

Утверждаю :



Заведующий МАДОУ №10

Т.В. Лисицкая Т.В. Лисицкая

«01» августа 2024 год

Примерное двадцатидневное меню
для организации питания детей в
возрасте от 3 до 7 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	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,025	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79
<i>Итого за завтрак</i>		400	15,125	23,9	29,04	396	
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	50	0,7	1	4	31	16
		50	0,4	1	3	42	23
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1,5	4	2	82	24
		8					
	Гуляш	100	8	10	4	140	38
	Каша перловая	130	3	4	27	160	57
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		718	18,7	20,2	95	692	
		718	18,4	20,2	94	703	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Бутерброд с повидлом	30	2	0,9	25	120	86
		20					
<i>Итого за полдник</i>		250	7	6,9	34	237	
Ужин	Овощное рагу	150	2	4	13	105	63
	Какао с молоком	180	3	3	23	138	77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		460	7,4	7,7	59	362	
Итого за первый день:		1928	48,725	58,7	222,04	1712	
			48,425	58,7	221,04	1723	

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	200	15	10	24	250	66
		20					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79
<i>Итого за завтрак</i>		455	17,12	14,9	50,04	412	
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	50	0,4	0,05	1	5	10
		50	0,7	2	4	47	13
	Суп картофельный с яичными хлопьями "Волна"	180	9	3	18	140	34
	Рыбная котлета	80	8	3	7	70	62
	Картофельное пюре	130	2	5	20	139	55
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		690	24,9	12,25	104	633	
<i>Итого за обед</i>		690	25,2	14,2	107	675	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5	6	8	112	81
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	45	320	
Ужин	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" с маслом	180	5	8	22	186	4
		5					
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		495	9,4	10,7	62	411	
Итого за второй день:		1990	59,92	47,85	266,04	1801	
Итого за второй день:			60,22	49,8	269,04	1843	

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	180	6	6	35	222	6
		5					
	Батон с маслом с сыром	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		435	11,12	14,9	61,04	438	
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	50	0,5	3	1	35	19
		50	1	2	3	40	18
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1	3	7	74	25
		8					
	Курник с курицей и картофелем	150	12	15	36	210	44
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87	
<i>Итого за обед</i>		618	18	22	93	550	
<i>Итого за обед</i>		618	18,5	21	95	555	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Печень по-строгановски	70	15	23	3	250	59
		30					68
	Отварная гречка рассыпчатая	130	3	4	39	228	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		540	22,4	29,7	82	703	
Итого за третий день:		1943	60,02	76,6	287,04	2041	
Итого за третий день:			60,52	75,6	289,04	2046	

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	180	5	6	30	204	5
		5					
	Батон с маслом с сыром	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		435	10,12	14,9	56,04	420	
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"	50	0,4	0,05	1	7	10
		50	1	3	3	53	17
	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	180	2	3	15	105	30
		8					
	Тушеная капуста с мясом	200	13	10	7	200	48
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		688	20,9	14,25	81	591	
		688	21,5	17,2	83	637	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Крендель с сахаром	70	5	9	41	234	72
<i>Итого за полдник</i>		270	10	15	50	351	
Ужин	Омлет натуральный	150	10	15	3	180	8
	Какао с молоком	180	3	3	23	138	77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		460	15,4	18,7	49	437	
Итого за четвертый день:		1953	56,92	62,85	241,04	1824	
			57,52	65,8	243,04	1870	

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	180	5	5	17	140	7
		4					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Кофейный напиток с молоком	200	2	3	19	118	78	
<i>Итого за завтрак</i>		419	9,02	12,9	50,04	372	
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	50	0,7	0,1	4	20	10
		50	0,4	0,1	0,9	6	10
	Свекольник со сметаной	180	1	4	7	75	26
		8					
	Жаркое по-домашнему	70	10	20	13	250	39
		130					
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87	
<i>Итого за обед</i>		688	17,2	25,3	82	624	
		688	16,9	25,3	78,9	610	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Ватрушка с творогом	70	8	3	48	255	69
<i>Итого за полдник</i>		270	13	9	57	372	
Ужин	Икра морковная	50	0,4	1	3	42	23
	Суфле рыбное	150	15	15	5	180	65
	Кисель	180	1	0	26	104	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		510	18,8	16,7	57	445	
Итого за пятый день:		1987	58,52	63,9	251,04	1838	
			58,22	63,9	247,94	1824	

