

Заведующая МБДОУ  
«Детский сад «Чайка»  
Фрик Т.В..  
Приказ №01/1« 09 » января 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОТ 1 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200/150	6,36/5,3	6,9/5,78	36,3/27,5	219/166	230
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,27 3,63/3,63	13,66 0,04/0,04	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Кофейный напиток	200/180	2,64/2,62	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	464
Итого за завтрак			11,6/10,24	14,42/13,03	64,39/53,84	421,81/353,87	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/150	1,84/1,51	5,42/5,09	10,87/8,9	102,08/81,46	95
	Гуляш из говядины	5/5	0,1/01	1,41/1,41	0,16/0,16	14,2/14,2	433
	Каша перловая	100/180	8,13/6,51	7,5/6,0	17,98/14,39	238,36/190,69	327
	Хлеб пшеничный	130/110	3,65/3,2	6,6/5,8	41,81/36,6	136,5/117,0	207
	Компот из сухофруктов	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
Итого за обед			18,71/15,48	21,77/19,0	91,24/77,07	724,52/584,0	
Полдник	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179,0	541
	Пюре картофельное	130/110	2,69,2,4	4,55/3,71	18,1/16,32	128,65/118,9	377
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Свежий огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
Итого за полдник			10,8/9,69	9,7/8,74	62,24/57,53	423,65/385,4	
Итого за день			43,86/38,16	46,39/43,27	221,87/192,44	1,727/1,481	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/150	7,7/5,5	27,3/20,48	25,3/18,98	260,0/196,0	227
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,27/0,03	1,27/3,63	13,66/0,04	78,2/78,2	57/6
	Сыр	10/7	5,0/3,5	11,4/7,94/	1,46/1,02	90,5/63,35	75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
Итого за завтрак			18,35/11,83	42,85/34,45	64,42/40,04	601,0/487,95	
Второй завтрак	Св.фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
Обед	Суп харчо со сметаной на м/к б-не	200/150	6,36/4,77	7,52/5,64	9,76/7,32	132,2/99,15	109
		5/5	0,1	1,41	1,16	14,2	433
	Рыба тушеная	70/60	12,2/10,2	6,5/5,3	48,58/35,6	138,8/129,9	299
	Рожки отварные	130/110	5,88/4,57	4,76/3,78	29,29/27,75	194,9/172,42	
	Соус томатный	50/35	0,48/0,31	1,37/0,9	2,16/1,8	21,7/15,9	419
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
Итого за обед			30,01/24,11	22,4/17,73	110,37/89,65	737,3/614,57	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45/4	1,98	140,0	582
	Омлет натуральный	120/100	3,5/3,24	5,37/5,01	2,8/2,46	157,72/141,89	268
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	180/150	0,048/0,04	0	10,9/9,1	42,0/35,0	459
Итого за полдник			12,16/11,07	9,22/17,96	16,07/13,8	398,22/355,89	
Итого за день			60,86/47,35	74,47/70,14	209,96/162,59	1804,02/1525,91	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/150	6,32/4,7	7,1/5,37	28,6/25,5	264,0/196,5	234
	Батон с маслом сливочным	30/30 5/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,27 3,63/3,63	13,66/13,66	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Сыр	10/7	5,0/3,5	11,4/7,94/	0,04/0,04 1,46/1,02	90,5/63,3	75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	464
Итого за завтрак			16,56/13,14	26,02/20,53	58,15/52,86	557,31/447,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
Обед	Суп с клецками на м/к б-не	200/150 0 20	5,1/3,8 0,89/0,62	1,72/1,2 0,77/ 0,58	16,9/12,6 3,37/2,53	114,9/85,6 8 23,9/17,93	115 144
	Котлета мясная	70/60	11,64 /9,98	15,07/12,94	14,5/12,4 5	184,94/158,52	339
	Пюре гороховое	140/120	4,83/4,2	3,5/2,3	18,8/12,5	270,0/213	389
