

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Сказка»
поселка Тепличный»



Е. П. Шевцова

Приказ № 50 от 30.08.24 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне – зимний период
(ясли от 1 до 3 лет)**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» ПОСЕЛКА ТЕПЛИЧНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	150	6,175	6,893	28,945	202,688	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4 .Яйцо отварное	30	3,6	3	0,225	42,45	32
Всего за завтрак		359	13,245	12,793	54,12	325,298	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Свекла отварная	30	0,4	1,3	2,3	22,9	61
	2. Рассольник на м/б	150	2,565	5,255	10,2	94,07	12
	3. Мясо тушеное с овощами в соусе	150	15.16	12,7	23,89	220,75	53
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	22,524	19,935	68,732	492,092	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Биточки манные	150	6,525	7,253	31,523	217,065	29
	3. Киселевая подлива	20	0,14	0	2,9	12,2	69/1
	4. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		452	10,02	8,979	70,211	404,83	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1451	46,289	41,707	203,063	1222,22	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	1.Каша рисовая молочная	150	6,25	5,348	20,895	151,613	22
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		329	9,825	8,24	46,43	229,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	34
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	3,375	3,72	4,17	68,13	19
	2. Вермишель отварная	120	3,613	3,84	21,88	136,48	41
	3. Гуляш из говядины	60	10,125	9,825	2,4	139,2	49
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	21,512	18,065	60,792	498,182	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Нарезка из соленого огурца	30	0,165	0	0,5	3	72
	3. Соус молочный	20	6,143	5,633	11,876	122,966	56 / 37
	4. Запеканка картофельная с овощами	120					
	5. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	7. Булочка «К чаю»	50	3,1	4,25	33,42	192,33	5
Всего за уплотненный полдник		515	11,888	11,1	73,421	453,874	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1484	48,488	40,631	189,773	1261,964	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшенная молочная	150	5,678	7,6	5,7	145,778	23
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		329	9,148	10,5	30,65	225,938	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	35
	Всего за второй завтрак	100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Свекла тушеная со сметаной	30	0,48	1,605	2,32	26,11	60
	2. Суп-уха рыбный	150	6,435	4,17	13,9575	97,6275	18
	3. Суфле рыбное с рисом и молочным соусом	180	31,86	12,726	11,394	287,235	43 / 56
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		570	43,174	19,181	60,0135	565,3445	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Зеленый горошек консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	59
	3. Рагу из овощей со сметанным соусом	150	3,629	5,293	12,79	109,453	39 / 57
	4. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	24	1,8	2,352	17,856	25,02	2
Всего за уплотненный полдник		474	9,409	8,395	69,356	318,273	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1473	66,994	41,969	169,1495	1201,112	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	1.Сырники с повидлом	150	35,577	10,8	51,16	426,483	31
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		329	42,199	18,297	76,695	602,545	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Суп картофельный с горохом на кур/б с гренками	150/20	6,5	3,595	21,3	143,133	14/ 72
	2. Картофель отварной в молоке	120	3,89	4,4	18	123,472	40
	3. Кнели куриные	60	19,171	3,388	7,466	137,745	45
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
Всего за обед		540	32,380	11,863	69,448	511,722	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	2. Гречка рассыпчатая	120	6,88	3,92	3,136	169,24	42
	3. Печень говяжья по-строгановски	60	9,956	3,667	4,369	91,499	47 / 57
	4. Кисель	150	0,14	0	2,9	108,75	69
	5. Хлеб пшеничный	8	0,63	0,08	7.73	37.6	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		450	22,879	12,193	39,588	461,279	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1419	98,085	42,453	195,731	10621,546	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	150	13,8	13,575	4,8	200,4	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		329	20,317	21,08	29,75	379,155	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	36
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Нарезка из соленого огурца	30	0,165	0	0,5	3	72
	2. Борщ с капустой и картофелем на м\б	150	3,534	5,015	6,18	77,07	11
	3. Капуста тушеная с мясом	150	12,375	12,99	5,43	183,33	52
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	20,473	18,685	44,452	418,972	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,125	3,405	13,395	100,665	30
	3. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	4. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за уплотненный полдник		470	15,06	25,465	54,895	511,515	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1439	61,148	69,123	138,527	1401,198	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
	1.Каша манная молочная	150	5,843	5,183	19,71	146,213	25
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		389	13,118	11,183	39,87	251,388	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м\б	150	3,375	3,72	4,17	68,13	19
	2. Плов из отварной говядины	180	14,56	14,202	34,995	325,449	54
	3. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		540	22,334	18,602	71,507	547,951	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Нарезка из соленого огурца	30	0,165	0	0,5	3	72
