

Утверждаю :

Заведующий МАДОУ №10



Лисицкая Т.В. Лисицкая

«01» августа 2024 год

Примерное двадцатидневное меню
для организации питания детей в
возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с
12 часовым пребыванием в
соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов

Первая неделя

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10	15	3	180	8
	Батон с маслом с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79
<i>Итого за завтрак</i>		364	13,12	21,6	23,03	339	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат «Слезки»(с июня по февраль)/ Икра морковная	30	0,4	0,8	2	18	16
		30	0,2	0,8	2	25	23
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1	3	1,8	49	24
		6					
	Гуляш	100	8	10	4	140	38
	Каша перловая	80	2	2	16,8	90	57
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20,8	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9,8	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		576	15,8	17	74,2	533	
<i>Итого за обед</i>		576	15,6	17	74,2	540	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Бутерброд с повидлом	20	1	0,6	17	80	86
		15					
<i>Итого за полдник</i>		215	6	5,6	25	185	
Ужин	Овощное рагу	130	1	4	10	85	63
	Какао с молоком	150	2	2	1	115	77
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	60	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		400	5,3	6,5	32	304	
Итого за первый день:		1655	40,72	50,7	159,23	1386	
Итого за первый день:			40,52	50,7	159,23	1393	

Первая неделя

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Твороженное суфле со сгущенным молоком	160	12	6	19	200	66
		15					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79
<i>Итого за завтрак</i>		379	13,12	9,6	39,03	323	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий помидор долькой (с июня по февраль)/ Отварная свекла долькой	30	0,2	0,03	0,6	3	10
		30	0,4	1	2	28	13
	Суп картофельный с яичными хлопьями "Волна"	150	7	2	15	116	34
	Рыбная котлета	60	8	1	5	55	62
	Картофельное пюре	110	2	4	17	117	55
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		560	21,6	8,23	85,6	527	
<i>Итого за обед</i>		560	21,8	9,2	87	552	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5	5	7	101	81
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	21	184	
Ужин	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" с маслом	150	4	6	19	155	4
		4					
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	1	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		419	7,3	8,5	38	336	
Итого за второй день:		1658	48,52	34,33	188,63	1395	
Итого за второй день:			48,72	35,3	190,03	1420	

Первая неделя

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	150	5	5	29	185	6
		4					
	Батон с маслом с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		368	8,12	11,6	49,03	344	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов(с июня по февраль)/ Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,3	1	0,9	21	19
		30	0,6	1	1	24	18
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1	3	6	62	25
		6					
	Курник с курицей и картофелем	150	12	15	36	210	44
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		526	16,7	20	81,9	481	
		526	17	20	82	484	
Полдник	Молоко	180	5	5	8,5	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14,9	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	23,4	188	
Ужин	Печень по -строгановски	60	10	16	3	215	59
		20					68
	Отварная гречка рассыпчатая	80	2	2	24	120	53
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14,8	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9,8	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		425	15,3	20,5	60,6	516	
Итого за третий день:		1619	46,62	60,1	219,93	1554	
			46,92	60,1	220,03	1557	

Первая неделя

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4	5	25	170	5
		4					
	Батон с маслом с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		368	7,12	11,6	45,03	329	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий огурец долькой (с июня по февраль)/ Салат "Степной"	30	0,2	0,03	0,8	4	10
		30	0,6	2	2	32	17
	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	150	1	3	12	88	30
		6					
	Тушеная капуста с мясом	200	13	10	7	200	48
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		596	18,6	14,23	67,8	528	
<i>Итого за обед</i>		596	19	16,2	69	556	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Крендель с сахаром	50	3	6	29	167	72
<i>Итого за полдник</i>		230	8	11	37	272	
Ужин	Омлет натуральный	150	10	15	3	180	8
	Какао с молоком	150	2	2	19	115	77
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		415	13,3	17,5	40	387	
Итого за четвертый день:		1709	47,52	54,33	194,83	1541	
			47,92	56,3	196,03	1569	