	Соус томатный	50/35	0,48/0,31	1,37/0,9	2,16/1,8	21,7/15,9	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			28,1/22,8 7	21,77/18,32	76,15/58,9	850,94/674,03	
Полдник	сушка	30/20	3,21/2,14	0,36/0,24	21,36/14,24	101,4/67,6	578
	Каша гречневая рассыпчатая	140/120	7,5/6,5	6,0/5,2	37,5/32,5	248,5/211,2	202
	Молоко кипяченое	180/150	5,5/4,6	4,9/4,1	9,1/7,57	102,0/85,0	469
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
Итого за полдник			18,67\14,88	11,66/9,82	68,35/54,57	510,4/402,8	
Итого за день			63,83/51,39	59,45/548,67	211,75/175,43	1970,89/ 1676,65	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200/150	6,9/5,15	7,27/5,43	27,05/20,19	230,68/172,17	232
	Батон с маслом Сливочным Сыр	30/30 5/5 10/7	2,27/2,27 0,03/0,03 5,0/3,5	1,27/1,27 3,63/3,63 11,4/7,94/	13,66/13,66 0,04/0,04 1,46/1,02	78,2/78,2 37,4/37,4 90,5/63,3	576 79 75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
	Итого за завтрак		17,58/13,75	26,45/20,67	66,21/54,91	572,0/464,12	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Обед	Суп перловый на курином бульоне со сметаной	200/150 5/5	4,28/3,21 0,1/01	3,16/2,37 1,41/1,41	8,4/6,3 0,16/0,16	108,4/81,32 14,2/14,2	125 433
	Бигус с курицей	180/150	18,0/13,5	13,3\10,0	5,2/3,9	213,0/160,0	329
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
	Итого за обед		27,37/20,97	18,71/14,48	34,18/27,38	571,1/438,52	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144,0	531
	Суп рисовый молочный	200/150	4,8/3,6	5,0/3,75	16,44/12,33	130,0/97,5	140
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/180	0/0	0/0	14,0/11,2	32,58/28,3	457
Итого за полдник			15,06/13,04	8,2/6,83	52,53/46,49	365,1/309,0	
Итого за день			62,76/50,51	55,86/52,68	156,92/131,78	1,6606/ 1,369,64	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200/150	6,36/5,3	6,94/5,78	40,3/29,5	249,0/191	233
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,64/2,62	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	464
Итого за завтрак			16,6/13,74	25,86/20,97	69,85/56,86	542,31/442,22	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/150 5/5	3,54/3,15 0,1/01	12,07/10,92 1,41/1,41	13,04/11,23 0,16/0,16	138,23/117,35 14,2/14,2	98 433
	Пельмени	250/200	24,8/19,84	39,3/31,43	46,34/37,07	488,9/371,05	520
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			33,46/27,28	57,25/48,09	80,0/65,52	914,23/723,0	
Полдник	Пряник	35/30	2,05/1,36	0,54/0,4	20,46/15,34	197,53/148,15	581
	Овощное рагу	150/130	5,37/5,05	12,4/10,7	37,2/21,3	153,0/122,0	177
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/180	0/0	0/0	14,0/11,2	32,58/28,3	457
Итого за полдник			9,88/8,05	13,34/11,38	72,05/48,1	461,0/352,15	
Итого за день			60,28/49,41	96,45/80,44	241,0/189,58	1,985,0/1,684,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200/150	6,24/5,3	8,5/5,79	35,9/29,2	242,0/180,0	229
	Сыр	10/17	5,0/3,5	11,4/7,94	1,46/1,02	90,5/63,35	75
	Батон с маслом сливочным	30/30 5/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,27 3,63/3,63	13,66 0,04/0,04	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			16,48/13,74	27,42/20,98	65,45/56,36	535,31/431,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
Обед	Щи со сметаной на кур. бульоне	200/180 5/5	3,8/3,42 0,1	1,74/ 1,56 1,41	5,4/4,86 0,16	78,00/70,0 14,2	104 433
	Каша гречневая с отварной курицей	150/130 120/100	7,5/6,5 13,3/12,1	6,0/5,2 15,5/13,6	37,5/32,5 3,1/2,7	286,02/213,7 166,43/141,79	202 367
	Соус томатный	50/35	0,48/0,31	1,37/0,9	2,16/1,8	21,7/15,9	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Напиток из шиповника	200/150	0,64/0,48	0,28/0,17	18,9/14,7	81,4/61,0	496
