

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - детского сада
компенсирующего вида № 452
/ Бруковская И.О./

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детского сада
компенсирующего вида № 452
/ Бруковская И.О./
Приказ № 44-о от 01.04.2022г.



Двадцатидневное меню

МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 452

Неделя 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным *	200	5,29	7,48	29,53	159,5	7.5/4
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	4	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	5,46	17,02	53,01	364,68	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Рассольник " Ленинградский" с мясом со сметаной *	200	6,2	6,4	13,2	142,5	7.037с
	Котлета из мяса говядины	70	13,6	17,02	7,8	153,7	7.н163/2
	Рагу овощное	130	2,06	4,7	19,05	138,04	7.н180
	Компот из изюма и чернослива	180	0,3	0	21,1	86,7	7.5/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		630	26,16	28,72	87,05	635,94	
Полдник:	Сырники творожные,	80	13,7	12,3	20,3	189,3	7.6/5
	Джем	20	0,06	0	12	42,3	7.1/1/7
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		280	13,76	12,3	42,9	275,9	
Итого за 1 день:			45,88	58,14	193,06	1367,22	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным *	200	5,1	0,3	20,1	167,2	7.043
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	11,06	8,54	43,98	366,48	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7-192
Обед:	Суп с клецками с мясом	200	6,8	5,3	11,4	123	7.192
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	14	7,1	25,08	153,19	7.7/8/1
	Греча с овощами	130	0,46	5,62	22,8	163,08	7.368
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	19,6	81	7.063
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		635	25,66	18,62	104,78	635,27	
Полдник:	Салат из свеклы с чесноком	50	0,6	2	5,6	20,8	7.143
	Пирожное пес. Березка	80	0,5	0,7	0,5	210,3	7.1241/3
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		300	1,1	2,7	16,7	275,4	
Итого за 2 день:			38,22	30,26	176,16	1369,45	

Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (среда)							
Завтрак:	Омлет натуральный	165	12,9	16,6	4,2	163,8	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком *	200	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
	Масло сливочное	5	0,04	5,8	0,1	47,22	7.01/5
Итого за прием:		401	18,34	26,9	27,72	368,98	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Помидор порционный	30	0,03	0	0,9	6,5	7.098/1
	Борщ с мясом со сметаной *	200	6,2	5,3	8,9	244,8	7.н39с
	Суфле из рыбы(минтай)	200	29,5	8,27	9,2	230,2	4.14/17
	Соус молочный *	180	0,1	0,02	6,6	20,4	7.020
	Компот из яблок и кураги	30	2,5	0,4	13,3	68,8	2021/103/2
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		640	38,33	13,99	38,9	639,5	
Полдник:	Макароны в молоке *	80	1,23	2,82	8,77	185,6	7.132/3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		286	2,73	3,02	29,37	276,1	
Итого за 3 день:			59,9	44,01	106,09	1375,28	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг)							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным *	200	5,15	7,8	72,42	219,83	4.15/4
	Чай с молоком *	180	1,5	0,2	10	46,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		141	9,71	15,04	92,6	382,91	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с яблоком	50	3,4	2,79	5,94	53,45	7.13/1/3
	Суп геркулесовый с курой	200	7,7	3,4	13	116,7	7.55с/5
	Жаркое по- домашнему из мяса куры	200	18,9	14,87	29,09	291,3	7.н070-3
	Напиток из клюквы	180	0,09	0	14,6	62	4.15/
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
Итого за прием:		680	34,09	21,66	88,53	638,45	
	Сдоба с повидлом	80	5,4	2,8	33,7	175,4	7.1241/3
Итого за прием:	Йогурт	180	4,7	5,8	19,6	105,3	7.023-2
Итого за 4 день:		260	10,1	8,6	53,3	280,7	
			54,3	45,7	245,13	1394,36	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная "Дружба3" со сливочным маслом *	200	5	7,65	28,91	166,3	7.091
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло сливочное	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	10,96	15,89	52,79	365,58	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Огурец порционный	20	0,21	0	0,81	4,2	7.014-5
	Суп картофельный с зел горошком с мясом со сметаной *	200	5,5	6,2	11,5	148,32	7.195
	Капуста тушеная	130	2,5	4,75	16,2	123,92	7.8/3/4
	Тефтели из мяса говядины	70	9,9	10,2	7,1	175,1	7.20/8/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,2	70,5	7.115
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
Итого за прием:		630	20,01	21,77	76,9	637,04	
	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	70	4,25	4,4	11,45	152,3	7.36/1
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:	печенье	25	1,96	1,98	18,2	80	7.298
Итого за 5 день:		275	6,21	6,38	40,25	276,6	
			37,68	14,14	180,04	1369,92	

Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без молока и (или) сметаны

Неделя 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (понедельник)							
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным *	200	5,1	0,3	20,1	167,2	7.043
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	10,56	9,84	43,58	372,38	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
Обед:	Щи с мясом со сметаной *	200	4,9	6,2	10,3	135,4	7.н137
	Плов из мяса говядины	200	17,2	11,38	37,2	275,3	7.4/8/1
	Салат из помидор и огурцов	50	0,5	2,1	2,1	26	7.130/8
	Компот из изюма и чернослива	180	0,3	0	21,1	86,7	7.5/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		680	26,9	20,28	96,6	638,4	
Полдник:	Запеканка творожная	80	9,8	11,4	15,64	195,1	7.н039-5
	Сгущенное молоко для запеканок	20	0,7	0,9	5,9	33,8	4.12/11
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		280	10,5	12,3	32,14	273,2	
Итого за 6 день:			48,36	42,82	183,02	1376,28	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (вторник)							
<i>Завтрак:</i>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным *	200	3,35	8,7	27,71	165,4	4.8/4
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	9,31	16,94	51,59	364,68	
<i>10:00</i>	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
<i>Обед:</i>	Суп гороховый со сметаной *	180	6,35	4,3	14,5	186,3	7.н086-7
	Суфле из мяса говядины	200	26,23	13,64	9,97	280,93	4.26/8
	Томатный подлив	20	0,3	0,9	1,2	16	04.09.2011
	Помидор порционный	30	0,03	0	0,9	6,5	7.098/1
	Компот из шиповника с курагой	180	0,4	0	17,4	71,6	7.7/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		640	35,81	19,24	59,87	630,13	
<i>Полдник:</i>	Салат из отварного картофеля кукурузы и репчатого лука с растит. Маслом	70	0,56	2,89	9,82	25,3	7.27/1
	Пирожное пес. Березка	80	0,5	0,7	0,5	210,3	7.1241/3
	Чай	200	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		350	1,06	3,59	20,92	279,9	
Итого за 7 день:			46,68	39,87	142,48	1365,41	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (среда)							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная *	200	6,05	7,5	30,41	179,2	4.11/4
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	7	0,04	5,8	0,1	52,4	2021/6
Итого за прием:		407	9,99	16	53,81	366,1	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
	Свекольник с мясом со сметаной *	200	4,42	4,6	23,4	181,5	7.258/3
	Рыба припущенная с молоком и овощами *	70	24,3	3,8	13,3	160,4	7.3/7/1
	Картофельное пюре	130	2,6	4	19,8	159,2	7.3/3/2
	Компот из яблок и изюма	180	0,10	0,02	15,60	64,60	7.2/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		610	33,92	12,82	88,00	634,80	
Полдник:	Яйцо отварное	20	2,4	2	0,1	92,3	7.328
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	2	5,6	42,35	7.057
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	68,8	2021/103
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		275	6,00	6,00	26,42	271,21	
Итого за 8 день:			50,31	41,3	178,9	1364,4	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг)							
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным *	200	4,85	7,5	30,41	203,3	7.162/1
	Чай с молоком *	180	1,5	0,2	10	46,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	9,41	14,74	50,59	366,38	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Суп - лапша с курой со сметаной *	200	7,5	5,1	15,4	189,3	7.47-с/4
	Котлета из мяса кури	70	14,93	6,93	5,12	148,11	7.н114/2
	Огурец порционный	20	0,21	0	0,81	4,2	7.014-5
	Капуста тушеная	130	2,8	5,6	14,4	129,5	7.н112
	Напиток из вишни и клюквы	200	0,1	0	13,1	50,7	7.15/13/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		670	29,54	18,23	74,73	636,81	
Полдник:	Сдоба с повидлом	80	5,4	2,8	33,7	175,4	7.1241/3
	Кефир *	180	4,7	5,8	19,6	105,3	7.075-9
Итого за прием:		260	10,1	8,6	53,3	280,7	
Итого за 9 день:			39,45	41,67	188,72	1374,59	

Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (пятница)							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным *	200	5,15	7,8	72,42	166,1	4.15/4
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	5	1,5	1,8	0,12	20,34	7.435/4
Итого за прием:		410	11,11	16,04	96,3	362,26	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
Обед:	Суп крестьянский с мясом со сметаной*	200	5,2	4,5	14,42	210,4	7.274/7
	Макаронные изделия отварные	130	4	3,5	32,16	182,4	2021/46/3-
	Печень говяжья по-строгановски	70	6,6	28,6	7,38	158,7	7.249/1
	Компот из изюма	200	0,02	0	0,4	17,35	7.078/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		630	18,32	37	70,26	637,65	
Полдник:	Запеканка морковная	80	4,13	6,94	16,9	141,3	4.39/3
	Джем	20	0,06	0	12	42,3	7.1/1/7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		300	5,69	7,14	49,5	274,1	
Итого за 10 день:			35,52	60,58	226,76	1366,31	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Неделя 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11 (понедельник)							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным *	200	5,29	7,48	29,53	159,5	7.5/4
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	10,75	17,02	53,01	364,68	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Рассольник " Ленинградский" с мясом со сметаной *	200	6,2	6,4	13,2	142,5	7.037с
	Розовое пюре	130	2,6	4,26	12,64	127,38	7.047
	Бифштекс рубленый паровой	70	13,7	17,7	3,12	201,7	7.13/8/1
	Огурец порционный	20	0,21	0	0,81	4,2	7.014-5
	Компот из изюма и чернослива	180	0,3	0	21,1	86,7	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		630	25,51	28,76	66,77	631,28	
Полдник:	Сырники творожные,	80	13,7	12,3	20,3	189,3	7.6/5
	Джем	20	0,06	0	12	42,3	7.1/1/7
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		280	13,76	12,3	42,9	275,9	
Итого за 11 день:			50,52	58,18	172,78	1362,56	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12 (вторник)							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным *	200	5,1	0,3	20,1	167,2	7.043
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		411	11,06	8,54	43,98	366,48	
10:00	Свежие фрукты	200	0,4	0,4	10,7	90,7	7.008
<i>Обед:</i>	Суп с клецками с мясом	200	6,8	5,3	11,4	123	7.192
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	14	7,1	25,08	153,19	7.7/8/1
	Греча с овощами	130	0,46	5,62	22,8	163,08	7.368
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	19,6	81	7.063
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		630	25,66	18,62	104,78	635,27	
<i>Полдник:</i>	Салат из свеклы с чесноком	50	0,6	2	5,6	20,8	7.143
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
	Пирожное пес. Березка	80	0,5	0,7	0,5	210,3	7.1241/3
Итого за прием:		310	1,1	2,7	16,7	275,4	
Итого за 12 день:			38,22	30,26	176,16	1367,85	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13 (среда)							
Завтрак:	Омлет натуральный *	165	12,9	16,6	4,2	163,8	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком *	200	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
	Масло	5	0,04	5,8	0,1	47,22	2021/6
Итого за прием:		403	18,34	26,9	27,72	368,98	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Борщ с мясом со сметаной *	200	6,2	5,3	8,9	164,8	7.н39с
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	2	5,6	38,7	7.057
	Рис припущенный с овощами	130	2,94	7,35	35,01	158,3	7.179
	Биточки рыбные	70	13,1	5,8	6,2	141,6	7.355/1
	Компот из яблок и кураги	180	0,1	0,02	15,6	64,6	7.1/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		680	26,04	22,87	92,81	636,8	
Полдник:	Пюре из гороха со сливочным маслом	50	0,09	0,45	8,77	186,4	7.362-2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
		256	1,59	0,65	29,37	276,9	
Итого за 13 день:			46,47	50,52	160	1373,38	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14 (четверг)							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным *	200	5,15	7,8	72,42	219,83	4.15/4
	Чай с молоком *	180	1,5	0,2	10	46,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	5	1,5	1,8	0,12	20,34	7.435/4
Итого за прием:		410	9,71	15,04	92,6	379,79	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
	Салат из помидор и огурцов	50	0,5	2,1	2,1	26	7.130/8
	Суп геркулесовый с курой	200	7,7	3,4	13	145,3	7.55с/5
	Жаркое по- домашнему из мяса куры	200	18,9	14,87	29,09	291,3	7.н070-3
	Напиток из клюквы	180	0,09	0	14,6	62	4.15/
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		680	31,19	20,97	84,69	639,6	
Полдник:	Сдоба с повидлом	80	5,4	2,8	33,7	175,4	3.8/14/3
	Кисель	180	0,2	0,02	24,2	96,3	7.248
Итого за прием:		260	5,6	2,82	57,9	271,7	
Итого за 14 день:			46,9	39,23	245,89	1383,39	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15 (пятница)							
<i>Завтрак:</i>	Каша из пшена и риса молочная "Дружба3" со сливочным маслом *	200	5	7,65	28,91	176,3	7.091
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	5	1,5	1,8	0,12	20,34	7.435/4
Итого за прием:		410	10,96	15,89	52,79	372,46	
<i>10:00</i>	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с зел горошком с мясом со сметаной *	200	5,4	3,04	12,58	146,4	7.195
	Капуста тушеная	130	2,5	4,75	16,2	123,92	7.8/3/4
	Тефтели из мяса говядины	70	9,9	10,2	7,1	175,1	7.20/8/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,2	70,5	7.115
		20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		630	22,2	18,61	77,98	630,92	