Первая неделя

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	117	7
		3					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78	
<i>Итого за завтрак</i>		357	7,02	9,6	41,03	303	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий лук долькой (с июня по февраль)/ Соленый огурец долькой	30	0,4	0,06	2,5	12	10
		30	0,2	0,06	0,5	3	10
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	62	26
		6					
	Жаркое по-домашнему	50	9	14	12	210	39
		110					
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87	
<i>Итого за обед</i>		556	14,8	18,26	68,5	520	
		556	14,6	18,26	66,5	511	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Ватрушка с творогом	50	5	2	34	182	69
<i>Итого за полдник</i>		230	10	7	42	287	
Ужин	Икра морковная	30	0,2	0,8	2	25	23
	Суфле рыбное	100	8	9	4	120	65
	Кисель	150	1	0	21	87	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		405	11,5	10,4	50	348	
Итого за пятый день:		1648	43,82	45,26	206,53	1483	
			43,62	45,26	204,53	1474	

Вторая неделя

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1	17	11
	Яйцо отварное	40	5	4	0,3	63	9
	Макаронные изделия отварные с маслом	70	2	2	16	98	52
		3					
	Батон с маслом с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		357	10,42	13,6	37,33	337	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Винегрет	30	0,4	1	2	27	12
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	5	6	85	33
		6					
	Плов с мясом	50	13	16	20	250	42
		110					
	Компот из свежих яблок + витамин «С»	150	0,1	0	7	32	75
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87	
<i>Итого за обед</i>		556	18,5	23,2	63	545	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	188	
Ужин	Котлета рыбная	60	6	1	5	55	62
	Картофельное пюре	110	2	4	17	117	55
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		400	11,2	7,4	50	337	
Итого за шестой день:		1613	46,62	52,2	177,33	1432	

Вторая неделя

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5	6	26	182	3
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	6,12	9,6	46,03	305	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий помидор долькой (с июня по февраль)/ Салат "Зимний"	30	0,2	0,03	0,6	3	10
		30	0,5	2	3	35	22
	Суп рисовый	150	1	2	12	74	28
	Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом	170	8	9	11	225	37
		30					68
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		590	13,6	12,23	71,6	538	
<i>Итого за обед</i>		590	13,9	14,2	74	570	
Полдник	Кисломолочное изделие	180	5	5	7	101	81
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	21	184	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3	6	19	147	67
	Какао с молоком	150	2	2	19	115	77
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		415	6,3	8,5	56	354	
Итого за седьмой день:		1663	32,52	38,33	199,63	1406	
Итого за седьмой день:			32,82	40,3	202,03	1438	

Вторая неделя

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	150	3	3	25	154	3
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	4,12	6,6	45,03	277	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (с июня по февраль)/ Салат из квашенной капусты с луком	30	0,4	2	2,6	32	14
		30	0,5	3	1	33	15
	Суп Любительский	150	2	1	11	68	32
	Рагу из птицы	130	8	15	18	205	45
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		520	14,8	19,2	79,6	541	
		520	14,9	20,2	78	542	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Булочка домашняя	50	3	5	30	190	71
<i>Итого за полдник</i>		230	8	10	38	295	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	10	7	40	120	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		425	13,3	9,5	72	301	
Итого за восьмой день:		1633	40,72	45,3	239,63	1439	
			40,82	46,3	238,03	1440	

Вторая неделя

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10	15	3	180	8
	Батон с маслом, с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
	Какао с молоком	180	3	3	23	138	77
<i>Итого за завтрак</i>		364	16,02	24,6	36,03	434	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий огурец долькой (с июня по февраль)/ Икра морковная	30	0,2	0,03	0,8	4	10
		30	0,2	0,8	2	25	23
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1	3		49	24
		6					
	Гуляш из мяса	100	8	10	4	140	38
	Макаронные изделия отварные	100	3	3	23	140	52
	Компот из свежих яблок + витамин «С»	150	0,1	0	7	32	75
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		596	16,3	17,23	62,8	516	
<i>Итого за обед</i>		596	16,3	18	64	537	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105,6	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83,4	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	189	
Ужин	Котлета рыбная	60	6	1	5	55	62
	Картофель отварной	110	2	5	20	133	54
	Кисель	150	1	0	21	87	74
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		400	10,2	6,4	60	351	
Итого за девятый день:		1660	49,02	56,23	185,83	1515	
Итого за девятый день:			49,02	57	187,03	1536	