Итого за обед			30,74/ 27,01	27,14/ 23,54	68,0/ 57,37	784,25/ 633,62	
Полдник	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154,0	547
	Суп рыбный с консервы «Сайра»	200/180	10,2/8,14	8,6/6,05	16,6/10,3	147,18/120,42	122
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	180/150	0,048/0,04	0/0	10,9/9,1	42,0/35,0	457
Итого за полдник			15,51/12,62	13,9/11,23	52,69/44,46	401,68/348,42	
Итого за день			62,78/53,37	68,46/55,75	192,7/164,95	1737,5/1429,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200/150	6,36/5,3	6,9/5,78	35,3/27,5	219,0/166,0	230
	Батон с маслом сливочным	30/30 5/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,27 3,63/3,63	13,66 0,04/0,04	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			11,87/10,28	14,2/12,68	75,5/62,46	470,6/395,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
	Суп с бобовыми на м/к б-не	200/150	5,04/3,78	2,86/2,15	11,68/8,76	92,6/69,45	113
	Котлета рыбная	70/60	9,0/7,71	1,1/0,94	7,0/6,0	74,0/63,43	307
	Пюре картофельное	130/110	2,69/2,4	4,55/3,71	18,1/16,33	128,65/118,9,68	377
	Соус томатный	50/35	0,48/0,31	1,37/0,9	2,16/1,8	21,7/15,9	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			22,2/18,36	10,72/8,4	59,39/49,88	552,45/450,68	
Полдник	Зефир	50/30	0,008/0,005	0/0	45,55/36,68	258,0/155,0	
	Плов вегетарианский с изюмом	180/150	4,6/3,6	11,24/9,37	50,5/42,08	299,7/224,78	240
	Чай с сахаром	180/150	0,048/0,04	0/0	10,9/9,1	42,0/35,0	457
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
Итого за полдник			7,27/5,25	11,64/9,65	110,44/90,22	648,78/547,08	
Итого за день			43,74/36,29	41,96/36,13	250,9/208,16	1747,23/1432,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/150	7,7/5,5	27,3/20,48	25,3/18,98	260,0/196,0	227
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
Итого за завтрак			18,38/14,1	46,48/35,68	64,46/53,7	601,0/487,95	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
Обед	Суп лапша на мясокостном бульоне	200/150	3,4/2,02	2,0/1,28	15,7/12,6	122,5/113,0	129
	Голубцы ленивые	160/130	9,86/8,22	7,63/6,36	7,18/5,98	204,76/170,64	333
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/32,3	410
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			19,3/15,01	13,34/10,24	47,39/38,46	608,91/498,94	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45/4	1,98	140,0	582
	Вареники творожные	130/110	7,37/6,96	13,68/12,06	29,07/23,35	230,0/194,7	289
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	180/150	0,048/0,04	0/0	10,9/9,1	42,0/35,0	457
Итого за полдник			16,01/14,78	21,16/19,42	15,48/36,83	498,48/439,4	
Итого за день			54,03/44,23	80,98/65,34	176,43/148,09	1775,89/1500,09	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Каша пшённая молочная	200/150	6,9/5,15	7,27/5,43	27,05/20,19	230,68/172,17	232
	Хлеб с маслом сливочным Сыр	30/30 5/5 10/7	2,27/2,27 0,03/0,03 5,0/3,5	1,27/1,27 3,63/3,63 11,4/7,94/	13,66/13,66 0,04/0,04 1,46/1,02	78,2/78,2 37,4/37,4 90,5/63,3	576 79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			17,33/ 13,78	25,32/19,64	43,33/ 34,28	504,29/ 403,69	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
Обед	Суп картофельный на кур. б-не с гренками	200/150 20/20	6,93/5,09	4,52/3,36	48,02/43,69	240,9/171,47	112 143
	Макаронник с курицей	160/140	19,38/16,96	16,62/14,54	20,89/18,28	311,11/272,22	263
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/38,8	410
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			29,72/24,36	24,41/20,08	93,03/81,46	755,66/587,5	
Полдник	Батон с повидлом	30/30 20/20	2,27/2,27 0,08	1,27/1,27 0	13,66 13,0	78,2/78,2 52,4	576 86
