

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



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 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	150	4,0	2,25	17,2	105,2	31(1)
	Чай с сахаром	150			8,3	33,3	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		330	5,6	2,45	40,3	199,5	
2-ой завтрак	Сок	150	0,62		14,62	77	
обед	Суп гороховый	180	8,16	4,24	16,8,	131,2	10(1)
	Плов с курицей	150	12,8	15,8	32,6	273,6	70(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		565	23,93	23,46	88,8	604,6	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/14	1,18	0,13	23,9	95	
Итого за полдник		210	1,18	0,13	32,2	128,3	
ужин	Рыба ,запеченная в томате с овощами	90	18,45	5,85		126	48
	Картофельное пюре	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	22,05	9,15	31,6	329,7	
Итого за день:		1,655	53,38	35,19	207,52	1339,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	52,64	35(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	5,81	8192	47,36	287,74	
2-ой завтрак	Банан	95	1,25	0,4	18	76,8	
обед	Суп перловый со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Зраза ,рубленая из птицы	60	5,6	8,7	12,2	162	60(1)
	Капуста тушеная	100	2,0	2,7	5,5	70	82(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		575	16,32	20,58	72,8	561,8	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Пряник	11	0,07	0,03	8,85	29,2	
Итого за полдник		191	4,32	3,93	16,35	115	
ужин	Сырники творожные со сгущённым молоком	120/22	20	13,5	32,3	335,7	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		352	21,6	13,7	55,4	430	
Итого за день:		1553	49,3	46,802	209,91	1471,34	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	1,3	0,19	11,4	52,48	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный и маслом	30/7	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		337	5,68	9,63	49,28	308,28	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	3,76	5,2	7,44	108	6(1)
	Жаркое по - домашнему	150	2,1	8,7	20,3	219,5	57(1)
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	26	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		540	8,39	14,44	64,88	506,7	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Сдоба обыкновенная	70	3,5	3,3	34,2	162,2	104(1)
Итого за полдник		250	7,75	7,2	41,7	248	
ужин							
	Омлет натуральный	80	6,5	8	2,68	114,6	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		340	13,6	18,4	26,28	318,1	
Итого за день:		1562	35,72	49,97	189,6	1416,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	8,45	11,1	53	367,8	
2-ой завтрак	Груша	95	0,003	0,2	9,7	32	
обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	3,2	2,4	13,4	122,9	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно - томатном соусе	130/30	3	8,9	13,4	299,2	486(2)/86(1)
	Кукуруза	30	1,72	0,9	10,8	50,4	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
Итого за обед		560	10,2	12,88	70,6	592,5	
полдник	Йогурт	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		210	3,9	4	20,8	191,6	
ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	120	108	13,8	15,8	210	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		330	109,6	14	38,9	304,3	
Итого за день:		1535	132,15	42,18	193	1488,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная с маслом	150	4,6	2,7	19,3	120,3	32(1)
	Какао с маслом	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,05	3,77	9,3	71,1	
Итого за завтрак		337	8,15	9,77	46,2	308,9	
2-ой завтрак	Апельсин	95	0,76	0,19	6,9	36	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	180	3,28	4,96	9,5	101,4	12(1)
	Котлета из мяса	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Макароны отварные	100	4,0	3,16	22,3	123	75(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		560	18,32	19,41	81,11	563,4	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Ватрушка с повидлом	70	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
Итого за полдник		250	8,2	5,0	43,7	228,3	
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Молоко	120	3,48	3	5,76	64,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за ужин		250	9,28	6,8	42,96	249,2	
Итого за день:		1,492	44,71	41,17	220,87	1,385,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Каша манная с маслом	150	4,0	2,25	17,2	105,2	31(1)
	Чай с сахаром	150			8,3	33,3	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		330	5,6	2,45	40,3	199,5	
2-ой завтрак	Сок	150	0,62		14,62	77	
обед	Суп гороховый	180	8,16	4,24	16,8	131,2	10(1)
	Гуляш мясной	70	8,0	13,2	2,2	173,6	55(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		585	23,33	24,46	80,8	628	
полдник	Чай с сахаром	150			8,3	33,3	96(1)
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/14	1,18	0,13	23,9	95	
Итого за полдник		194	1,18	0,13	32,2	128,3	
ужин	Котлеты рыбные в томатном соусе	60/30	7,6	3,6	7,2	80,3	53(1)
	Рис отварной рассыпчатый	100	1,6	2,46	16,5	114,5	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	10,8	6,26	46,8	289,1	
Итого за день:		1659	41,53	33,3	214,72	1321,9	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 7							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	3,53	5,1	24,7	165,4	38(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	7,78	13,2	61,7	425	
2-ой завтрак	Банан	95	1,19	0,38	17	73	
обед	Свекольник со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	60/30					
	Макароны отварные	100	4,0	3,16	22,3	123	75(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		590	12,62	11,71	76,93	436,7	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	0,6	0,17	7,9	20	
Итого за полдник		230	6,45	4,27	30,2	166,8	