Вторая неделя

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4	6	23	166	2
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	5,12	9,6	43,03	289	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Лук долькой(с июня по февраль)/ Салат из соленых огурцов с луком	30	0,4	0,06	2,5	12	10
		30	0,3	1	0,8	18	20
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	150	1	2	8	59	27
		20					
	Картофельная запеканка с мясом	150	11	19	13	220	40
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87	
<i>Итого за обед</i>		540	15,8	22,06	62,5	479	
<i>Итого за обед</i>		540	15,7	23	60,8	485	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	188	
Ужин	Морковная запеканка со сгущенным молоком	180	5	8	34	190	58
		20					
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90	
<i>Итого за ужин</i>		465	8,3	10,5	66	371	
Итого за десятый день:		1663	35,72	50,16	198,53	1352	
			35,62	51,1	196,83	1358	

Третья неделя

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4	5	25	170	5
		4					
	Батон с маслом, с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		368	7,12	11,6	45,03	329	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат "Слезки"(с июня по февраль)/ Отварная свекла долькой	30	0,4	0,8	2,5	18	16
		30	0,4	1	2	28	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	5	6	85	33
		6					
	Вермишелевая запеканка с мясом	150	7	13	21	215	49
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		546	12,4	20	77,5	554	
<i>Итого за обед</i>		546	12,4	20,2	77	564	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	188	
Ужин	Сырники с повидлом	150	16	4	39	190	61
		30					
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		445	19,3	6,5	71	371	
Итого за одиннадцатый день:		1659	45,32	46,1	220,53	1467	
			45,32	46,3	220,03	1477	

Третья неделя

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	150	5	5	29	185	6
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Какао с молоком	180	3	3,5	23	138	77	
<i>Итого за завтрак</i>		358	9,02	12,1	62,03	403	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий помидор долькой(с июня по февраль)/ Икра кабачковая	30	0,2	0,03	0,6	3	10
		30	0,3	1	1	17	11
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1	3	6	62	25
		6					
	Тефтели рыбные	60	5	4	7	80	64
	Сложный гарнир	110	2	1	12	75	50
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87	
<i>Итого за обед</i>		566	12,6	9,23	73,6	456	
		566	12,7	10,2	74	470	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5	5	7	101	81
	Булочка школьная	50	5	8	36	245	70
<i>Итого за полдник</i>		230	10	13	43	346	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	117	7
		2					
	Чай с сахаром	150	0,08	0	9	36	79
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90	
<i>Итого за ужин</i>		417	5,38	4,5	41	245	
Итого за двенадцатый день:		1671	37,5	38,83	224,63	1475	
			37,6	39,8	225,03	1489	

Третья неделя

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" с маслом	150	4	6	23	166	4
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	5,12	9,6	43,03	289	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью(с июня по февраль)/ Икра морковная	30	0,4	2,4	2	32	14
		30	0,2	0,8	2	25	23
	Суп- лапша домашняя	150	3	3	23	140	31
	Жаркое по-домашнему с курицей	130	10	18	13	230	46
	Компот из свежих яблок + витамин «С»	150	0,1	0	7	32	75
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		520	17,5	24,6	73	585	
		520	17,3	23	73	578	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	188	
Ужин	Печень по-строгановски	60	10	16	3	215	59
		20					68
	Каша гречневая рассыпчатая	80	2	2	24	140	53
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		400	15,2	20,4	55	520	
Итого за тринадцатый день:		1578	44,32	62,6	198,03	1607	
			44,12	61	198,03	1600	

