



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 414
Шадрина Л.С.

Примерное десятидневное меню с 12 часовым пребыванием.

Источник рецептур:

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях- Программа ЕГ11.

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая молочная(с/м)	200	7,054	4,635	26,264	175,005	161
	Крупа ячневая	39,025					
	Молоко сухое	14,635					
	Вода	27,318					
	Масло сливочное	4,879					
	Сахар песок	4,879					
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	466
	Вода	176					
	Молоко сгущенное	38					
	Кофейный напиток	2,4					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19э
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	436	11,954	12,305	60,734	401,655	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Икра кабачковая	60					
	Бульон мясной детский	126	0,215	0,177	0,017	2,52	59
	Мясо говядина	12,222					
	Вода	141,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	1,008					
	Морковь	1,008					
	Суп картофельный с бобовыми(горох)на мясном бульоне	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Картофель	36					
	Горох	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Гуляш из говядины	80	12,467	11,334	2,8	163,334	327
	Мясо говядина	74					
	Лук	9,467					
	Паста томатная	7,334					
	Масло сливочное	4,334					
	Мука пшеничная	2,467					
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,81	25,623	164,97	256
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло сливочное	5,85					
	Кисель из плодов или ягод свежих(черная смородина)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Черная смородина	20					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	828	25,959	26,05	91,469	705,014	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Молоко свежее	200					
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	39,667					
	Вода	13,417					
	Сахар песок	11,667					
	Масло сливочное	5,834					
	Молоко свежее	5,834					
	Сахар песок	2,334					
	Яйцо	1,984					
	Дрожжи	1,167					
	Масло растительное	0,584					
	Яйцо	0,584					
	Мука пшеничная	0,584					
	Итого за полдник	270	10,584	10,2	42,35	303	
ужин							
	Кукуруза сахарная консервированная	40	0,8	0,334	4,867	25,6	54-1з-2020
	Кукуруза консервированная	40					
	Омлет натуральный	150	37,154	54,924	26,539	781,847	188
	Яйцо	92,308					
	Молоко сухое	6,924					
	Масло сливочное	5,77					
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Лимоны	6,48					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	422	41,774	55,848	60,606	945,697	
Итого за день		2136	91,171	104,583	273,339	2432,766	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом	160	4,84	3,497	24,695	149,62	160

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа манная	24,196					
	Вода	54,635					
	Молоко свежее	82,732					
	Сахар песок	3,903					
	Масло сливочное	3,903					
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	387
	Какао	3					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	5					
	Вода	70					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Масло сливочное	5					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	436	16,84	16,167	53,065	424,67	
завтрак 2							
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Яблоки	120					
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Свекла	57,6					
	Масло растительное	3,6					
	Рассольник домашний на мясном бульоне	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	Картофель	54					
	Капуста	14,4					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Биточки рыбные	80	9,814	1,494	12,587	103,467	307
	Филе минтая	48					
	Молоко свежее	20,267					
	Хлеб пшеничный	14,934					
	Масло сливочное	1,067					
	Масло растительное	2,134					
	Соус сметанный	20	0,296	1,868	0,484	19,94	408
	Вода	11					
	Сметана 15%	10					
	Масло сливочное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Рис припущенный	130	3,029	4,68	24,713	153,14	386
	Вода	94,25					
	Рис	44,395					
	Масло сливочное	5,85					
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Сметана 15%	5					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	727	19,242	16,724	83,902	564,572	
полдник							
	Йогурт	200	6,8	5,067	11,067	116,267	Пром.