ужин	Вареники ленивые с маслом	110/9	11,42	8,4	15,7	229,8	44(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		329	13,02	8,6	38,8	324,1	
Итого за день:		1584	41,06	38,16	224,63	1425,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 8							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	52,64	35(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	118,3	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		337	5,94	9,53	48,24	284,74	
2-ой завтрак	Апельсин	95	0,76	0,19	6,9	36	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Рагу овощное	100	1,78	4,8	10	92,8	83(1)
	Котлета мясная	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		530	1793	18,78	72,52	52,09	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Пирог с яблоками	70	4,0	4,5	29,5	190	114(1)
Итого за полдник		250	8,25	8,4	37	275,8	
ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	90	18,45	5,85		126	48
	Рис отварной рассыпчатый	100	1,6	2,46	16,5	114,5	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	21,65	8,51	39,6	334,8	
Итого за день:		1612	54,53	131,2	204,26	1452,24	

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	120	108	13,8	15,8	210	46(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		300	112,3	17,4	53,6	413	
2-ой завтрак	Мандарин	95	0,76	0,19	6,9	36	
обед	Суп вермишелевый	180	3,2	2,4	13,4	82	13(1)
	Ежики из птицы в томатном соусе	130/30	17,68	14,8	13,1	308,8	64(1)/84(1)
	Икра из моркови с зеленым горошком	45	0,52	0,04	2,76	14	6(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
Итого за обед		575	23,68	17,92	62,26	524,8	
полдник	Ряженка	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		210	3,9	4	20,8	191,6	
ужин	Зразы картофельные со сметанным соусом	110/40	3,8	9,6	15	179	29(1)/85(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		360	5,4	9,8	38,1	273,3	
Итого за день:		1540	146,04	49,31	181,66	1438,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 10							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	118,3	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	8,25	11	47,6	344,1	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	180	2,4	2	10	66	11(1)
	Зразы, рубленые из птицы	60	5,6	8,7	12,2	162	60(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	
Итого за обед		530	14,57	14,82	81,4	504,6	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Пирог с картофелем и луком	70	3,5	3,3	34,2	147,4	112
Итого за полдник		250	3,5	3,3	42,5	180,7	
ужин	Капуста тушеная	50	2,1	0,12	5,6	33,1	
	Картофельное пюре	50	2,58	0,52	21,03	99,33	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		310	6,28	0,84	49,73	226,73	
Итого за день		1525	32,9	30,26	228,69	1291,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 11							
завтрак	Макароны отварные с маслом	100/4	4,0	3,16	22,3	123	75(1)
	Чай с сахаром	150			8,3	33,3	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		284	5,6	3,36	45,4	217,3	
2-ой завтрак	Сок	150	0,62		14,62	77,08	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	180	2,4	2	10	66	11(1)
	Суфле из птицы	120	20,93	21,16		273,7	101(1)
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	26	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		510	25,86	23,7	47,14	518,9	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Вафли	12	0,1	0,01	21,9	67	
Итого за полдник		192	0,1	0,01	30,2	100,3	
ужин	Рыба , запеченная в томате с овощами	90	18,45	5,85		126	48
	Картофельное пюре	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	22,05	9,15	31,6	329,7	
Итого за день:		1536	54,23	36,22	168,96	1243,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 12							
завтрак	Каша пшено -рисовая с маслом	150	1,48	0,34	58,9	54	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	5,73	8,44	95,9	313,6	
2-ой завтрак	Банан	95	1,19	0,38	17	73	
обед	Суп рыбный	180	6,97	2,21		47,6	17(1)
	Котлета из птицы	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Кукуруза	30	1,72	0,9	10,8	50,4	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из свежих яблок	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		560	23,36	15,33	80,2	524,7	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	0,6	0,17	7,9	20	
Итого за полдник		230	6,45	4,27	30,2	166,8	
ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	120/22	20	13,5	32,3	335,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		352	21,6	13,7	55,4	430	
Итого за день:		1577	58,33	42,12	278,7	1508,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 13							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	8,25	11	47,6	343,3	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
обед	Суп перловый со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Картофельная запеканка с мясом	140	12,03	12,2	14,1	234,1	66(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		540	20,65	20,75	68,73	547,8	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/14	1,18	0,13	23,9	95	
Итого за полдник		224	1,18	0,13	32,2	128,3	
ужин	Расстегай с рыбой	130	20,91	6,63		142,8	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		310	20,91	6,63	8,3	176,1	
Итого за день:		1,509	51,29	38,81	164,29	1231,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 14							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	526,4	35(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,05	3,77	9,3	71,7	
Итого за завтрак		337	5,51	73,62	48,06	266,34	
2-ой завтрак	Мандарин	95	0,76	0,19	6,9	36	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,68	5,2	7,28	98,4	7(1)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	60/30	5,0	7,6	10,7	120	72(1)