	3. Рагу овощное со сметанным соусом	150	3,629	5,293	12,79	109,453	39 / 57
	4. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	108,75	58
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		462	10,649	9,911	54,903	345,21	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1491	46,601	39,796	154,83	1189,549	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	150	6,175	6,893	28,945	202,688	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
Всего за завтрак		329	9,645	9,793	53,895	282,848	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	34
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Отварная свекла с зеленым горошком	30	0,625	2,2635	2,31	34,12	62
	2. Суп картофельный с клецками м/б	150	3,465	2,46	8,535	70,08	15
	3. Вермишель отварная	120	3,613	3,84	21,88	136,48	41
	4. Бефстроганов из отварной говядины	60	10,665	10,3125	1,32	140,58	50
	5. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
Всего за обед		570	22,767	19,556	66,387	535,632	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Сырники с повидлом	150	35,577	10,8	51,16	426,483	31
	3. Чай с лимоном	150	0,075	0	4,9	20,275	64
	4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	5. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	38,932	12,526	86,948	602,048	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1431	76,607	45,768	216,36	1512,084	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
	1.Каша «Дружба» молочная	150	5,303	5,515	22,83	163,523	26
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		389	19,02	19,02	48,23	427,178	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	35
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Суп-уха рыбный	150	6,435	4,17	13,9575	97,6275	18
	2. Капуста тушеная	100	2,54	17,666	5,42	188,75	38
	3. Котлеты рыбные (минтай)	80	11,2	2,2	6,8	91,4	44
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
Всего за обед		520	22,994	24,516	48,86	485,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Нарезка из соленого огурца	30	0,165	0	0,5	3	72
	3. Картофель тушеный с печенью в соусе	180	14,25	5,0688	21,638	189,429	48 / 55
	4. Сок	150	0,75	0,15	15	67,5	71
	5. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за уплотненный полдник		540	13,4	22,91	59,505	503,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1549	60,677	70,339	165,725	1507,784	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	1.Каша гречневая молочная	150	5,468	5,318	16,59	132,218	27
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Какао с молоком	150	3,575	2,892	10,725	77,467	67
Всего за завтрак		329	12,09	12,815	42,125	308,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	71
Всего за второй завтрак		100	0,5	0,1	10	45	
ОБЕД							
	1. Отварная свекла	30	0,4	1,3	2,3	22,9	61
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	150	3,21	3,15	22,71	131,85	16
	3. Птица тушеная в сметанном соусе с овощами	180	19,113	7,456	14,223	199,898	46 / 57
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	3
Всего за обед		590	28,702	12,786	81,235	556,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	2. Биточки рисовые	150	4,551	10,448	247,162	220,455	28
	3. Киселевая подлива	20	0,14	0	2,9	12,2	69/1
	4. Чай	150	0,1	0	4,8	19,6	63
	5. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	6,491	11,974	276,09	360,545	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1451	47,783	37,675	409,45	1269,845	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	150	13,8	13,575	4,8	200,4	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/4	3,047	4,605	14,81	98,595	1
	3. Чай с молоком	150	1,2	0,85	4,8	38,175	65
Всего за завтрак		329	18,047	19,03	24,41	337,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	100	5,263	3,893	9,13	91,556	36
Всего за второй завтрак		100	5,263	3,893	9,13	91,556	
ОБЕД							
	1. Нарезка из соленого огурца	30	0,165	0	0,5	3	72
	2. Свекольник на м/б	150	1,35	2,61	7,995	60,85	13
	3. Голубцы ленивые	180	13,425	11,8425	8,0475	194,115	51
	4. Компот	150	0,179	0	9,322	37,772	70
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4
	6. Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	37.6	3
Всего за обед		566	19,019	15,093	46,955	402,937	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп – пюре из картофеля с гренками	150/20	5,1935	5,5,278	26,163	141,51	17 / 56 / 72
	3. Кофейный напиток	150	3,47	2,9	10,14	80,16	66
	4. Печенье	12	0,9	1,176	8,928	50,04	2
Всего за уплотненный полдник		432	10,329	9,704	57,231	328,760	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1427	52,693	47,7195	138,0255	1161,623	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Сказка»
поселка Тепличный»



 Е. Н. Шевцова

Приказ № 50 от 30.08.24 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне – зимний период
(сад от 3 до 7 лет)**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» ПОСЕЛКА ТЕПЛИЧНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	200	8,233	9,19	38,593	270,25	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Кофейный напиток	180	4,3	3,426	12,89	99,29	66
	4 .Яйцо отварное	60	7,2	6	,45	84,9	32
Всего за завтрак		481	23,763	24,706	66,743	584,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
Всего за второй завтрак		150	0,75	0,15	15	67,5	
ОБЕД							
	1. Свекла отварная	60	0,8	2,7	4,6	45,6	61
	2. Рассольник на м/б	200	4,74	5,8	13,62	125,52	12
	3. Мясо тушеное с овощами в соусе	150	15,16	12,7	23,89	220,75	53
	4. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	6. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за обед		670	26,589	22,1	85,227	597,591	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Биточки манные	200	8,7	9,67	42,03	289,42	29