	Йогурт	200					
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Вафли	35					
	Итого за полдник	235	7,78	6,222	38,122	238,767	
ужин							
	Жаркое из сердца	160	9,067	1,6	12,534	100	363
	Картофель	68					
	Сердце говяжье	54,667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	20					
	Лук	16,667					
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Чай	0,315					
	Вода	90					
	Молоко свежее	45					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	392	14,057	3,27	43,534	259,85	
Итого за день		1910	58,399	42,863	230,383	1544,259	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Молоко свежее	140					
	Вода	60					
	Макаронные изделия	16					
	Масло сливочное	2					
	Сахар песок	1,6					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Сыр полутвердый (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,28	75
	Сыр	16					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	1					
	Итого за завтрак	447	14,482	13,15	47,86	367,68	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Вода	180					
	Шиповник	18					
	Сахар песок	9					
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	16,47	70,2	
обед							
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Огурцы	60					
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Капуста	27					
	Картофель	18					
	Рис	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	126					
	Рагу из птицы	160	15,086	18,652	12,709	278,858	376
	цыплята бройлеры	76,8					
	Картофель	73,326					
	Морковь	14,903					
	Лук	9,143					
	Паста томатная	5,486					
	Масло растительное	5,486					
	Мука пшеничная	0,915					
	Компот из свежих плодов и ягод(вишня)	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Вишня	20					
	Вода	162					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	652	20,686	22,984	56,075	514,708	
полдник							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,95	609
	Печенье в/с весовое	35					
	Итого за полдник	235	3,625	3,63	46,24	231,95	
ужин							
	Пудинг из творога с рисом	140	23,987	8,307	27,44	280,934	284
	Творог	105,654					
	Рис	20,254					
	Яйцо	9,334					
	Сахар песок	10,267					
	Сметана 15%	4,667					
	Масло сливочное	1,867					
	Масло растительное	1,867					
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	502
	Чай	0,27					
	Вода	135					
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Молоко сгущенное	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	382	28,347	9,657	67,14	469,984	
Итого за день		1896	67,77	49,691	233,785	1654,522	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	4,996	6,459	31,815	205,005	162
	Геркулес	29,269					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	67,61					
	Молоко свежее	104,098					
	Сахар песок	4,879					
	Масло сливочное	4,879					
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	387
	Какао	3					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	5					
	Вода	70					
	Джем	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Джем	10					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	441	11,886	10,929	66,335	410,205	
завтрак 2							
	Бананы	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Бананы	120					
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	52,8	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	Морковь	32,76					
	Зеленый горошек	24,18					
	Масло растительное	3,6					
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	180	1,134	3,15	4,5	50,94	93
	Свекла	28,8					
	Капуста	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Паста томатная	5,4					
	Масло растительное	3,6					
	Сахар песок	1,8					
	Бульон мясной детский	135					
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо говядина	80,7					
	Морковь	7,3					
	Лук	2					
	Вода	109,3					
	Сметана 15%	25					
	Мука пшеничная	1,3					
	Масло сливочное	1,3					
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	202
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	39					
	Масло сливочное	5,2					
	Кисель из ягод (облепиха)	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Вода	180					
	Крахмал	6					
	Сахар песок	7					
	Облепиха	24					
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Сметана 15%	5					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	727	26,218	26,252	52,107	602,275	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Молоко свежее	200					
	Булочка дорожная	70	5,017	9,334	33,6	239,167	543
	Мука пшеничная	45,5					
	Вода	21,584					
	Масло сливочное	12,134					
	Сахар песок	8,167					
	Мука пшеничная	1,167					
	Дрожжи	1,05					
	Соль	0,467					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	0,584					
	Итого за полдник	270	10,817	14,634	42,7	346,167	
ужин							
	Сельдь с луком	60	7,08	5,442	1,638	84,18	117
	Филе сельди	39,6					
	Лук	20,4					
	Масло растительное	2,4					
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Картофель	148,5					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	442	13,66	13,382	49,708	373,63	
Итого за день		2000	63,061	65,677	222,61	1785,077	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Молоко свежее	140					
	Вода	60					
	Крупа гречневая	16					
	Сахар песок	1,6					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сыр полутвердый (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,28	75
	Сыр	16					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	452	13,632	16,85	45,59	388,73	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Помидоры свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Томаты	60					
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	4,824	5,958	12,564	0	63
	Вода	126					
	Рыбные консервы "Сайра"	18					
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	1,8					
	Голубцы ленивые	160	13,92	13,76	6,72	206,4	333
	Капуста	89,6					
	Мясо говядина	67,2					
	Лук	9,6					
	Рис	7,84					
	Масло сливочное	4,8					
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Изюм	20					
	Вода	203					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	652	23,014	20,288	58,574	387,25	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Вода	200					
