209	1680	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2 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	Свекла тушеная;	30	0,4	0,03	2,6	13	№42/2
	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		580	24,5	11,9	64,15	575	
Полдник	кофейный напиток с молоком,	180	4,3	3,4	23,0	142	№ 98/1
	сдоба обыкновенная	50	4,08	2,4	24,4	147	№ 104/1
Итого за полдник		230	8,38	5,8	47,4	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		1765	59	50	198	1640	

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	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		550	43,25	39,6	52,56	750	
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	1,3	3,4	13,4	91	
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		1700	76	66	197	1670	

Прием пищи	Наименование блюд	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 солёный (порция)	15	0,1	0,01	0,25	2	
	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		565	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		1735	64	60	203	1446	
Среднее значение за 10 дней		1726	60	53	202	1536	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	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
	гренка 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 блюд	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, какао с молоком,	150	4,05	2,25	16,95	104	№ 35/1
	хлеб пшеничный	180	4,86	3,96	21,1	119	№ 100/1
		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	Суп с курицей и крупой рисовой	180	12,8	9,88	13,4	197	№ № 19/1
	рагу с курицей ; свекла тушеная	150	14,8	12,5	17,02	226	№ 69/1
	компот из с/ф	30	0,4	0,03	2,6	13	
	хлеб ржаной	180	0,54	0	28,4	117	№ 91/1
		40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		580	31,1	22,8	73,9	623	
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		1695	63	55	199	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	Икра кабачковая	30	0,6	3,0	2,8	38	
	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
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	
Итого за обед		600	26,03	20,18	59,17	598	
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 пшённая 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		1767	66	53	214	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	Огурец соленый (порция)	20	0,3	0,1	0,3	3	
	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		1670	70	55	203	1600	

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	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		580	25,79	19,6	66,04	601	
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		1700	64	53	202	1595	

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 пшённная 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	Углеводы		
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	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		550	37,7	34,5	55,2	730	
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		1700	74	68	182	1643	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
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		1720	61	52	206	1572	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
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	Икра кабачковая;	50	0,95	4,45	3,85	60	
	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	23,7	26,7	104,1	823	
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		11,7	53,9	334	
Итого за день		1985	53	53	288	1810	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
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	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		670	27,7	21,7	81,7	698	
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	70,8	61,7	248,5	1944	

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	
	Омлет натуральный	180	18,0	21,6	3,6	279	№ 43/1
	Какао на молоке,	200	6,4	4,4	23,6	158	№ 100/1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71	
Итого за завтрак		416	25,8	30,6	41,9	548	
II завтрак	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	
Обед	Огурец соленый (порционно)	30	0,2	0,03	0,5	4	
	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	31,9	18,6	91,9	681	
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	Каша пшённая молочная жидкая;	200	5,4	3,0	22,6	138	№ 32/1
	чай с сахаром,	200	0,2	0	16,0	64	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,6	94	
	сыр порциями	17	4,3	4,4	0	58	
Итого за ужин		450	12,9	7,7	57,2	354	
Итого за день		1943	74	60	249	1854	

Прием пищи	Наименование блюд	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	Лапшевник 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	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	6	0,05	4,35	0,08	40	
	каша молочная рисовая жидкая;	200	5,0	3,0	27,8	158	№ 33/1
	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	11,3	11,3	63,3	403	
II завтрак	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	
Обед	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		630	38,3	27,1	101,2	806	
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	огурец соленый;	30	0,2	0,03	0,5	4	
	Рагу овощное с мясом;	180	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		450	20,3	17,1	50,0	446	
Итого за день		1981	86	66	283	2119	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
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
	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	-	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	56,3	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	Икра кабачковая	50	0,9	4,4	3,8	59	
	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	40,5	33,8	76,1	886	
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	94,3	74,4	269	2124	

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	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
	свекла тушеная;	50	0,7	0,05	4,4	21,0	№42/2
	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	28,9	21,9	90,1	683	
Полдник	кофейный напиток с молоком,	200	4,8	3,8	25,6	158	№ 98/1
	сдоба обыкновенная	60	4,9	2,9	29,3	176	№ 104/1
Итого за полдник		260	9,7	6,7	54,9	334	
Ужин	Пудинг из печени	90	14,5	11,4	9,6	215	№
	Рагу овощное с зеленым горошком	150	3,3	7,2	4,9	144	
	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		460	19,5	18,8	40,3	474	
Итого за день		2026	72	60	260	1968	

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	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3,0	10,2	100	№ 18/2
	голубцы любительские с соусом сметанным	180	42,3	43,7	1,9	568	№ 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		630	51,6	47,3	63,5	897	
Полдник	Чай без сахара	220	0	0	0,02	1	№ 96/1
	печенье сдобное	25	1,6	4,2	17,1	113	
Итого за полдник		245	1,6	4,8	17,1	114	
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		1951	90	84	255	2088	



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 солёный (порция)	30	0,2	0,03	0,5	4	
	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	200	9,4	6,8	7,7	104	№ 6/1
	Жаркое по - 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		1977	75	65	254	1967	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	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	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
	свекла тушеная	50	0,7	0,05	4,4	40	№ 42/2
	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	32,5	41,2	89,3	771	
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	80	249	1936	

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 с макаронными изделиями и курицей;	200	10,7	8,9	12,8	207	№ 13/1 № 19/1
	печень тушеная 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	Икра кабачковая	30	0,6	3,0	2,8	38	
	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		690	30,7	18	82,2	683	
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 пшённая 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		2003	78	59	269	1995	

Прием пищи	Наименование блюд	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	0,6	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	Огурец соленый (порция)	20	0,3	0,1	0,3	3	
	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		460	29,7	11,8	30,0	319	
Итого за день		1991	83	66	252	2025	

Прием пищи	Наименование блюд	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 лущеным;	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	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		680	30,5	23,2	78,0	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	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		1976	76	64	234	1875	



Прием пищи	Наименование блюд	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 пшённая 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	
	чай с сахаром,	200	0	0	12,0	52	№ 96/1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	94	
Итого за ужин		460	20,8	17,06	48,4	453	
Итого за день		1986	64	50	243	1730	

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 макаронными изделиями	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	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	4,2	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		630	45,8	39,3	71,9	768	
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		1956	86	79	255	1980	

Прием пищи	Наименование блюд	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	70	64	257	1925	