

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко»
Е.А. Филиппова

М.П.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 -7 ЛЕТ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

(разработано на основании сборника «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»,
Методические рекомендации.- Ярославль: «Ремдер», 2010. – 240 с.; «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Москва., «Хлебпродинформ» 2004г. 640 с.)

г. Переславль-Залесский

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	22,9	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		430	7	3,2	47,7	241	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
обед	Суп гороховый	200	10,2	5,3	21,0	164	10(1)
	Плов с курицей	180	16,0	19,8	40,8	342	70(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		670	30,05	29,66	110,3	754,7	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник		230	1,7	02	44,3	176	
ужин	Рыба , запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		470	24,9	11,04	36,7	394,2	
Итого за день:		1980	64,85	44,1	256,55	1658,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	2,53	0,276	10,96	756,7	35(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	98(1)
Итого за завтрак		410	7,37	957,6	47,86	1,030,5	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
обед	Суп перловый со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Зразы , рубленные из птицы	70/40	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		650	23,45	26,96	113,7	744,5	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Пряник	30	0,2	0,1	23,9	79	
Итого за полдник		230	5,3	4,8	32,9	182	
ужин	Сырники творожные со сгущённым молоком	150/25	21,8	14,8	35,3	366	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		380	23,4	15	60,1	467	
Итого за день:		1750	60,77	56,736	272,56	1775,649	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша кукурузная с маслом	200	1,9	0,28	16,3	65.60	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		410	6,28	9,72	54,18	321.4	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,7	6,5	9,3	135	6(1)
	Жаркое по - домашнему	200	2,8	11,6	27,0	292	57(1)
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	39	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		660	10,69	18,79	81,81	652,7	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Сдоба обыкновенная	80	4,1	3,8	39,0	185	104(1)
Итого за полдник		280	9,2	8,5	48	288	
ужин	Сосиска отварная	50	55	11,95	0,2	130,5	
	Омлет натуральный	100	8,13	10,0	3,35	143,25	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		380	9,73	10,2	28,15	374.75	
Итого за день:		1810	36,22	47,53	219,98	1.674.45	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	10,04	12,7	60,1	417,8	
2-ой завтрак	Груша	100	0,004	0,3	10,3	47	
обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4	3	16,75	153,7	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно - томатном соусе	170/40	3,9	11,6	17,5	389	486(2)/86(1)
	Кукуруза	40	2,29	1,22	14,34	67	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед		640	13,04	16,680	88,95	756,6	
полдник	Йогурт	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		230	4,36	4,76	22	217,8	
ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	150	13,0	16,6	19,0	252	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		380	14,6	16,8	43,8	353	
Итого за день:		1760	420.44	51.24	225.15	1792.2	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная с маслом	200	6,2	3,6	25,8	160	32(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		410	10,98	13,64	61,88	415,8	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	4,1	6,2	11,9	126,8	12(1)
	Котлета мясная	180	4,95	0,585	31,73	152,1	41(1)
	Макароны отварные						
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		700	12,76	7,445	91,71	513,2	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Ватрушка с повидлом	80	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
Итого за полдник		280	8,2	5,0	45,4	235	
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81,0	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за ужин		320	11,85	9,05	53,4	314,8	
Итого за день:		1790	44,59	102,34	106,8	1516,8	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	22,9	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		430	7	3,2	47,7	241	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
обед	Суп гороховый	200	10,2	5,3	21,0	164	10(1)
	Гуляш мясной	80	9,2	15,1	2,6	198	55(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		710	26.05	29.30	84	763.9	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник		230	17	0,2	44,3	176	
ужин	Котлеты рыбные в томатном соусе	70	8,4	0,3	11,3	109	51(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		440	12.25	3.95	59.3	366	
Итого за день:		1990	63.05	36.65	252.85	1639.4	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 7							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	4,7	6,9	32,9	220	38(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	9,14	15,6	71,6	493,8	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
обед	Свекольник со сметаной	200	4,3	7,3	10,9	126	6(1)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	70/40	6,6	10,1	14,2	160	63(1)
	Макароны отварные	140	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		680	20,21	22,46	104,28	691,3	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	1,7	0,5	22,3	56	
Итого за полдник		250	8,4	5,4	46,1	220	
ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	14,4	10,6	19,8	298,6	44(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		370	16	10,8	44,6	399,6	