	Каша гречневая молочная	200/150	6,33/4,73	8,65/6,4	37,6/28,1	253,0/189,0	213
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			8,69/7,08	9,92/7,67	78,26/65,96	435,6/362,6	
Итого за день			56,07/45,56	59,65/47,39	233,72/200,8	1763,05/1421,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Каша геркулесовая молочная	200/150	6,32/4,7	7,1/5,37	28,6/25,5	264,0/196,5	234
	Батон с маслом сливочным	30/30 5/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,2 7	13,66/13, 66	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Сыр	10/7	5,0/3,5	3,63/3,6 3 11,4/7,9 4/	0,04/0,04 1,46/1,02	90,5/63,3	75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,3 5	14,39/12, 64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			16,56/13, 14	26,02/ 20,27	57,96/ 52,87	557,31/465, 12	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Обед	Суп с крупой на мясокостном бульоне со сметаной	200/150 5/5	4,28/3,21 0,1/01	3,16/2,3 7 1,41/1,4 1	8,4/6,3 0,16/0,16	108,4/81,32 14,2/14,2	125 433
	Вареники с картофелем с маслом	200/170 5,5	6,7 /5,72 0,03/0,03	4,3/4,06 3,63/3,6 3	35,2/30,8 5 0,04/0,04	221,0/ 183,25 37,4/37,4	522 79
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16, 37	99,0/66,0	495
Итого за обед			14,32/ 11,89	14,32/1 2,91	67,74 /57,01	603,01/489, 12	
Полдник	Вафли	30/20	1,74/1,16	8,4/5,6	18,8/12,3 2	134,8/103,2	580
	Пюре гороховое	150/130	4,83/4,2	3,5/2,3	18,8/12,5	270,/213	389
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			9,03/ 7,0	12,31/8, 18	51,67/ 36,28	515,3/ 398,2	
Итого за день			42,66/ 34,78	55,14/4 4,15	181,37/ 150,16	1733,62/ 1402,54	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	200/150	6,36/5,3	6,9/5,78	35,3/27,5	219,0/166,0	230
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,2	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	7 3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
Итого за завтрак			18,04/13,9	24,68/20,08	75,46/62,22	560,0/458,0	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	200/250 5	3,26/4,07 5 0,1	1,44/ 1,8 1,41	17,48/ 19,35 0,16	81,46/96,83 14,2	96 433
	Плов из мяса курицы	180/150	11,07/ 9,23	7,38/6,15	22,32/ 18,6	200,7/167,25	375
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Напиток из шиповника	200/150	0,64/0,48	0,28/0,17	18,9/14,7	81,4/61,0	496
	Свежие овощи	60/40	0,42/0,28	0,06/0,04	1,14/0,76	6,6/4,4	148
Итого за обед			18,57/15,42	15,33/13,52	53,03/43,01	542,0/445,3	
Полдник	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179,0	541
	Омлет натуральный	120/100	3,5/3,24	5,37/5,01	28,0/22,46	157,72/141,89	268
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			11,26/ 10,18	10,47/ 9,99	71,19/ 52,72	447,22/ 402,9	
Итого за день			48,21/39,34	52,48/40,59	217,32/176,03	1616,72/1373,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2							
	Каша кукурузная молочная	200/150	6,36/5,3	6,94/5,78	40,3/29,5	249,0/191	233
	Батон с маслом сливочным Сыр	30/30 5/5 10/7	2,27/2,27 0,03/0,03 5,0/3,5	1,27/1,27 3,63/3,63 11,4/7,94	13,66/13,66 0,04/0,04 1,46/1,02	78,2/78,2 37,4/37,4 90,5/63,3	576 79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			17,41/ 13,63	25,97/2, 0,27	67,71/ 59,17	572,78/ 465,12	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Обед	Суп гороховый на курином бульоне с гречками	200/150	4,2/3,15	3,46/2,6	7,86/5,9,84	113,13/107,35	113
		20/20	2,49	0,32	15,21	73,64	143
	Котлета из птицы	70/60	14,0/12,0	12,6/10,8	7,5/6,43	190,7/170,5	372
	Пюре картофельное	130/110	2,69/2,4	4,55/3,71	18,1/16,32	128,65/118,9	377