<i>Полдник:</i>	Макароны отварные с сыром	80	1,23	2,82	8,77	149,04	4.43-2/4
	Икра кабачковая	20	0,06	0,002	0,002	36,6	7.364
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
Итого за прием:	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за 15 день:		280	2,79	3,022	29,372	276,14	
			36,45	37,622	170,242	1370,22	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Неделя 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 16 (понедельник)							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным *	200	5,1	0,3	20,1	167,2	7.043
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	10,56	9,84	43,58	372,38	
<i>10:00</i>	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	90,7	7.008
<i>Обед:</i>	Щи с мясом со сметаной *	200	4,9	6,2	10,3	122,2	7.н137
	Рис припущенный с овощами	130	2,94	7,35	35,01	193,45	7.179
	Гуляш из мяса говядины	70	14,37	7,7	23,35	146,18	7.11/8/2
	Слат из свеклы с соленым огурцом	50	0,6	2	5,6	38,7	7.133
	Компот из изюма и чернослива	180	0,3	0	21,1	66,7	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		660	25,61	23,65	111,26	636,03	
<i>Полдник:</i>	Запеканка творожная	80	7,5	11,4	9	195,1	7.н039-5
	Сгущенное молоко для запеканок *	20	0,7	0,9	5,9	33,8	4.12/11
	Чай	180	0	0	10,6	44,3	4.10/10
Итого за прием:		280	8,2	12,3	25,5	273,2	
Итого за 16 день:			44,77	46,19	191,04	1372,31	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17 (вторник)							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным *	200	3,35	8,7	27,71	165,4	4.8/4
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	9,31	16,94	51,59	364,68	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
Обед:	Суп гороховый со сметаной *	180	6,35	4,3	14,5	143,2	7.н086-7
	Котлета из мяса говядины	70	13,6	17,02	7,8	186,6	7.н163/2
	Капуста тушеная	130	2,5	4,75	16,2	123,92	7.8/3/4
	Компот из шиповника с курагой	180	0,4	0	17,4	71,6	7.7/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		610	26,85	26,67	81,8	640,32	
Полдник:	Салат из отварного картофеля кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	70	0,56	2,89	9,82	25,3	7.27/1
	Чай	180	0	0	10,6	210,3	4.10/10
	Пирожное пес. Березка	80	0,5	0,7	0,5	44,3	7.1241/3
Итого за прием:		330	1,06	3,59	20,92	279,9	
Итого за 17 день:			37,72	47,3	164,41	1375,6	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18 (среда)							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная *	200	6,05	7,5	30,41	179,2	4.11/4
	Кофейный напиток с молоком *	180	2,4	2,5	13,3	88,3	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
Итого за прием:		405	10,01	15,24	53,77	360,92	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной *	200	4,42	4,6	23,4	181,5	7.258/3
	Рыба (горбуша) запечанная с картофелем по-русски	200	32,17	9,3	13,25	298,3	7.117-4
	Зеленый горошек	50	1,4	0,1	2,9	19,6	7.017
	Компот из яблок и изюма	180	0,10	0,02	15,60	64,60	7.2/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		660	40,59	14,42	71,05	632,80	
Полдник:	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	2,00	5,60	92,3	7.057
	Яйцо отварное	20	2,4	2	0,1	42,35	7.328
	Чай	180	0	0	10,6	68,8	4.10/10
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	23,46	2021/103
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	44,3	7.435/4
Итого за прием:		276	6,00	6,00	26,42	271,21	
Итого за 18 день:			57,00	36,06	161,94	1357,23	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19 (четверг)							
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным *	200	4,85	7,5	30,41	200,13	7.162/1
	Чай с молоком *	180	1,5	0,2	10	46,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	9,41	14,74	50,59	363,21	
10:00	Сок	150	0,5	0,1	10,1	90,7	7.033/2
	Суп - лапша с курой со сметаной *	200	7,5	5,1	15,4	189,3	7.47-с/4
	Греча с овощами	130	4,3	5,62	22,8	118,68	3,368
	Котлета из мяса куры	70	12,43	6,53	5,12	140,11	7.н114/2
	Огурец порционный	30	0,21	0	0,81	4,2	7.014-5
	Напиток из вишни	180	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		660	30,94	18,25	70,03	636,09	
Полдник:	Йогурт *	180	4,7	5,8	19,6	175,4	7.023-2
	Сдоба с повидлом	80	5,4	2,8	33,7	105,3	3.8/14/3
Итого за прием:		260	10,1	8,6	53,33	280,7	7.023-2
Итого за 19 день:			50,95	41,69	184,05	1370,7	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 20 (пятница)							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным *	200	5,15	7,8	72,42	176,1	4.15/4
	Какао с молоком *	180	2,9	1,2	13,7	82,4	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Масло	5	0,06	5,04	0,06	47,22	2021/6
	Сыр	6	1,5	1,8	0,12	23,46	7.435/4
Итого за прием:		410	11,11	16,04	96,3	375,38	
10:00	Свежие фрукты	150	0,4	0,4	10,7	92,3	7.008
	Суп рыбный с крупой	200	8,4	2,8	14,74	254,6	7.423
	Азу из говядины	200	4,6	3,5	31,6	286,3	7.152/4
	Помидор порционный	30	0,03	0	0,9	6,5	7.098/1
	Компот из изюма	200	0,02	0	0,4	17,35	7.078/1
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	15,9	68,8	2021/103/2
Итого за прием:		660	15,55	6,7	63,54	633,55	
Полдник:	Запеканка морковная	80	4,13	6,94	16,9	141,3	4.39/3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	2021/103
	Чай	180	0	0	10,5	44,3	4.10/10
	Джем	20	0,06	0	12	42,3	7.1/1/7
Итого за прием:		300	5,69	7,14	49,4	274,1	
Итого за 20 день:			32,75	30,28	219,94	1375,33	
Итого за весь период:			927,6	894,3	3597,73	27,429,46	
Среднее значение за период:			46,4	44,7	179,9	1371,5	