Итого за день:		1,810	55	54,66	284,58	1881,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 8							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	2,53	0,276	10,96	756,7	35(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		410	7,31	10,316	47,04	1012,5	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Рагу овощное	140	2,5	6,8	14	130	83(1)
	Котлета мясная	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		640	21,95	23,56	90,3	646,9	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Пирог с яблоками	80	4,0	4,5	29,5	190	114(1)
Итого за полдник		280	9,1	9,2	38,5	293	
ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		470	24,35	10,15	48	397	
Итого за день:		1,900	63,51	53,426	231,14	1375,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 9							
завтрак	Запеканка творожно - манная с изюмом со сгущенным молоком	150	13,0	16,6	19,0	252	46(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		360	17,3	20,2	56,8	455	
2-ой завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,3	38	
обед	Суп вермишелевый	200	4,0	3,0	16,75	102,5	13(1)
	Ежики из птицы в томатном соусе	160/40	22,1	18,5	16,4	386	64(1)/84(1)
	Икра из моркови с зеленым горошком	60	0,9	4,4	3,7	69	4(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед		650	29,85	26,760	77,21	704,4	
полдник	Ряженка	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		230	4,36	4,76	22	217,8	
ужин	Зразы картофельные со сметанным соусом	150/50	5,1	12,8	20,0	238,1	29(1)/85(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		380	6,7	13	44,8	339,1	
Итого за день:		1720	59,01	64,92	208,11	1754,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 10							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	141,4	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	6,74	9,58	53,2	348,64	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	0,013	0,0115	0,0070	0,157	
	Зразы, рубленные из птицы	70	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		640	12,563	14,8715	67,507	479,86	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Пирог с картофелем и луком	80	4,1	3,8	39,0	196	112
Итого за полдник		280	4,1	3,8	49,0	236	
ужин	Капуста тушеная	70	2,7	0,15	7,1	42,0	
	Картофельное пюре	70	3	0,60	24,45	115,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		480	9,350	6,95	49,8	299	
Итого за день		1910	33,073	35,522	227,347	1401,097	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 11							
завтрак	Макароны отварные с маслом	140/5	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		370	7,2	4,2	55,9	272	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	3	2,5	12,5	82,5	11(1)
	Суфле из птицы	160	24,57	24,84		321,3	101(1)
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	39	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		620	30,76	28,03	58,01	629,5	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Вафли	30	0,2	0,1	23,9	79	
Итого за полдник		230	0,2	0,1	33,9	119	
ужин	Рыба , запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		470	24,9	11,04	36,7	394,2	
Итого за день:		1,870	63,81	43,37	202,06	1,507,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 12							
завтрак	Каша пшено -рисовая с маслом	200	2,15	0,51	88,1	77,67	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	6,59	9,21	126,8	351,47	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
обед	Суп рыбный	200	8,00	25,4	9,3	54,6	17(1)
	Котлета из птицы	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Кукуруза	40	2,29	1,22	14,34	67	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из свежих яблок	180	0,20	0,20	4,90	23,5	90(1)
Итого за обед		680	162,54	42,78	62,14	420,4	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	1,7	0,5	22,3	56	
Итого за полдник		250	8,4	5,4	46,1	220	
ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/25	21,8	14,8	35,3	366	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		380	23,4	15	60,1	467	
Итого за день:		1,840	202,18	72,79	313,14	1535,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 13							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	141,4	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	10,44	13,3	58,3	417,2	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
обед	Суп перловый со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Картофельная запеканка с мясом	180	15,4	15,7	18,1	299,7	66(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		650	26,21	23,06	85,58	690	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
Итого за полдник		230	1,7	0,2	44,3	176	
ужин	Расстегай с рыбой	150	23,99	7,61		163,8	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		350	23,99	7,61	10,0	203,8	
Итого за день:		1,740	62,66	44,49	206,02	1,524,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 14							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	2,53	0,276	10,96	75,7	35(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		410	6,91	97,16	48,84	331,5	
2-ой завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,3	38	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,1	6,5	9,1	123	7(1)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	70/40	6,6	10,1	14,2	160	63(1)
	Макароны отварные	140	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Икра морковная	60	0,9	4,4	3,7	69	4(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		700	25,95	25,36	100,8	723,9	
полдник	Йогурт	180	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		210	4,36	4,76	22	217,8	