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/38,8	410
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			18,19/14,78	13,52/10,13	72,37/62,63	748,37/636,45	
Полдник	пряник	40/30	2,05/1,36	0,54/0,4	20,46/15,34	197,53/148,15	581
	Вермишель в молоке	200/150	4,64/3,44	5,0/3,0	16,6/12,4	113,0/84,8,5	139
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			9,15/6,64	5,94/3,68	51,45/39,2	401,61/300,25	
Итого за день			47,5/37,6	47,93/36,58	195,53/162,0	1780,76/1460,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3							
	Каша пшеничная молочная	200/150	7,7/5,5	27,3/20,48	25,3/18,98	260,0/196,0	227
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Чай с сахаром и лимоном	180/150	0,048/0,04	0	10,9/9,1	42,0/35,0	459
Итого за завтрак			15,24/10,71	42,73/32,33	37,79/29,4	488,4/370,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
Обед	Суп картофельный на м/к бульоне с гречками	200/150 20/20	6,93/5,09	4,52/3,36	43,02/48,69	240,9/171,47	112 143
	Тефтеля мясная	80/70	8,4/7,35	6,5/5,69	9,7/8,49	131,0/114,63	350
	Свекла тушеная	150/120	2,69/2,15	5,16/4,12	16,12/12,89	120/96,0	80
	Соус томатный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/32,3	419
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			21,43/18,95	19,45/15,35	92,96/86,67	695,55/519,4	
	Печенье	30	6,15	3,45/4	1,98	140,0	582
	Запеканка творожная	150/120	8,9/7,14	10,26/8,21	11,71/9,37	168,01/134,41	279
	Молочный соус	30	1,24	1,03	2,42	35,3	
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			18,75/16,18	15,14/13,97	30,5/25,23	453,81/391,7	
Итого за день			55,47/43,84	77,32/60,65	170,35/150,4	1700,4/1334,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4							
	Каша рисовая молочная	200/150	6,7/5,01	7,27/5,57	31,2/23,6	243,0/186,25	236
	Хлеб с маслом сливочным	30/20 5/5	2,46/1,64 0,03/0,03	0,4/0,28 3,63/3,63	0,39/0,26 0,04/0,04	58,5/39,0 37,4/37,4	573 79
	Сыр	10/7	5,0/3,5	3 11,4/7,94/	1,46/1,02	90,5/63,3	75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
Итого за завтрак			17,57/12,98	25,58/19,82	57,09/44,92	564,4/435,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Обед	Суп с зеленым горошком на мясокостном бульоне	200/150	4,2/3,15	3,46/2,6	7,86/5,9	113,13/107,35	113
	Рыба тушеная с овощами	80/70	13,94/12,2	7,43/6,5	55,52/48,58	158,63/138,8	299
	Макаронные изделия отварные	130/120	5,88/3,264	4,76/3,78	29,29/27,75	194,9/179,91	256
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/38,8	410
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			29,99/24,79	19,77/15,89	117,34/102,27	762,51/655,56	
Полдник	Батон с повидлом	30/30 20/20	2,27/2,27 0,08	1,27/1,27 0	13,66 13,0	78,2/78,2 52,4	576 86
	Овощное рагу	150/130	5,37/5,05	12,4/10,7	37,2/21,3	153,0/122,0	177
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
	Итого за полдник			10,8/9,04	14,07/12,25	78,25/59,42	374,68/319,9
Итого за день			60,49/49,56	61,92/50,46	256,68/210,61	1760,0/1468,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
	Каша пшённая молочная	200/150	6,9/5,15	7,27/5,43	27,05/20,19	230,68/172,17	232
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			17,14/13,59	26,19/20,62	56,6/47,55	523,99/423,39	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/150 5/5	3,54/3,15 0,1/01	12,07/10,92 1,41/1,41	13,04/11,23 0,16/0,16	138,23/117,35 14,2/14,2	98 433
	Котлета мясная	70/60	11,64/9,98	15,07/12,94	14,5/12,45	184,94/158,52	339
	Каша гречневая	140/120	7,5/6,5	6,0/5,2	37,5/32,5	231,93/198,8	202