	3. Киселевая подлива с витаминами «Витошка»	40	0	0	4,8	19	69
	4. Чай с лимоном	200	0,27	0	6,03	25,11	64
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		580	12,85	12,18	89,7	522,18	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1881	63,952	59,136	256,67	1772,111	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	1.Каша рисовая молочная	200	6,25	7,13	27,86	202,15	22
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Какао с молоком	180	4,29	3,47	12,87	92,96	67
Всего за завтрак		421	14,57	16,69	55,54	425,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	34
Всего за второй завтрак		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	200	4,5	4,96	5,56	90,84	19
	2. Вермишель отварная	150	5,4	4,9	32,8	196,8	41
	3. Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	49
	4. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	6. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за обед		690	29,289	23,86	84,677	678,961	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Нарезка из соленого огурца	60	0,33	0	1	6	72
	3. Соус молочный	45	8,72	9,185	17,625	188,19	56 / 37
	4. Запеканка картофельная с овощами	150					
	5. Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	63
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
7. Булочка «К чаю»	50	3,1	4,25	33,42	192,33	5	
Всего за уплотненный полдник		625	14,73	13,985	80,505	518,57	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1886	61,819	57,035	227,692	1686,371	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	1.Каша пшеничная молочная	200	7,57	7,6	24,96	194,37	23
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Кофейный напиток	180	4,3	3,426	12,89	99,29	66
Всего за завтрак		421	15,9	17,116	52,66	424,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	35
Всего за второй завтрак		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Свекла тушеная в сметане	60	0,96	3,21	4,64	52,22	60
	2. Суп-уха рыбный	200	8,58	5,56	18,61	130,17	18
	3. Суфле рыбное с рисом и молочным соусом	200	35,4	14,14	12,66	319,45	43 / 56
	4. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	6. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за обед		720	50,829	23,81	79,027	707,561	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Зеленый горошек консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	59
	3. Рагу из овощей со сметанным соусом	200	3,39	7,88	17,48	155,67	39 / 57
	4. Сок фруктовый	200	1	0,2	20	90	71
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	2
Всего за уплотненный полдник		620	11,47	12,65	92,7	539,82	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1911	81,429	56,076	231,357	1734,771	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	1.Сырники с повидлом	200	39,53	12	38,16	473,87	31
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Какао с молоком	180	4,29	3,47	12,87	92,96	67
Всего за завтрак		421	47,85	21,56	65,84	697,23	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруКТовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
Всего за второй завтрак		150	0,75	0,15	15	67,5	
ОБЕД							
	1. Суп картофельный с горохом на кур/б с гренками	200/20	8,17	4,74	171,15	176,7	14 / 72
	2. Картофель отварной в молоке	150	3,98	1,5	22,5	154,34	40
	3. Кнели из кур	80	25,561	4,517	9.954	183,66	45
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	4.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
Всего за обед		680	41,230	11,357	232,231	649,921	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	2. Гречка рассыпчатая	150	8,6	3,92	36,3	211,55	42
	3. Печень говяжья по-строгановски	80	14,867	4,91	5,821	121,958	47 / 57
	4. Кисель с витаминами «Витошка»	200	0	0	24	145	69
	5. Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	37.6	3
	6. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		566	27,027	11,300	101,031	657,758	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1817	116,857	44,367	414,102	2072,409	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	200	18,4	18,1	7,79	267,2	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Кофейный напиток	180	4,3	3,426	12,89	99,29	66
<i>Всего за завтрак</i>		421	26,73	27,616	35,49	496,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	36
<i>Всего за второй завтрак</i>		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Нарезка из соленого огурца	60	0,33	0	1	6	72
	1. Борщ с капустой и картофелем на м\б	200	3,534	5,015	6,18	77,07	11
	2. Капуста тушеная с мясом	200	16,5	17,32	7,24	244,44	52
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	6. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
<i>Всего за обед</i>		720	26,253	23,235	57,537	533,231	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	30
	3. Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	63
	4. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
<i>Всего за уплотненный полдник</i>		570	16,5	26,6	60,76	551,07	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1861	72,783	79,951	161,357	1646,921	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
	1.Каша манная молочная	200	7,79	6,91	26,28	194,95	25
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,11	64
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		481	19,29	19	47,57	435,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
Всего за второй завтрак		150	0,75	0,15	15	67,5	
ОБЕД							
	1. Щи из свежей капусты со сметаной на м\б	200	4,5	4,96	5,56	90,84	19
	2. Плов из отварной говядины	200	16,178	15,78	38,883	361,61	54