Вторая неделя

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,5	1	2	29	11
	Яйцо	40	5	4	0,3	63	9
	Макаронные изделия отварные с маслом	70	2	2	16	98	52
		3					
	Батон с маслом с сыром	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	5	84
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>413</i>	<i>12,62</i>	<i>15,9</i>	<i>44,34</i>	<i>357</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	Винегрет	50	0,7	3	4	45	12
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2	7	8	102	33
		8					
	Плов с мясом	70	16	20	25	310	42
		130					
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,1	0	10	42	75
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87	
<i>Итого за обед</i>		<i>688</i>	<i>23,8</i>	<i>31,2</i>	<i>80</i>	<i>676</i>	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>46</i>	<i>325</i>	
Ужин	Котлета рыбная	80	8	3	7	70	62
	Картофельное пюре	130	2	5	20	139	55
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>480</i>	<i>14,2</i>	<i>10,5</i>	<i>63</i>	<i>415</i>	
Итого за шестой день:		1931	59,12	67,6	238,34	1798	

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	180	6	7	31	219	3
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	8,12	11,9	57,04	381	
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"	50	0,4	0,05	1	5	10
		50	0,8	2	4	58	22
	Суп рисовый	180	1	2	14	90	28
	Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом	200	12	15	19	264	37
		50					68
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		730	18,9	18,25	92	638	
<i>Итого за обед</i>		730	19,3	20,2	95	691	
Полдник	Кисломолочное изделие	200	5	6	8	112	81
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	45	320	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3	6	19	147	67
	Какао с молоком	180	3	3	23	138	77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		460	8,4	9,7	65	404	
Итого за седьмой день:		1960	43,92	49,85	264,04	1768	
			44,32	51,8	267,04	1821	

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	180	4	3	30	189	3
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	6,12	7,9	56,04	351	
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	50	0,7	4	4	53	14
		50	0,8	4	1	55	15
	Суп Любительский	180	3	2	14	82	32
	Рагу из птицы	150	9	20	20	235	45
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		630	18,2	27,2	96	649	
		630	18,3	27,2	93	651	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Булочка домашняя	50	3	5	30	190	71
<i>Итого за полдник</i>		250	8	11	39	307	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	15	11	48	150	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		510	19,4	13,7	88	375	
Итого за восьмой день:		1910	52,22	59,8	284,04	1707	
			52,32	59,8	281,04	1709	

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	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
	Какао с молоком	200	3	3	25	153	77
<i>Итого за завтрак</i>		400	18,02	26,9	42,04	501	
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	50	0,4	0,05	1	7	10
		50	0,4	1	3	42	23
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1	4	2	82	24
		8					
	Гуляш из мяса	100	8	10	4	140	38
	Макароны отварные	130	4	4	30	183	52
	Компот из свежих яблок + витамин «С»	180	0,1	0	10	42	75
	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		728	18,5	19,25	80	631	
		728	18,5	20,2	82	666	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Котлета рыбная	80	8	3	7	70	62
	Картофель отварной	130	2	6	23	158	54
	Кисель	180	1	0	26	104	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		480	13,2	9,5	75	432	
Итого за девятый день:		1958	58,22	65,65	248,04	1914	
			58,22	66,6	250,04	1949	

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	180	5	7	28	199	2
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	7,12	11,9	54,04	361	
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	50	0,7	0,1	4	20	10
		50	0,5	2	1	30	20
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	180	1	2	9	71	27
		20					
	Картофельная запеканка с мясом	200	14	25	16	295	40
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87	
<i>Итого за обед</i>		680	20,2	28,1	78	617	
		680	20	30	75	627	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Морковная запеканка со сгущенным молоком	200	6	10	38	210	58
		30					
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		540	10,4	12,7	78	435	
Итого за десятый день:		1990	46,22	62,7	261,04	1763	
			46,02	64,6	258,04	1773	

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	180	5	6	30	204	5
		5					
	Батон с маслом, с сыролом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		435	10,12	14,9	56,04	420	
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	50	0,7	1	4	31	16
		50	0,7	2	4	47	13
	Щи из сежей капусты со сметаной	180	2	7	8	102	33
		8					
	Вермишелевая запеканка с мясом	180	8	20	23	260	49
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		668	15,8	29,2	93	672	
		668	15,8	30,2	93	688	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Сырники с повидлом	200	25	10	52	250	61
		50					
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		560	29,4	12,7	92	475	
Итого за одиннадцатый день:		2013	63,82	66,8	292,04	1917	
			63,82	67,8	292,04	1933	