ужин	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	150 25	14,2 1,4	17,3 1,8	18,4 11,2	268 66	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		405	17,2	19,3	54,4	435	
Итого за день:		1825	55,22	59,34	233,34	1746,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 15							
завтрак	Каша кукурузная с маслом	200	1,9	0,28	16,3	75,44	37(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	141,4	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	6,74	9,58	53,2	348,64	
2-ой завтрак	Груша	100	0,004	0,3	10,3	47	
обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4	3	16,75	153,7	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно - томатном соусе	170/40	3,9	11,6	17,5	389	486(2)/86(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	177	91(1)
Итого за обед		660	11,75	19,16	82,75	851,4	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Пирог с вареным сгущенным молоком	80	1,80	2,1	13,9	82,0	
Итого за полдник		280	1,80	2,1	23,9	122	
ужин	Сельдь с луком и растительным маслом	30	0,51	2,55		43,5	
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	78(1)	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		400	4,91	7,09	36,7	297,7	
Итого за день:		1.850	25.204	38.23	206.85	1666.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 16							
завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	22,9	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		430	7	3,2	47,7	241	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
обед	Суп с вермишелью	200	4,0	3,0	16,75	102,5	13(1)
	Бефстроганов из птицы	50	9,1	9,2		119	68(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,20	4,90	23,5	90(1)
Итого за обед		660	22,61	18,16	72,73	53,51	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Печенье	30	0,2	0,3	23,9	79	
Итого за полдник		230	0,2	0,3	33,9	119	
ужин	Тефтеля рыбная в томатном соусе	70	8,4	0,3	11,3	109	51(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		440	12,25	3,95	59,3	366	
Итого за день:		1940	42,81	25,61	231,18	1353,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 17							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	1,9	0,28	16,3	65.60	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	6,34	8,98	55	339.4	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
обед	Свекольник со сметаной	200	4,3	7,3	10,9	126	6(1)
	Шницель из мяса	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Макароны отварные	140	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Кукуруза	40	2,29	1,22	14,34	67	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
Итого за обед		680	24,54	22,98	113,24	724,9	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	1,7	0,5	22,3	56	
Итого за полдник		250	8,4	5,4	46,1	220	
ужин	Запеканка творожно - морковная	150	13,0	16,6	19,0	252	46(1)
	Кисель	200	0.2		156.4	62.6	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за ужин		380	14.8	16.8	190.2	375.6	
Итого за день:		1820	55.33	54.56	422.54	1736.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 18							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	6,2	3,6	25,8	160	32(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	141,4	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		410	10,98	21,24	61,88	415,2	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
обед	Суп перловый со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Рагу овощное с мясом	140	3,26	15,75	4,66	111,8	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед		570	13,21	23,31	64,42	414,7	
полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Пирог с повидлом	80	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
Итого за полдник		280	13,3	9,7	44,4	298	
ужин	Сосиска отварная	50	55	11,95	0,2	130,5	
	Омлет натуральный	100	8,13	10,0	3,35	143,25	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		430	64.73	22.15	28.35	374.75	
Итого за день:		1790	102.54	76.72	206.89	1540.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 19							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,4	23,0	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	10,04	12,7	60,1	417,8	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,1	6,2	11,9	126,8	12(1)
	Зразы , рубленые из птицы	70	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
Итого за обед		700	16,7	24,51	93,16	679,7	
полдник	Ряженка	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		230	4,36	4,76	22	217,8	
ужин	Котлета рыбная в томатном соусе	70	8,4	0,3	11,3	109	51(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		440	12,8	4,84	48	363,2	
Итого за день:		1880	44,7	47,01	230,56	1716,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 20							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	4,7	6,9	32,9	220	38(1)
	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
Итого за завтрак		410	9,54	16,2	69,8	493,8	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	0,013	0,0115	0,0070	0,157	
	Биточки из мяса	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,20	4,90	23,5	90(1)
Итого за обед		680	1,892,3	1537,2	6,788,7	487,957	
полдник	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
	Ватрушка с творогом	80	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
Итого за полдник		280	8,2	5,0	45,4	235	
ужин	Суп молочный вермишелевый	200	7,75	6,75	25	198	14(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			10,0	40	96(1)
Итого за ужин		370	7,3	0,95	56,35	258,5	
Итого за день:		1840	4,428,3	1,5393,97	247,277	1512,857	