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	4.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	5. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за обед		660	26,567	21,64	87,56	658,171	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Нарезка из соленого огурца	60	0,33	0	1	6	72
	3. Рагу овощное со сметанным соусом	200	3,39	7,88	17,48	155,67	39 / 57
	4. Какао с молоком и витаминами «Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145	58
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		600	11,5	13,49	80,48	495,32	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1891	58,107	54,28	230,61	1656,351	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
	1. Каша пшеничная молочная	200	8,233	9,19	38,593	270,25	24
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Кофейный напиток	180	4,3	3,426	12,89	99,29	66
Всего за завтрак		421	16,563	18,706	66,293	499,94	34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	34
Всего за второй завтрак		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Отварная свекла с зеленым горошком	60	1,23	4,527	4,52	63,29	62
	2. Суп картофельный с клецками м/б	200	4,62	3,28	11,4	93,54	15
	3. Вермишель отварная	150	5,4	4,9	32,8	196,8	41
	4. Бефстроганов из отварной говядины	80	14,22	13,75	1,76	187,44	50
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	4.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	5. .Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за обед		750	31,359	27,357	93,597	746,791	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	7
	2. Сырники с повидлом	200	39,53	12	38,16	473,87	31
	3. Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	64
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	3
	6. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		540	43,71	14,51	81,7	690,42	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1861	94,862	63,073	248,56	2000,481	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
	1.Каша «Дружба» молочная	200	7,07	7,353	30,44	218,03	26
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Кофейный напиток	180	4,3	3,426	12,89	99,29	66
	4. Яйцо отварное	60	7,2	6	0,45	84,9	32
Всего за завтрак		481	22,6	22,869	58,59	532,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	35
Всего за второй завтрак		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Суп-уха рыбный	200	8,58	5,56	18,61	130,17	18
	2. Капуста тушеная	100	2,54	17,666	5,42	188,75	38
	3. Котлеты рыбные (минтай)	120	16,8	3,45	10,2	137,25	44
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	4.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
Всего за обед		650	31,439	27,276	62,857	591,391	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	9
	2. Нарезка из соленого огурца	60	0,33	0	1	6	72
	3. Картофель тушеный с печенью в соусе	230	18,14	6,43	27,477	240,69	48 / 55
	3. Сок фруктовый	200	1	0,2	20	90	71
	4. Ватрушка творожная	50	8,49	21,51	15,04	287,2	6
	5. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3
Всего за уплотненный полдник		670	31,13	28,79	90,307	752,64	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1951	88,399	81,435	218,724	1939,981	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	1.Каша гречневая молочная	200	7,29	7,09	22,12	176,29	27
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Какао с молоком	180	4,29	3,47	12,87	92,96	67
Всего за завтрак		421	15,61	16,65	49,8	399,65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	67,5	71
Всего за второй завтрак		150	0,75	0,15	15	67,5	
ОБЕД							
	1. Свекла отварная	60	0,8	2,7	4,6	45,6	61
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	200	4,28	4,2	30,28	175,8	16
	2. Птица тушеная в соусе с овощами	230	24,436	9,61	18,215	256,42	46 / 57
	3. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	4.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	5. .Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	3
Всего за обед		770	36,985	17,61	105,872	730,541	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	10
	3. Биточки рисовые	200	6,068	13,93	36,216	293,94	28
	4. Киселевая подлива с витаминами «Витошка»	40	0	0	4,8	19	69
	5. Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	63
	6. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		560	8,568	16,24	74,696	481,39	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1901	61,913	50,65	245,368	1679,081	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
	1.Омлет из яиц с зеленым горошком	200	18,4	18,1	7,79	267,2	33
	2.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/6	4,03	6,09	14,81	130,4	1
	3. Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	65
Всего за завтрак		421	23,87	25,18	30,43	443,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	1. Кисломолочный продукт	150	3,23	2,5	6,97	63,33	36
Всего за второй завтрак		150	3,23	2,5	6,97	63,33	
ОБЕД							
	1. Нарезка из соленого огурца	60	0,33	0	1	6	72
	2. Свекольник на м/б	200	1,8	4,28	10,66	88,3	13
	3. Голубцы ленивые	200	17,83	15,864	6,13	258,9	51
	4. Компот	180	0,219	0	11,927	48,221	70
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	4
	6. .Хлеб пшеничный	26	2.05	0.26	12.56	61.1	3
Всего за обед		716	25,599	21,004	58,977	549,521	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	1. Фрукт	100	0,8	0,35	12,3	58,25	8
	2. Суп – пюре из картофеля с гренками	200/20	6,908	9,05	35,25	208,28	17 / 56 / 72
	3. Кофейный напиток	200	4,37	3,8	14,28	110,01	66
	4. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2
Всего за уплотненный полдник		540	13,508	15,16	76,11	457,54	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1827	66,207	63,844	173,087	1516,201	