	Соус томатный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/32,3	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			28,25/24,2	36,76/32,07	87,48/75,16	826,5/687,77	
Полдник	Пирожок с капустой	140/120	9,1/7,9 1,44/1,2	3,27/2,8 4,4/3,7	25,32/21,35/2,9	168,0/144,0 59,76/49,8	529 552
	Каша манная молочная	200/150	6,36/5,3	6,9/5,78	35,3/27,5	219,0/166,0	230
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			18,54/16,86	14,85/12,68	78,38/63,69	538,7/461,3	
Итого за день			6,427/43,7	133,6/11,88	243,46/205,49	1956,7/1639,89	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 1							
	Вермишель в молоке	200/150	4,64/3,44	5,0/3,0	16,6/12,4	113,0/84,8,5	139
	Батон с маслом сливочным Сыр	30/30 5/5 10/7	2,27/2,27 0,03/0,03 5,0/3,5	1,27/1,27 3,63/3,63 11,4/7,94/	13,66/13,66 0,04/0,04 1,46/1,02	78,2/78,2 37,4/37,4 90,5/63,3	576 79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			14,88/ 11,84	23,92/18,19	46,15/ 39,76	406,31/ 326,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/150  5/5	1,84/1,51  0,1/01	5,42/5,09  1,41/1,41	10,87/8,9  0,16/0,16	102,08/81,46  14,2/14,2	95  433
	Жаркое подомашнему с говядиной	180/150	16,92/14,1	12,87/10,73	23,22/19,35	276,3/320,25	328
	Свежий огурец	60/40	0,42/0,28	0,06/0,04	1,14/0,76	6,6/4,4	148
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Напиток из шиповника	200/150	0,64/0,48	0,28/0,17	18,9/14,7	81,4/61,0	496
Итого за обед			24,84/20,57	20,88/18,14	55,07/44,52	617,08/508,31	
	Сдоба обыкновенная	60/50	4,8/4,0	1,68/1,4	28,6/23,9	148,8/124,05	545
	Каша рисовая молочная	200/150	6,7/5,01	7,27/5,57	31,2/23,6	243,0/186,25	236
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			13,96/10,64	9,35/7,25	74,27/58,96	502,3/388,25,25	
Итого за день			53,73/43,1	54,15/43,58	184,59/152,34	1578,29/1285,18	



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 2							
	Каша пшённая молочная	200/150	6,9/5,15	7,27/5,43	27,05/20,19	230,68/172,17	232
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	90,5/63,3	79 75
	Какао	200/150	3,38/2,8	2,88/2,4	24,0/20,0	135,0/113,0	462
Итого за завтрак			17,58/13,75	26,45/20,63	66,21/54,91	571,0/464,12	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
	Суп с клецками на курином б-не	200/150 20	5,1/3,8 0,89/0,62	1,72/1,20,77/ 0,58	16,9/12,6 3,37/2,53	114,9/85,68 23,9/17,93	115 144
	Котлета из птицы	70/60	14,0/12,0	12,6/10,8	7,5/6,43	199,0/170,53	372
	Капуста тушеная	150/130	4,2/3,64	3,0/2,6	8,55/7,41	81,0/70,2	380
	Соус томатный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/32,3	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			29,66/36,44	20,3/16,78	58,9/47,79	676,0/543,28	
Полдник	конфета	15/15	0,43	1,5	11,4	59,7	
	Гренка молочная	130/100	11,18/8,6	16,61/12,8	1,71/1,32	250,45/235,03	275
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			11,61/9,03	18,11/14,3	27,11/23,92	362,15/337,73	
Итого за день			59,19/47,67	64,86/51,71	171,32/145,72	1676,65/1412,63	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200\150	6,33/4,73	8,65/6,46	37,6/28,1	253,0/189,0	213
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	90,5/63,3	79 75
	Чай с сахаром и лимоном	180/150	0,048/0,04	0	10,9/9,1	42,0/35,0	459
Итого за завтрак			13,68/10,57	24,95/19,3	63,66/51,92	483,1/402,95	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100/100	2,75/2,75	2,5/2,5	4,0/4,0	58,0/58,0	470
Итого за обед	Суп лапша на курином б-не	200/150	3,4/2,02	2,0/1,28	15,7/12,6	122,5/113,0	129
	Суфле из курицы с рисом	140/120	26,4/22,6	20,36/17,45	5,34/4,58	380,0/240,0	369
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/38,8	411