	Клюква	20					
	Сахар песок	10					
	Печенье овсяное	35	2,625	3,43	26,04	145,95	609
	Печенье овсяное	35					
	Итого за полдник	235	2,725	3,47	35,94	186,95	
ужин							
	Сырники из творога запеченные	120	23,68	6,24	25,52	252,8	286
	Творог	108					
	Сахар песок	12					
	Крупа манная	8,8					
	Мука пшеничная	8					
	Яйцо	4,16					
	Сметана 15%	4					
	Масло растительное	1,6					
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Чай	0,315					
	Вода	90					
	Молоко свежее	45					
	Сахар песок	9					
	Джем	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Джем	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	2					
	Итого за ужин	362	28,71	7,91	63,02	438,85	
Итого за день		1881	68,981	48,698	221,304	1479,18	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая (с/м)	160	4,288	5,184	24,336	161,12	231
	Молоко сухое	11,68					
	Вода	56					
	Крупа кукурузная	23,84					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	4					
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Вода	176					
	Молоко сгущенное	38					
	Какао	2,4					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Масло сливочное	5					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	436	14,888	17,854	59,306	457,77	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)на мясном бульоне	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Картофель	36					
	Фасоль	14,4					
	Лук	7,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Бигус	160	17,2	17,28	4	240	329
	Капуста	119,04					
	Мясо говядина	89,6					
	Морковь	8,72					
	Лук	6,72					
	Паста томатная	5,6					
	Масло растительное	5,2					
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Курага	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	592	24,735	21,639	53,769	510,19	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Молоко свежее	200					
	Пряники	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Пряники	30					
	Итого за полдник	230	7,57	5,3	31,6	216,8	
ужин							
	Макаронник с мясом	160	17,2	15,52	2,32	217,6	263
	Мясо говядина	77,04					
	Макаронные изделия	28					
	Лук	8					
	Масло растительное	4,8					
	Яйцо	4					
	Масло сливочное	1,6					
	Масло растительное	2,4					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	392	20,93	16,11	31,34	354,05	
Итого за день		1830	69,023	61,083	194,195	1616,21	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Молоко свежее	140					
	Вода	60					
	Рис	16					
	Сахар песок	1,6					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19э
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	436	9,92	12,13	45,59	331,45	
завтрак 2							
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Яблоки	120					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
обед							
	Горошек зеленый	60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20з-2020
	Зеленый горошек	60					
	Свекольник на мясном бульоне	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Свекла	46,08					
	Картофель	31,05					
	Лук	8,154					
	Морковь	7,02					
	Масло растительное	3,6					
	Паста томатная	2,34					
	Сахар песок	1,8					
	Бульон мясной детский	135					
	Азу	160	17,526	19,136	13,568	307,36	448
	Мясо говядина	84,267					
	Масло растительное	5,334					
	Паста томатная	2,134					
	Лук	8,534					
	Мука пшеничная	1,707					
	Огурцы	8,534					
	Картофель	68,267					
	Чеснок	0,342					
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Чернослив	25					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Сметана 15%	5					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	657	24,771	23,966	63,202	579,185	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Чай	0,35					
	Вода	100					
	Молоко свежее	50					
	Сахар песок	10					
	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228	574
	Мука пшеничная	33,6					
	Масло сливочное	8,4					
	Яйцо	4,08					
	Сахар песок	9,6					
	Дрожжи	0,24					
	Вода	12					
	Яйцо	0,96					
	Сахар песок	3,6					
	Масло растительное	0,304					
	Итого за полдник	260	5,76	9,14	46,78	292	
ужин							
	Пудинг творожный запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	Творог	113,2					
	Яйцо	10					
	Сахар песок	11					
	Крупа манная	11					
	Сметана 15%	3,7					
	Масло растительное	2					
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	502
	Чай	0,27					
	Вода	135					
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Молоко сгущенное	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	392	7,16	8,75	66,3	466,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1865	48,091	54,466	233,632	1725,085	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	Молоко свежее	90					
	Вода	75					
	Крупа пшеничная	25					
	Масло сливочное	5					
	Сахар песок	5					
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	387
	Какао	3					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	5					
	Вода	70					
	Джем	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Джем	10					
	Сыр полутвердый (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,28	75
	Сыр	16					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	457	16,062	15,39	60,34	443,48	
завтрак 2							
	Груши	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Груша	120					
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	52,8	
обед							
	Огурцы свежие	414	2,898	0,414	7,866	45,54	148
	Огурцы	414					
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста	28,8					
	Картофель	21,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Масло растительное	3,6					
	Паста томатная	1,8					
	Бульон мясной детский	135					
	Плов из отварной птицы	160	16,077	18,134	20,8	310,858	375
	цыплята бройлеры	53,334					
	Рис	36,953					
	Лук	14,02					
	Морковь	8,305					
	Масло растительное	8,381					
	Кисель из плодов или ягод свежих(вишня)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Вишня	24					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Сметана 15%	5					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	1011	23,87	23,078	79,776	622,123	
полдник							
	Йогурт	200	6,8	5,067	11,067	116,267	Пром.
