



Утверждаю
Заведующий

МДОУ детского сада «Родничок»

Золотухина Р.А. Золотухина Р.А.

Приказ № 173 от 01.09.2022г.

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 01.09.2022г. по 31.05.2023г.)

(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 манная жид. мол. кофейный напиток с/м, печенье.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, плов с мясом, икра кабачковая, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, 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 пшеничная молоч. кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Суп вермишелевый с курицей, котлета куриная, капуста тушеная, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолоч. 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>2ой завтрак: фрукт свежий;</p> <p>Обед : Суп картофельный с кур. и горохом лущеным, котлета рыбная, пюре картофельное, огурец соленный порц., компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, пряник.</p> <p>Ужин: Каша пшеничная молочная, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционированный.</p> | <p>Завтрак: Масло сливочное порцион., каша геркулесовая молоч., 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 (порционно)</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>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Суп картофельный с мясом и фасолью, печень по – строгановски, каша гречневая рассыпчат., компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Какао на молоке, ватрушка с творогом.</p> <p>Ужин: Рагу овощное с мясом, огурец соленный, 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 пшеничная жид. мол. кофейный напиток с/м, печенье.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед : Суп картофельный с мясом и зеленым горош., котлета мясная, макароны с соусом крас. компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, 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: Свекольник с курицей и сметаной, плов с курицей, икра кабачковая, 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 геркулесовая молоч., 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, хлеб пшен. с повидлом.</p> <p>Ужин: Пудинг из печени, рагу овощное, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> | <p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша «Дружба» молочная, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Суп картофельный с рыбными консервами, голубцы любительские, соус сметанный с томатом, компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, печенье.</p> <p>Ужин: Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> | <p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша пшеничная молочн. кофейный напиток, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Борщ с мясом и сметаной, жаркое по – домашнему, огурец соленный порц., компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: какао на молоке, сдоба обыкновенная</p> <p>Ужин: Омлет с сыром, чай с сахаром, хлеб пшеничный,</p> |

3 неделя

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>11 день / Понедельник</p> <p>Завтрак: Каша мол. 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</p> <p>гуляш из отварной говядины</p> <p>рис отварной</p> <p>компот из с/ф.</p> <p>хлеб ржаной</p> <p>Полдник: Чай без сахара, тренка из пшеничного хлеба</p> <p>Ужин: Макароны, соус молочный сладкий, чай с сахаром, хлеб пшеничный</p> | <p>12 день / вторник</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>13 день / среда</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 малустойи яйцом</p> <p>Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p> | <p>14 день / четверг</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>15 день / пятница</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, печень.</p> <p>Ужин: Рыба, запеченная в омлете, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> |
|--|--|--|---|---|