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	180	6	6	35	222	6
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Какао с молоком	200	3	3	25	153	77	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>11,02</i>	<i>13,9</i>	<i>74,04</i>	<i>489</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)/ Икра кабачковая	50	0,4	0,05	1	5	10
		50	0,5	1	2	29	11
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1	3	7	74	25
		8					
	Тефтели рыбные	80	6	6	10	105	64
	Сложный гарнир	130	2	2	15	94	50
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87	
<i>Итого за обед</i>		<i>698</i>	<i>14,9</i>	<i>12,25</i>	<i>91</i>	<i>557</i>	
		<i>698</i>	<i>15</i>	<i>13,2</i>	<i>92</i>	<i>581</i>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5	6	8	112	81
	Булочка школьная	50	5	8	36	245	70
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>44</i>	<i>357</i>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	140	7
		3					
	Чай с молоком	180	0,1	0	10	43	79
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90	
<i>Итого за ужин</i>		<i>493</i>	<i>7,5</i>	<i>5,7</i>	<i>50</i>	<i>302</i>	
Итого за двенадцатый день:		1961	43,92	45,85	264,04	1730	
			44,02	46,8	265,04	1754	

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	180	5	7	28	199	4
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	7,12	11,9	54,04	361	
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	50	0,7	4	4	53	14
		50	0,4	1	3	42	23
	Суп- лапша домашняя	180	4	4	27	168	31
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	11	24	13	265	46
	Компот из свежих яблок + витамин «С»	180	0,1	0	10	42	75
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		630	20,8	33,2	87	705	
		630	20,5	30,2	86	694	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Печень по-строгановски	70	15	23	3	250	59
		30					68
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4	39	228	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	60	0,2	0,2	5	28	90
<i>Итого за ужин</i>		500	22,2	29,5	78	684	
Итого за тринадцатый день:		1900	58,62	84,6	270,04	2100	
			58,32	81,6	269,04	2089	

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	200	15	10	24	250	66
		20					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	0	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		455	17,12	14,9	38,04	412	
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 картофельный с квашенной капустой	50	0,4	0,05	1	5	10
		50	0,3	2	2	34	21
	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	180	2	3	15	105	30
		8					
	Котлета мясная	80	8	13	6	145	41
	Гороховое пюре	130	11	1	33	201	51
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		698	26,9	18,25	113	735	
		698	26,8	20,2	114	764	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Бутерброд с повидлом	30	2	0,9	25	120	86
		20					
<i>Итого за полдник</i>		250	7	6,9	34	237	
Ужин	Каша молочная манная с маслом	180	5	7	28	199	2
		5					
	Кисель	180	1	0	26	104	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,9	14	77	85
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		495	8,4	8,3	77	427	
Итого за четырнадцатый день:		1998	59,92	48,35	267,04	1836	
			59,82	50,3	268,04	1865	

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	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
		15	3	4	0	54	84
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>15,12</i>	<i>23,9</i>	<i>29,04</i>	<i>396</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	50	0,7	0,1	4	20	10
		50	1	2	3	40	18
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1	4	2	82	24
		8					
	Курник с мясным фаршем и картофелем	180	6	14	36	300	36
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		<i>648</i>	<i>12,2</i>	<i>19,1</i>	<i>91</i>	<i>633</i>	
		<i>648</i>	<i>12,5</i>	<i>21</i>	<i>90</i>	<i>653</i>	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>46</i>	<i>325</i>	
Ужин	Суп с рыбными консервами	180	1	2	14	88	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>490</i>	<i>5,4</i>	<i>4,7</i>	<i>54</i>	<i>313</i>	
Итого за пятнадцатый день:		1888	41,22	57,7	225,04	1692	
			41,52	59,6	224,04	1712	

Четвертая неделя

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,5	1	2	29,3	11
	Яйцо отварное	40	5	4	0,3	63	9
	Макаронные изделия отварные с маслом	70	2	2	16	98,5	52
		3					
	Батон с маслом, с сыром	30	2	0,9	14	77,1	85
		5	0,02	4	0,04	37,4	83
		15	3	4	0	54,6	84
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48,6	79	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>413</i>	<i>12,62</i>	<i>15,9</i>	<i>44,34</i>	<i>408,5</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"	50	0,5	3	1	35,7	19
		50	1	3	3	53,8	17
	Свекольник со сметаной	180	1	4	7	75	26
		8					
	Бефстроганов	100	12	18	3	210	47
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4	39	228,7	53
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102,4	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48,4	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129,5	87
<i>Итого за обед</i>		<i>718</i>	<i>22</i>	<i>30,2</i>	<i>108</i>	<i>829,7</i>	
		<i>718</i>	<i>22,5</i>	<i>30,2</i>	<i>110</i>	<i>847,8</i>	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117,3	80
	Ватрушка с повидлом	70	8	3	48	255,6	69
<i>Итого за полдник</i>		<i>270</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>57</i>	<i>372,9</i>	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3	6	19	147	67
	Какао с молоком	180	3	3	23	138,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72,6	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>460</i>	<i>8,4</i>	<i>9,7</i>	<i>65</i>	<i>405,1</i>	
Итого за шестнадцатый день:		1961	56,52	64,8	279,34	2041,2	