	Йогурт	200					
	Печенье овсяное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Печенье овсяное	30					
	Итого за полдник	230	9,05	8,007	33,387	241,367	
ужин							
	Рыба, запеченная в омлете(филе минтая)	80	10,08	3,76	6,16	99,2	300
	Филе минтая	52,8					
	Яйцо	20,96					
	Молоко свежее	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	6,4					
	Лук	15,44					
	Масло растительное	1,6					
	Масло растительное	1,6					
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,585	2,91	1,056	32,76	411
	Вода	13,2					
	Сметана 15%	12					
	Лук	8,994					
	Паста томатная	3					
	Масло сливочное	1,5					
	Мука пшеничная	0,6					
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,808	4,108	19,565	126,49	207
	Вода	88,4					
	Крупа перловая	30,368					
	Масло сливочное	6,5					
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Чай	0,315					
	Вода	90					
	Молоко свежее	45					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	472	18,463	12,448	57,781	418,3	
Итого за день		2290	67,925	59,403	243,044	1778,07	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Молоко свежее	140					
	Вода	60					
	Пшено	16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар песок	1,6					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	436	9,92	12,13	45,59	331,45	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Картофель	32,728					
	Морковь	6,546					
	Лук	6,546					
	Масло растительное	1,637					
	Клецки мучные	16,364					
	Бульон мясной детский	122,728					
	Кнели рыбные припущенные	80	9,92	0,854	2,56	57,6	302
	Кета	59,734					
	Молоко свежее	22,4					
	Хлеб пшеничный	6,72					
	Яйцо	2,454					
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Капуста	157,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Паста томатная	12					
	Лук	8,85					
	Морковь	5,85					
	Масло сливочное	6,75					
	Сахар песок	4,5					
	Мука пшеничная	1,8					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вода	203					
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	662	18,719	8,584	63,693	408,469	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					
	Ватрушка "Лакомка"	70	11,76	16,24	20,16	273,467	546
	Творог	46,294					
	Масло сливочное	18,667					
	Мука пшеничная	18,667					
	Сахар песок	9,334					
	Яйцо	2,427					
	Мука пшеничная	0,467					
	Масло растительное	0,467					
	Яйцо	0,467					
	Итого за полдник	270	11,86	16,34	31,06	318,467	
ужин							
	Язык отварной	80	19,36	12,16	0,72	189,6	361
	Язык говяжий	135,2					
	Лук	3,36					
	Морковь	3,12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Вода	15					
	Мука пшеничная	1,5					
	Масло сливочное	1,5					
	Паста томатная	4,5					
	Сахар песок	0,54					
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	4,44	23,652	152,28	256
	Макаронные изделия	40,8					
	Масло сливочное	5,4					
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Лимоны	6,48					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	462	27,944	18,309	55,654	499,81	
Итого за день		2010	69,343	55,543	214,177	1635,596	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,6	226
	Молоко свежее	102					
	Вода	70					
	Рис	14,84					
	Пшено	10,88					
	Масло сливочное	5					
	Сахар песок	5					
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	387
	Какао	3					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	5					
	Вода	70					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сыр полутвердый (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,28	75
	Сыр	16					
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	452	15,852	19,47	55,69	460,93	
завтрак 2							
	Бананы	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Бананы	120					
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	52,8	
обед							
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Огурцы соленые	60					
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	1,422	3,672	9,648	77,4	100
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук	3,618					
	Рис	3,564					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Шницели	80	8,344	6,976	11,048	140,352	255
	Мясо говядина	50,4					
	Хлеб пшеничный	10,4					
	Масло сливочное	4					
	Вода	12,8					
	Соус томатный с овощами	20	0,25	1,464	0,972	18,06	420
	Вода	10					
	Масло растительное	2					
	Мука пшеничная	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	0,78					
	Лук	0,806					
	Сахар песок	0,36					
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377
	Картофель	126,45					
	Молоко свежее	22,5					
	Масло сливочное	6,75					
	Кисель из плодов или ягод свежих(клюква)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Клюква	20					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Сметана 15%	5					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	747	17,407	19,462	78,79	560,937	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Молоко свежее	200					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	220	7,3	7,26	23,98	190,4	
ужин							
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,364	12,546	3,91	193,637	403
	Печень говяжья	93,637					
	Масло растительное	8,182					
	Соус сметанный	36,364					
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	202
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	39					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	5,2					
	Чай с джемом	180	0,048	0,012	8,388	33,6	392
	Чай	0,36					
	Джем	12					
	Вода	156					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	462	24,837	18,05	41,463	479,897	
Итого за день		2001	65,876	64,722	211,683	1744,964	
Среднее значение за период:		1981.9	66.964	60.673	227.816	1739.573	