4 неделя

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>16 день // Понедельник</p> <p>Завтрак: Каша мол. манная жид. кофейный напиток б/м, печень.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Огурец соленый (порция) 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>17 день / вторник</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 из творога и моркови, соус сметанный, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> | <p>18 день / среда</p> <p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная жидкая какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с курицей и зеленым 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>19 день / четверг</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, печень.</p> <p>Ужин: Сырники из творога, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> | <p>20 день / пятница</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> |
|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 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 сладкое | 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 (порционные) | 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 фруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | № 91/1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,3 | 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 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 хлопья овсяных "Геркулес" жидкая, | 150 | 4,2 | 3,0 | 16,0 | 108 | № 34, 4,1 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | 1,4 | 23,0 | 147 | № 98 |
| | кондитерские изделия | 15 | 1,1 | 1,1 | 11,6 | 50 | 11 |
| Итого за завтрак | | 345 | 9,6 | 5,5 | 50,6 | 313 | |
| Итого за завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,1 | 20,1 | 82 | |
| Обед | Миска кабачковая | 40 | 0,1 | 0,1 | 3,1 | 48 | |
| | суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 4,80 | 2,0 | 9,18 | 90 | № 18,2 |
| | гуляш из отварной говядины | 60 | 16,8 | 14,8 | 3,78 | 214 | № 50,2 |
| | 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 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 сливочная жидкая, | 150 | 4,05 | 2,25 | 16,95 | 104 | № 34,1 |
| | какао с молоком | 100 | 1,85 | 1,50 | 21,1 | 118 | № 100,1 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 0,2 | 4,4 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 200 | 7,43 | 8,25 | 47,9 | 307 | |
| Итого за завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,5 | 0 | 19,5 | 65 | |
| Обед | Суп с курицей и крупой рисовой | 150 | 12,8 | 1,58 | 13,4 | 197 | № 24,2 |
| | пагу с курицей | 150 | 14,8 | 12,5 | 17,02 | 226 | № 13,1 |
| | свекла тушеная | 30 | 0,4 | 0,03 | 2,6 | 13 | № 69,1 |
| | 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 | 31,1 | 22,8 | 73,9 | 623 | |
| Полдник | Напиток кисло-молочный, | 180 | 5,2 | 5,70 | 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 мякная жидкая | 150 | 4,65 | 2,7 | 19,35 | 120 | № 32/1 |
| | кофейный напиток на молоке | 190 | 4,3 | 3,4 | 11,0 | 142 | № 96/1 |
| | хлеб порционный | 40 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 385 | 10,48 | 10,4 | 31,7 | 346 | |
| Полдник | Фрукты свежие (грейпфрут) | 190 | 0,75 | 0,57 | 16,0 | 90 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и курицей | 180 | 8,93 | 8,1 | 21,5 | 150 | № 13/1 № 19/1 |
| | печень тушеная в соусе | 50 | 8,1 | 5,4 | 4,9 | 104 | № 81/2 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 90 | 5,15 | 3,6 | 19,5 | 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 | 6,0 | 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 | 17,04 | 11,5 | 27,36 | 298 | № 66/2 |
| | суп сметанный | 10 | 0,3 | 2,0 | 2,5 | 55 | № 69/1 |
| | кофейный напиток на молоке | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | № 96/1 |
| | хлеб порционный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 385 | 23,7 | 22,1 | 64,7 | 559 | |
| Полдник | 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 |
| | выпечки рыбные | 50 | 7,68 | 2,8 | 9,5 | 94 | № 51/1 |
| | Пюре карьфельное | 110 | 2,45 | 3,78 | 8,0 | 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 пшеничная жидкая | 150 | 4,65 | 2,7 | 19,35 | 120 | № 32/1 |
| | чай с сахаром | 190 | 0 | 0 | 6,0 | 32 | № 96/1 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 2,25 | 0,3 | 14,7 | 94 | |
| | сыр (порциями) | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 29 | |
| 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 | 150 | 4,95 | 2,55 | 25,2 | 144 | № 38/1 |
| | Дрожжи жидкая кофейный напиток на молоке | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 147 | № 98/1 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,0 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 260 | 10,76 | 10,23 | 65,4 | 370 | |
| Чай | Ореховый (пачетный) | 100 | 1,7 | 0,3 | 15,3 | 75 | |
| Обед | Рыб из свежей капусты с мясом и сметаной | 180 | 8,28 | 6,1 | 6,75 | 115 | № 71/1 |
| | тефтели мясные с соусом красным | 120/30 | 15,17 | 23,0 | 21,0 | 348 | № 17/1 № 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 прляник | 145 | 4,2 | 4,5 | 6,8 | 80 | № 102/1 |
| | | 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 | 150 | 3,9 | 2,25 | 17,4 | 105 | № 31/1 |
| | Молочная жидкая кофейный напиток без молока | 180 | 4,3 | 0 | 6,9 | 71 | № 98/1 |
| | Варенье | 45 | 1,4 | 1,5 | 11,6 | 63 | |
| | Итого за завтрак | | 375 | 9,6 | 4,75 | 35,6 | 139 |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,3 | 0,2 | 20,2 | 50 | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36 | |
| | Суп картофельный с мясом и горохом лушеным: | 180 | 14,4 | 9,0 | 16,9 | 205 | № 10/1 № 17/1 |
| | котлета : | 60 | 7,8 | 7,8 | 9,9 | 140 | № 59/2 |
| | макаронь, | 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 | 70 | 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 | 1,1 | 0,04 | 37 | |
| | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая, чай с сахаром, хлеб пшеничный | 150 | 4,2 | 3,0 | 16,0 | 106 | № 34, Ч 1 |
| | | 160 | 0 | 0 | 8,0 | 37 | № 96/1 |
| | | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| | Итого за завтрак | 235 | 5,7 | 4,3 | 33,84 | 224 | |
| Завтрак | Шоколад свиной (д/блокс) | 115 | 0,48 | 0 | 11,0 | 60 | |
| Обед | Суп-кошеник с курицей и сметаной, котлета куриная | 180 | 11,16 | 9,36 | 9,19 | 102 | № 10/1 № 19/1 |
| | 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, хлеб пшеничный | 180 | 5,2 | 5,7 | 7,2 | 106 | |
| | | 20 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 | |
| Итого за полдник | | 200 | 7,6 | 5,7 | 21,9 | 177 | |
| Ужин | Запеканка морковная с творогом, соус сметанный, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный | 130 | 16,5 | 13,0 | 18,37 | 250 | № 45/2 |
| | | 40 | 0,48 | 3,9 | 2,0 | 47 | |
| | | 190 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | № 98/1 |
| | | 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 | 1,1 | 0,04 | 37 | |
| | Каша молочная пшеничная жидкая, кашка с молоком, хлеб пшеничный | 150 | 4,55 | 2,7 | 10,35 | 120 | № 32/1 |
| | | 180 | 4,86 | 3,98 | 21,1 | 119 | № 100/1 |
| | | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| | Итого за завтрак | | 255 | 11,01 | 10,06 | 50,3 | 323 |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 90 | |
| 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, сладость обыкновенная | 180 | 0 | 0 | 8,0 | 32 | № 96/1 |
| | | 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, хлеб пшеничный | 180 | 0 | 0 | 8,0 | 32 | № 96/1 |
| | | 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 | № 147/1 |
| | кофейный напиток с молоком, | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | № 98/1 |
| | хлеб пшеничный | 0 | 1,5 | 0 | 9,8 | 47 | |
| | Итого за завтрак | 355 | 9,9 | 11,7 | 47,8 | 266 | |
| Завтрак | Фрукты свежие (мандарин) | 135 | 1,5 | 0,1 | 13,1 | 70 | |
| Обед | Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной | 180 | 3,3 | 3,6 | 11,9 | 127 | № 18/2 |
| | голубцы | 120/30 | 31,25 | 30,4 | 1,5 | 320 | № 97/2 |
| | любительские с соусом красным | 180 | 0,54 | 0 | 28,4 | 117 | № 91/1 |
| | комлот из с/ф | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | |
| Итого за обед | 550 | 37,7 | 34,5 | 55,2 | 630 | | |
| 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 | 1543 | | |