* Детям, имеющим пищевую аллергию данные блюда приготавливаются без добавления молока и (или) сметаны

дни	жиры	белки	углеводы	ккал
1 день	50,58	63,94	202,06	1367,22
2 день	38,22	30,26	176,16	1369,45
3 день	60	44,03	121,69	1375,28
4 день	54,3	45,7	245,13	1394,36
5 день	37,68	44,14	180,04	1369,92
6 день	53,06	48,62	192,02	1376,28
7 день	46,68	39,87	142,48	1365,41
8 день	50,31	41,32	178,93	1364,4
9 день	39,45	41,67	188,72	1374,59
10 день	35,52	60,58	226,76	1366,31
11 день	56,72	64,18	191,78	1362,56
12 день	38,22	30,26	176,16	1367,85
13 день	46,47	50,52	160	1373,38
14 день	46,9	39,23	245,89	1383,39
15 день	36,45	37,62	170,242	1370,22
16 день	49,47	51,99	200,04	1372,31
17 день	37,72	47,3	164,41	1375,6
18 день	57,00	36,06	161,94	1357,23
19 день	50,95	41,69	184,05	1370,7
20 день	32,75	30,28	219,94	1373,0
итого	918,5	889,3	3728,4	27,429,46
среднее	45,9	44,4	186,4	1371,5

нормы	
завтрак	400
второй завтрак	100
обед	600
полдник	250
ужин	450
75% от суточной нормы	
ккал	1350
белки	40,5
жиры	45
углеводы	195,75

1 день	50,58	63,94	202,06	1660,01
2 день	38,22	30,26	176,16	1469,45
3 день	60	44,03	121,69	1159,96
4 день	54,3	45,7	245,13	1404,96
5 день	37,68	44,14	180,04	1360,7
6 день	53,06	48,62	192,02	1534,58
7 день	46,68	39,87	142,48	1455,74
8 день	50,31	41,32	178,93	1275,09
9 день	39,45	41,67	188,72	1327,82
10 день	45,68	75,28	226,76	1326,08
11 день	56,72	64,18	191,78	1668,65
12 день	38,22	30,26	176,16	1469,45
13 день	46,47	50,52	160	1493,01
14 день	46,9	39,23	245,89	1332,61
15 день	36,45	37,622	170,242	1345,02
16 день	49,47	51,99	200,04	1513,21
17 день	37,72	47,3	164,41	1509,03
18 день	57	36,06	161,94	1362,19
19 день	50,95	41,69	184,05	1331,80
20 день	32,75	30,28	219,94	1284,88
	983,06	944,202		29716,32