Третья неделя

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Суфле творожное со сгущенным молоком	160	12	6	19	200	66
		15					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79
<i>Итого за завтрак</i>		<i>379</i>	<i>13,12</i>	<i>9,6</i>	<i>39,03</i>	<i>323</i>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>5</i>	<i>25</i>	
Обед	Свежий помидор долькой (с июня по февраль)/ Салат картофельный с квашенной капустой	30	0,2	0,03	0,6	3	10
		30	0,2	1	1	20	21
	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	150	1	3	12	88	30
		6					
	Котлета мясная	80	8	13	6	145	41
	Гороховое пюре	80	7	0,6	20	90	51
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		<i>556</i>	<i>20,6</i>	<i>17,83</i>	<i>86,6</i>	<i>562</i>	
		<i>556</i>	<i>20,6</i>	<i>18,8</i>	<i>87</i>	<i>579</i>	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Бутерброд с повидлом	20	1	0,6	17	80	86
		15					
<i>Итого за полдник</i>		<i>215</i>	<i>6</i>	<i>5,6</i>	<i>25</i>	<i>185</i>	
Ужин	Каша молочная манная с маслом	150	4	6	23	166	2
		4					
	Кисель	150	1	0	21	87	74
	Хлеб пшеничный	20	1	0,6	10	51	85
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>419</i>	<i>6,3</i>	<i>6,9</i>	<i>63</i>	<i>348</i>	
Итого за четырнадцатый день:		1669	46,52	39,93	218,63	1443	
			46,52	40,9	219,03	1460	

Третья неделя

День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Омлет	150	10	15	3	180	8
	Батон с маслом, с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79
<i>Итого за завтрак</i>		<i>364</i>	<i>13,12</i>	<i>21,6</i>	<i>23,03</i>	<i>339</i>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>5</i>	<i>25</i>	
Обед	Лук долькой(с июня по февраль)/ Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,4	0,06	2,5	12	10
		30	0,6	1	1	24	18
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1	3	1	49	24
		6					
	Курник с мясным фаршем и картофелем	180	6	14	36	300	36
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		<i>556</i>	<i>10,8</i>	<i>18,06</i>	<i>78,5</i>	<i>549</i>	
		<i>556</i>	<i>11</i>	<i>19</i>	<i>77</i>	<i>561</i>	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		<i>200</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>22</i>	<i>188</i>	
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	1	2	11	74	29
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>415</i>	<i>4,3</i>	<i>4,5</i>	<i>43</i>	<i>255</i>	
Итого за пятнадцатый день:		1635	34,72	52,16	171,53	1356	
			34,92	53,1	170,03	1368	

Четвертая неделя

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1	17	11
	Яйцо отварное	40	5	4	0,3	63	9
	Макаронные изделия отварные с маслом	70	2	2	16	98	52
		3					
	Батон с маслом, с сыром	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
		10	2	3	0	36	84
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>357</i>	<i>10,42</i>	<i>13,6</i>	<i>37,33</i>	<i>337</i>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>5</i>	<i>25</i>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов(с июня по февраль)/ Салат " Степной"	30	0,3	1,9	0,9	21	19
		30	0,6	2	2	32	17
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	62	26
		6					
	Бефстроганов	100	12	18	3	210	47
	Каша гречневая рассыпчатая	80	2	2	24	140	53
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		<i>576</i>	<i>19,7</i>	<i>26,1</i>	<i>81,9</i>	<i>669</i>	
		<i>576</i>	<i>20</i>	<i>26,2</i>	<i>83</i>	<i>680</i>	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Ватрушка с повидлом	50	5	2	34	182	69
<i>Итого за полдник</i>		<i>230</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>42</i>	<i>287</i>	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3	6	19	147	67
	Какао с молоком	150	2	2	19	115	77
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>415</i>	<i>6,3</i>	<i>8,5</i>	<i>56</i>	<i>354</i>	
Итого за шестнадцатый день:		1678	46,92	55,2	222,23	1672	

Итого за шестнадцать дней.