| 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 | 150 | 4,05 | 7,45 | 16,25 | 104 | № 35/1 |
| | пшеничная жидкая | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | № 98/1 |
| | 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 | 555 | 9,9 | 9,9 | 49,9 | 326 | | |
| Завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 90 | |
| Обед | Каша гречневая | 180 | 10,04 | 8,4 | 19,4 | 121 | № 15/2 |
| | Пудинг из печени | 70 | 11,27 | 8,9 | 7,46 | 170 | № 51/1 |
| | каша гречневая рассыпчатая; | 90 | 5,15 | 3,6 | 22,5 | 142 | № 74/1 |
| | комлот 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 | 85,26 | 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 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 | 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 | 15,1 | 12,78 | 29,2 | 341 | |
| Итого за день | | 1730 | 42 | 38 | 196 | 1355 | |

| 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 | 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 пшеничная 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; | 50 | 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 пшённная 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 теляным горшочком; | 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 эжаней | 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 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 | 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 |
| | комлот 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 блюда | 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 обжаренная | 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 ступленным 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 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 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 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 3 года до 7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------------|--|-----------------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная из хлопьев овсяных и геркулес жидкая. | 300 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 108 | № 34/1 |
| | кофейный напиток с молоком | 200 | 1,9 | 3,8 | 25,6 | 138 | № 38/1 |
| | кондитерский изделия | 30 | 2,3 | 3,0 | 14,0 | 110 | |
| | Итого за завтрак | 430 | 11,6 | 10,8 | 40,2 | 276 | |
| Завтрак | Чай фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 4,4 | 52 | |
| Обед | Икра рыбная; суп картофельный с грибами; консервами; | 300 | 3,7 | 4,4 | 3,8 | 60 | |
| | 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 | 14,8 | 99 | |
| | Итого за обед | 690 | 32,6 | 30,9 | 91,8 | 807 | |
| | Полдник | Чай без сахара, | 200 | 0 | 0 | 0,04 | 1 |
| теника 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 | 5,4 | 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 | 1378 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 40 | |
| | Каша молочная пшеничная жидкая. | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 118 | № 35/1 |
| | макля с молоком | 200 | 5,1 | 5,1 | 23,0 | 120 | № 100/1 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | 425 | 10,5 | 11,9 | 56,06 | 277 | | |
| Завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 160 | 0,5 | 0 | 16,5 | 60 | |
| Обед | Суп с курицей и крупой рисовой | 200 | 10,4 | 10,1 | 14,9 | 197 | № 21/2 |
| | рагу с курицей | 180 | 17,5 | 30,5 | 9,63 | 316 | № 69/1 |
| | свекла тушеная | 50 | 0,7 | 0,05 | 4,4 | 117 | |
| | 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 | 843 | | |
| 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 день | 1966 | 79 | 80 | 249 | 2008 | | |