Итого за шестнадцать дней.

1901

57,02

64,8

281,34

2059,3

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	180	5	7	31	217	1
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	1	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>7,12</i>	<i>11,9</i>	<i>44,04</i>	<i>379</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 огурец долькой (с июня по февраль)/ Отварная свекла долькой	50	0,4	0,05	1	7	10
		50	0,7	2	4	47	13
	Суп картофельный с яичными хлопьями "Волна"	180	9	3	18	140	34
	Тефтели из мясного фарша с рисом "Ёжики"	80	5	7	14	120	43
	Сложный гарнир	130	2	2	15	94	50
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>21,9</i>	<i>13,25</i>	<i>106</i>	<i>640</i>	
		<i>690</i>	<i>22,2</i>	<i>15,2</i>	<i>109</i>	<i>680</i>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5	6	8	112	81
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>45</i>	<i>320</i>	
Ужин	Сырники с повидлом	200	25	10	52	250	61
		50					
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		<i>560</i>	<i>29,4</i>	<i>12,7</i>	<i>92</i>	<i>475</i>	
Итого за семнадцатый день:		2020	66,92	47,85	292,04	1839	
			67,22	49,8	295,04	1879	

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	180	6	7	31	219	3
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	8,12	11,9	57,04	381	
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	50	0,4	0,05	1	5	10
		50	0,7	3	4	45	12
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2	7	8	102	33
		8					
	Плов из отварной птицы	150	13	20	23	280	35
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		638	20,9	28,25	90	666	
		638	21,2	31,2	93	706	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Котлета рыбная	80	8	3	7	70	62
	Капуста тушеная	130	3	4	17	113	56
	Кисель	180	1	0	26	104	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,3	0,3	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		520	14,3	7,6	73	406	
Итого за восемнадцатый день:		1928	51,82	57,75	271,04	1803	
			52,12	60,7	274,04	1843	

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	180	4	3	30	189	3
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	14	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	6,12	7,9	56,04	351	
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	50	0,7	4	4	53	14
		50	0,4	0,1	0,9	6	10
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	180	1	2	9	71	27
		20					
	Гуляш из мяса	100	8	10	4	140	38
	Картофельное пюре	130	2	5	20	139	55
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		710	16,2	22	86	634	
		710	15,9	18,1	82,9	587	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Кондитерское изделие	50	3	4	37	208	89
<i>Итого за полдник</i>		250	8	10	46	325	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	15	11	48	150	60
	Какао с молоком	180	3	3	23	138	77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		510	20,4	14,7	94	407	
Итого за девятнадцатый день:		1990	51,22	54,6	287,04	1742	
			50,92	50,7	283,94	1695	

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	180	5	6	30	204	5
		5					
	Батон с маслом	30	2	0,9	4	77	85
		5	0,02	4	0,04	37	83
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	79	
<i>Итого за завтрак</i>		420	7,12	10,9	46,04	366	
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"	50	0,4	0,05	1	7	10
		50	0,8	2	4	58	22
	Суп Любительский	180	3	2	14	82	32
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	200	12	15	19	264	37
		50					68
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	0,5	0	25	102	76
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	48	88
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	129	87
<i>Итого за обед</i>		550	17,9	16,25	78	550	
		550	18,3	18,2	81	601	
Полдник	Молоко	200	5	6	9	117	80
	Булочка домашняя	50	3	5	30	190	71
<i>Итого за полдник</i>		250	8	11	39	307	
Ужин	Икра морковная	50	0,4	1	3	42	23
	Суфле рыбное	150	15	15	5	180	65
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	17	106	78
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	72	88
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	90
<i>Итого за ужин</i>		510	19,8	18,7	48	447	
Итого за двадцатый день:		1830	53,32	56,85	216,04	1695	
			53,72	58,8	219,04	1746	