	Макароны отварные	100	4,0	3,16	22,3	123	75(1)
	Икра морковная	45	0,67	3,3	2,7	51,8	4(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		605	17,72	19,78	79,78	546,4	
полдник	Йогурт	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		210	3,9	4	20,8	191,6	
ужин	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	120	13	15,8	16,8	245,8	46(1)
		20	1,12	1,44	8,9	52,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		350	15,72	17,44	48,8	392,9	
Итого за день:		1597	43,61	48,772	204,34	1433,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 15							
завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	1,3	0,19	11,4	52,48	37(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	118,3	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	5,35	8,19	43	288,38	
2-ой завтрак	Груша	95	0,003	0,2	9,7	32	
обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	3,2	2,4	13,4	122,9	155(2)
	Голубцы ленивые в сметанно - томатном соусе	130/30	3	8,9	13,4	299,2	486(2)/86(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		575	9,17	14,72	66,2	621,9	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Пирог с вареным сгущенным молоком	70	1,44	1,7	11,1	65,6	
Итого за полдник		250	1,44	1,7	19,4	98,9	
ужин	Сельдь с луком и растительным маслом	25	0,43	2,13		36,25	
	Картофельное пюре	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		335	4,03	5,43	31,6	239,95	
Итого за день:		1595	19,993	30,24	169,9	1281,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 16							
завтрак	Каша манная с маслом	150	4,0	2,25	17,2	105,2	31(1)
	Чай с сахаром	150			8,3	33,3	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за завтрак		330	5,6	2,45	40,3	199,5	
2-ой завтрак	Сок	150	0,62		14,62	77	
обед	Суп с вермишелью	180	3,2	2,4	13,4	82	13(1)
	Бефстроганов из птицы	50	7,28	7,36		95,2	68(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		550	17,62	16,55	74,91	489,5	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Печенье	12	0,07	0,10	8,5	28,2	
Итого за полдник		192	0,07	0,10	16,8	61,5	
ужин	Тефтеля рыбная в томатном соусе	90	18,45	5,85		126	48
	Рис отварной рассыпчатый	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	22,05	9,15	31,6	329,7	
Итого за день:		1622	45,96	28,25	178,23	1157,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 17							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	52,64	35(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	2,5	17,2	106,7	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	5,34	73,92	46,96	276,94	
2-ой завтрак	Банан	95	1,19	0,38	17	73	
обед	Свекольник со сметаной	180	3,4	5,8	8,7	100,8	6(1)
	Шницель из мяса	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Макароны отварные	100					75(1)
	Кукуруза	30	1,72	0,9	10,8	50,4	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		560	15,59	15,32	66,5	454,5	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	0,6	0,17	7,9	20	
Итого за полдник		230	6,45	4,27	30,2	166,8	
ужин	Запеканка творожно – морковная	120	108	13,8	15,8	210	46(1)
	Кисель	180	0,18		140,76	56,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за ужин		330	138	14	171,36	327,3	
Итого за день:		1555	166,57	107,89	332,02	1298,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 18							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	4,6	2,7	19,3	120,3	32(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,68	6,04	14,88	113,8	
Итого за завтрак		337	8,78	12,04	51,78	351,6	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	
	Рагу овощное с мясом	100	2,96	14,32	4,24	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
Итого за обед		470	10,92	20,36	52,76	346,4	
полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Пирог с повидлом	70	3,0	3,4	22,2	139,8	115(1)
Итого за полдник		250	7,25	7,3	29,7	225,6	
ужин	Сосиска отварная	50	5,5	10,2	0,5	109,2	54(1)
	Омлет натуральный	80	6,5	8	2,68	114,6	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		290	8,1	8,2	25,78	208,9	
Итого за день:		1442	35,35	48,2	167,48	1168,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 19							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	8,45	11,1	53	367,8	
2-ой завтрак	Апельсин	95	0,76	0,19	6,9	36	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,68	5,2	7,28	98,4	7(1)
	Зразы , рубленые из птицы	60	5,6	8,7	12,2	162	60(1)
	Рис отварной рассыпчатый	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
Итого за обед		575	16,16	20,58	63,58	536,4	
полдник	Ряженка	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого за полдник		210	3,9	4	20,8	191,6	
ужин	Котлета рыбная в томатном соусе	60/30	7,6	3,6	7,2	80,3	53(1)
	Картофельное пюре	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		400	11,2	6,9	38,8	284	
Итого за день:		1620	40,47	42,77	183,08	1415,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 20							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	3,53	5,1	24,7	165,4	38(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
Итого за завтрак		340	7,58	13,1	56,3	400,5	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	180	2,4	2	10	66	11(1)
	Биточки из мяса	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
Итого за обед		560	17,64	16,89	81,71	528,4	
полдник	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
	Ватрушка с творогом	70	7,1	4,3	31	171	108(1)
Итого за полдник		250	7,1	4,3	39,3	204,3	
ужин	Суп молочный вермишелевый	200	6,2	5,4	20	158,4	14(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
Итого за ужин		410	7,8	5,6	43,1	252,7	
Итого за день:		1655	40,42	40,19	227,87	1421,7	