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
	Свежие овощи	60/40	0,42/0,28	0,06/0,04	1,14 0,76	6,6/4,4	148
				36,09/29,67	26,13/21,37	46,69/37,82	690,75/572,7
Итого за полдник	Печенье	30	6,15	3,45/4	1,98	140,0	582
	Манные биточки	120/100	5,28/4,4	3,6/3,0	30,48/25,4	176,4/147,0	255
	Молочный сладкий соус	30/20	1,24/0,82	1,03/0,68	2,42/1,61	35,3/23,5	
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
			9,39/11,69	8,58/10,86	70,5/83,05	419,25/505,0	
Итого за полдник			15,13/11,99	8,48/6,84	49,27/40,12	442,78/354,47	
Итого за день			67,65/54,98	62,06/50,01	163,62/133,86	1674,63/1388,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 4							
	Каша геркулесовая молочная	200/150	6,32/4,7	7,1/5,37	28,6/25,5	264,0/196,5	234
	Батон с маслом сливочным	30/30 5/5	2,27/2,27 0,03/0,03	1,27/1,27 3,63/3,63	13,66 0,04/0,04	78,2/78,2 37,4/37,4	576 79
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			11,83/9,68	14,4/12,27	67,8/60,4	515,6/ 425,6,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	9,1	52,6	501
	Суп гречневый со сметаной на мясокостном бульоне	200/180 5/5	4,5/3,7 0,1/0,1	4,7/3,9 1,41/1,41	14,2/11,6 0,16/0,16	117,3/96,0 14,2/14,2	114 433
	Котлета рыбная	70/60	9,0/7,71	1,1/0,94	7,0/6,0	74,0/63,43	307
	Пюре картофельное	130/110 2,0	2,69/2,4	4,55/3,71	18,1/16,33	128,65/118,9,68	377
	Свежая капуста						
	Соус томатно-сметанный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/38,8	411
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
	Свежие овощи	60/40	0,42/0,28	0,06/0,06	1,14/0,76	6,6/4,4	148
Итого за обед			24,88/21,55	15,73/13,26	56,13/46,94	602,35/495,0	
Полдник	Вафля	30/20	1,74/1,16	8,4/5,6	18,48/12,32	134,8/103,2	590
	Макаронные изделия отварные с сыром	140/120 7/5	6,25/5,36 3,5/2,5	5,18/4,44 7,94/5,67	280/23,6 1,01/0,72	172,2/147,6 63,35/45,25	256 75
	Хлеб пшеничный	30/20	2,46/1,64	0,4/0,28	0,39/0,26	58,5/39,0	573
	Чай с сахаром	200/160	0/0	0/0	14,0/11,2	52,0/43,0	457
Итого за полдник			13,95/10,66	21,92/15,99	61,89/48,1	480,85/378,05	
Итого за день			51,16/42,19	52,05/41,52	194,92/164,54	1651,4 1351,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5							
	Каша кукурузная молочная	200/150	6,36/5,3	6,94/5,78	40,3/29,5	249,0/191	233
	Батон с маслом сливочным	30/30	2,27/2,27	1,27/1,27	13,66/13,66	78,2/78,2	576
	Сыр	5/5 10/7	0,03/0,03 5,0/3,5	3,63/3,63 11,4/7,94	0,04/0,04 1,46/1,02	37,4/37,4 90,5/63,3	79 75
	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,94/2,64	2,62/2,35	14,39/12,64	87,21/72,27	465
Итого за завтрак			16,6/13,84	25,85/20,93	69,55/56,86	542,11/442,22	
Второй завтрак	Свежий фрукт	100	0,34	0,0	19,1	67,5	82
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной на мясе костном бульоне	200/150 5/5	4,28/3,21 0,1/0,1	3,16/2,37 1,41/1,41	8,4/6,3 0,16/0,16	108,4/81,32 14,2/14,2	100 433
	Рулет из говядины с яйцом	150/130 50/35	14,91/12,43 0,48/0,31	12,3/10,25 1,37/0,9	11,7/9,79 2,19/1,8	218,0/181,6 21,7/15,9	345 419
	Соус томатный	50/35	0,88/0,61	2,87/1,9	4,09/2,86	46,15/32,3	419
	Хлеб пшеничный	60/50	4,92/4,1	0,84/0,7	0,78/0,65	136,5/117,0	573
	Компот из сухофруктов	200/150	0,07/0,06	0	19,64/16,37	99,0/66,0	495
Итого за обед			24,76/20,21	19,08/15,63	42,84/35,06	597,8/476,02	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	160/120 20/15	12,0/9,0 1,44/1,08	15,0/11,25 1,7/1,28	60,6/45,45 11,1/8,33	429,0/321,75 65,4/49,05	526 471
	Чай с сахаром	200/180	0/0	0/0	14,0/11,2	32,58/28,3	457
Итого за полдник			13,44/10,08	16,7/12,53	85,7/64,98	526,98/399,1	
Итого за день			57,55/46,88	64,14/52,0	202,09/160,9	1724,89/1375,34	