1070

47,22

55,3

223,33

1683

Четвертая неделя

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	4	6	26	180	1
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	5,12	9,6	46,03	303	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий огурец долькой(с июня по февраль)/ Отварная свекла долькой	30	0,2	0,03	0,8	4	10
		30	0,4	1	2	28	13
	Суп картофельный с яичными хлопьями "Волна"	150	7	2	15	116	34
	Тефтели из мясного фарша с рисом "Ёжики"	80	5	7	14	120	43
	Сложный гарнир	110	2	1	12	75	50
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		580	18,6	11,23	89,8	551	
<i>Итого за обед</i>		580	18,8	12,2	91	575	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5	5	7	101	81
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	21	184	
Ужин	Сырники с повидлом	150	16	4	39	190	61
		30					
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90	
<i>Итого за ужин</i>		445	19,3	6,5	71	371	
Итого за семнадцатый день:		1683	49,52	35,33	232,83	1434	
			49,72	36,3	234,03	1458	

Четвертая неделя

День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5	6	26	182	3
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79
<i>Итого за завтрак</i>		358	6,12	9,6	46,03	305	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий помидор долькой (с июня по февраль)/Винегрет	30	0,2	0,03	0,6	3	10
		30	0,4	1	2	27	12
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	5	6	85	33
		6					
	Плов из отварной птицы	130	10	15	20	240	35
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	8	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		526	15,6	21,23	74,6	487	
		526	15,8	22,2	76	511	
Полдник	Молоко	200	5	5	8,5	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14,9	83	89
<i>Итого за полдник</i>		220	6	8	23,4	188	
Ужин	Котлета рыбная	60	6	1	5	55	62
	Капуста тушенная	110	2	3	14	95	56
	Кисель	150	1	0	21	87	74
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		435	10,3	4,5	58	329	
Итого за восемнадцатый день:		1639	38,52	43,33	207,03	1334	
			38,72	44,3	208,43	1358	

Четвертая неделя

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	150	3	3	25	154	3
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	4,12	6,6	45,03	277	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью(с июня по февраль)/ Соленый огурец долькой	30	0,4	2,4	2,6	32	14
		30	0,2	0,06	0,5	3	10
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150	1	2,3	8	59	27
		20					
	Гуляш из мяса	100	8	10	4	140	38
	Картофельное пюре	110	2	4	17	117	55
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		600	14,8	19,7	70,6	536	
		600	14,6	17,36	68,5	507	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Кондитерское изделие	20	1	3	14	83	89
<i>Итого за полдник</i>		200	6	8	22	188	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	10	7	40	120	60
	Какао с молоком	150	2	2	19	115	77
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		425	13,3	9,5	77	327	
Итого за девятнадцатый день:		1683	38,72	43,8	219,63	1353	
			38,52	41,46	217,53	1324	

Четвертая неделя

День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4	5	25	170	5
		4					
	Батон с маслом	20	1	0,6	10	51	85
		4	0,02	3	0,03	29	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10	43	79	
<i>Итого за завтрак</i>		358	5,12	8,6	45,03	293	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	5	25	82
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	5	25	
Обед	Свежий огурец долькой (с июня по февраль)/ Салат "Зимний"	30	0,2	0,03	0,8	4	10
		30	0,5	2	3	35	22
	Суп Любительский	150	2	1	11	68	32
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	170	8	9	11	225	37
		30					68
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	0,4	0	20	85	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	40	3	1	19	103	87
<i>Итого за обед</i>		440	12,6	10,23	59,8	465	
<i>Итого за обед</i>		440	12,9	12,2	62	496	
Полдник	Молоко	180	5	5	8	105	80
	Булочка домашняя	50	3	5	30	190	71
<i>Итого за полдник</i>		230	8	10	38	295	
Ужин	Икра морковная	30	0,2	0,8	2	25	23
	Суфле рыбное	100	8	9	4	120	65
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	89	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	95	0,3	0,3	9	44	90
<i>Итого за ужин</i>		405	12,5	12,4	43	350	
Итого за двадцатый день:		1533	38,72	41,23	190,83	1428	
Итого за двадцатый день:			39,02	43,2	193,03	1459	