| 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 | 110 | № 98/1 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,2 | 0,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 425 | 11,5 | 12,4 | 58,7 | 335 | |
| Полдник | Фрукты свежие (груша) | 90 | 0,5 | 0,55 | 19,0 | 40 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и курицей; | 200 | 10,7 | 6,9 | 12,8 | 300 | № 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 | 110 | № 82/1 |
| | комлот 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 | № 95/1 |
| | хлеб пшеничный сыр (порциями) | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 | |
| Итого за ужин | | 457 | 25,8 | 26,3 | 36,2 | 58 | |
| Итого за день | | 1987 | 75 | 62 | 247 | 1879 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | 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 | № 65/2 |
| | соус сметанный | 50 | 0,6 | 4,0 | 1,5 | 50 | № 12/1 |
| | кофейный напиток на молоке, | 150 | 4,8 | 3,4 | 23,0 | 142 | № 98/1 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 0,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 405 | 24,4 | 27,2 | 69,6 | 559 | |
| Полдник | Соя фруктовая | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 51 | |
| 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 |
| | комлот 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 | 30,7 | 18 | 82,2 | 583 | |
| 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 | | 2003 | 78 | 68 | 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 | 4,1 | 0,08 | 40 | |
| | каша молочная | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | № 38/1 |
| | Дрожжи жидких | 200 | 4,8 | 3,8 | 75,6 | 158 | № 98/1 |
| | кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 426 | 12,9 | 11,4 | 69,08 | 437 | |
| II завтрак | Фрукт свежий (апельсин) | 195 | 1,7 | 0,3 | 15,7 | 79 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 200 | 5,1 | 3,4 | 7,1 | 126 | № 7/1 |
| | тефтели мясные с соусом красным | 150/30 | 10,2 | 1,4 | 25,2 | 116 | № 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 | 5,13 | 86,7 | 377 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 195 | 5,8 | 5,07 | 9,75 | 110 | № 102/1 |
| | праник | 55 | 3,2 | 7,6 | 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 | 2,5 | 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 | 200 | 3,9 | 2,25 | 17,4 | 105 | № 11/1 |
| | манная жидкая | 200 | 4,8 | 3,8 | 75,6 | 158 | № 98/1 |
| | кофейный напиток на молоке, хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 420 | 10,2 | 10,25 | 101,1 | 370 | |
| II завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 92 | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 1,7 | 1,7 | 36 | |
| | Суп картофельный с мясом и горохом | 200 | 15,9 | 10,0 | 17,3 | 228 | № 10/1 |
| | лушеница : | 70 | 9,2 | 4,2 | 10,6 | 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 | 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 | № рецептура |
|---------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 4 День 17 | Копченое сливочное (порционно) | 1 | 0,05 | 4,35 | 0,02 | 40 | |
| | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 3,0 | 77,4 | 144 | № 34/1 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 12,0 | 51 | № 96/1 |
| | хлеб пшеничный | 4 | 1,5 | 0,2 | 7,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 205 | 7,3 | 8,5 | 48,7 | 282 | |
| Завтрак | Яйцо вареное (яичко) | 100 | 0,5 | 9 | 17,9 | 60 | |
| Обед | Салатный с курицей и сметаной | 200 | 13,5 | 10,4 | 9,1 | 214 | № 10/1 |
| | копченая куриная | 70 | 9,9 | 7,9 | 5,7 | 155 | № 13/1 |
| | капусты тушеная | 100 | 2,2 | 4,7 | 5,6 | 112 | № 32/1 |
| | компот из с/б | 200 | 0,6 | 0 | 31,5 | 130 | № 91/1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | |
| Итого за обед | | 620 | 30,5 | 23,2 | 73,0 | 710 | |
| Полдник | Напиток кисло-молочный | 120 | 6,4 | 7,0 | 8,8 | 130 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 | |
| Итого за полдник | | 150 | 8,8 | 7,3 | 23,5 | 201 | |
| Ужин | Запеканка мясная с творогом | 160 | 20,12 | 16,0 | 23,8 | 306 | № 45/2 |
| | соус сметанный | 50 | 0,6 | 4,3 | 7,5 | 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 | 25,3 | 71,5 | 617 | |
| Итого за день | | 1975 | 76 | 64 | 224 | 1875 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептура |
|---------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 4 День 18 | Масло сливочное (порционно) | 1 | 0,05 | 4,35 | 0,02 | 40 | |
| | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 77,6 | 138 | № 32/1 |
| | какао с молоком | 200 | 6,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | № 100/1 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 426 | 14,3 | 11,9 | 56,1 | 384 | |
| Завтрак | Сыр французский | 200 | 1,0 | 0,2 | 16,3 | 92 | |
| Обед | Суп картофельный с морковью, кабачком, горошком | 100 | 1,8 | 7,3 | 12,9 | 153 | № 17/1 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 7,6 | 3,8 | 3,4 | 90 | № 28/1 |
| | Рис отварной | 110 | 2,6 | 3,2 | 21,1 | 153 | № 73/1 |
| | компот из с/б | 200 | 0,6 | 0 | 31,5 | 130 | № 91/1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | |
| | Итого за обед | | 640 | 25,9 | 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 | | 160 | 4,8 | 2,9 | 29,5 | 177 | |
| Ужин | Рагу овощное с мясом | 180 | 15,0 | 16,6 | 14,9 | 295 | № 83/1 |
| | Горошек зеленый отварной | 60 | 0,9 | 0,06 | 4,9 | 12 | № 17/1 |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 52 | № 98/1 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,4 | 19,6 | 94 | |
| Итого за ужин | | 460 | 20,9 | 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 | 6,7 | 5,4 | 20,0 | 158 | № 11/1 |
| | 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 | 13,0 | 13,7 | 55,5 | 400 | |
| Завтрак | Фруктовый салат (мандарины) | 200 | 1,9 | 0,3 | 13,1 | 95 | |
| Обед | Суп картофельный с мясом, картофелем и овощами | 200 | 4,1 | 5,1 | 11,3 | 102 | № 10/1 |
| | салат овощной с соусом сметанным | 150 | 3,0 | 32,9 | 4,2 | 380 | № 87/1 |
| | 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 | 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; соус сметанный; | 150 | 20,5 | 16,2 | 30,1 | 375 | № 96/1 |
| | чай с сахаром; | 50 | 0,6 | 4,9 | 2,5 | 39 | № 85/1 |
| | хлеб пшеничный | 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 день | 1956 | 86 | 79 | 255 | 1980 | | |

| 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 | 5,0 | 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 | | |
| Завтрак | Сливочный сыр | 200 | 1,0 | 0,3 | 20,2 | 92 | | |
| | каша ржаная | Суп картофельный с клецками и мясом | 200 | 10,4 | 9,8 | 11,5 | 180 | № 15/1 |
| | | Пудинг из ванили | 90 | 14,27 | 10,9 | 9,46 | 100 | № 61/1 |
| | Обед | каша гречневая рассыпчатая; | 110 | 6,3 | 1,1 | 27,7 | 179 | № 74/1 |
| | | компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | № 91/1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 95 | | |
| | 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 | 16,0 | 17,8 | 19,8 | 320 | № 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 день | 1971 | 80 | 66 | 273 | 2005 | | | |
| Среднее значение за 10 дней | 1988 | 70 | 64 | 257 | 1925 | | | |

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 | |
| | кондитерские изделия | 25 | 1,6 | 4,2 | 17,1 | 113 | № 98 Ч.1 |
| Итого за завтрак | | 425 | 11,6 | 11,0 | 65,9 | 411 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| Обед | Суп картофельный с яичными желтками 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 | |
| | икра кабачковая; | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | № 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, | 160 | 11,3 | 12,6 | 17,0 | 217 | № 43/2 |
| | соус белый. | 30 | 0,15 | 1,68 | 1,59 | 20 | |
| | чай с сахаром, | 200 | 0 | 0 | 16,0 | 64 | № 107/2 № 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/о | 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 кисло-молочный, | 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 | | 440 | 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) | 5 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 40 | |
| | Омлет натуральный | 130 | 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 пшеничная 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 блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное (порционный) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 40 | |
| | каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» и др. каш, | 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 суф | 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 (порционные) | 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 | 70 | 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 соленный; | 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 | 10 | 3,0 | 0,3 | 18,6 | 94 | |
| Итого за ужин | | 450 | 20,3 | 17,1 | 50,0 | 446 | |
| Итого за день | | 1881 | 86 | 66 | 283 | 2119 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная 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 | 0,0 | 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 |
| | котлеты; | 70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 171 | № 59/1 |
| | макарон; | 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/б | 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 нат. разный; | 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 |
| | плов с курицей | 160 | 22,2 | 18,4 | 11,8 | 384 | № 19/1 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 130 | № 70/1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 91/1 |
| 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» на воде | 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 | | 490 | 19,5 | 18,8 | 40,3 | 474 | |
| Итого за день | | 2026 | 72 | 60 | 260 | 1968 | |