



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 24.06.2025 № 189/01-18
"Лукоско" Е.В. Чикишева

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

МДОУ № 3 «Лукоско»

(ИЮЛЬ - ФЕВРАЛЬ)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Лукошко» Тутаевского муниципального района

ПРИКАЗ

24.06.2025

№ 189/01-18

г. Тутаев

**Об утверждении
меню приготавливаемых блюд
на июль - февраль (включительно)**

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный № 60833), в целях обеспечения сбалансированного рационального питания детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Меню приготавливаемых блюд с июля по февраль (включительно)» для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет с 01.07.2025 г.
2. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
3. Кладовщику Матвеевой Е.А.:
 - 3.1. Своевременно формировать документацию к муниципальным контрактам, договорам.
 - 3.2. Усилить контроль за поставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с Меню приготавливаемых блюд.
 - 3.3. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар, строго в соответствии с техническим заданием и наличием сопровождающей документации.
4. Шеф-повару Косаревой Т.А. работать строго в соответствии с технологическими картами и по меню - требованию на каждый день.
5. Заместителю заведующего по АХЧ Шаховой А.В. старшему воспитателю Жоровой В.Н. старшей медицинской сестре Заиченко Екатерине Анатольевне осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
6. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий



Е.В. Чикишева

Е.В. Чикишева

МЕНЮ									
Ясли 12 часов									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	ЧАЙ 170	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	ЧАЙ 170
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 40	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 40
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			
II Завтрак									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СНЕЖОК 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) 150	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150
КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ 60	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 60/40	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 130	ПЛОВ С МЯСОМ 120	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	ГУЛЯШ 30/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Уплотнённый полдник									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 60	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 150/25	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 60/40	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 20	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	РИС ОТВАРНОЙ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ 40	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 110	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	ЧАЙ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 55
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ЧАЙ 170	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 170	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70	ЯБЛОКО 100				ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Неделя 1 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша « дружба» молочная жидкая с маслом	150	4,9	5,2	22,6	157,4	38
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за 2 завтрак		359	13,6	17,4	49,7	414,8	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,0	7,3	30,7	
Обед	свекла отварная порционная	40	0,6	0,0	3,4	16,3	7
	рассольник ленинградский	150	2,7	3,1	10,1	79,3	8
	котлета по- хлыновски	60	10,1	12,8	4,9	175,7	82
	макаронные изделия отварные	110	3,7	3,5	25,4	150,6	75
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	4,8	19,4	91
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		550	20,5	20,2	65,5	536,1	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	омлет натуральный	140	11,9	16,5	2,6	206,5	43
	кукуруза отварная	20	0,6	0,0	1,3	7,8	4
	чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,0	7,5	31,5	96
	хлеб ржаной	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за уплотненный полдник		530	14,7	17,4	42,5	390,6	
Итого за день:			49,1	55,0	165,0	1 372,2	

Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» и гречневая жидкая с маслом	150	4,0	4,8	14,5	117,8	34а
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	97
	бутерброд с повидло	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
		360	5,3	9,1	36,6	250,5	
Итого за завтрак							
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	салат из свежей капусты	40	0,6	2,0	2,4	30,0	35
	суп картофельный с яйцом и сметаной	150	2,7	3,6	11,8	90,9	14
	«ёжики» мясные	60/30	9,0	8,2	10,0	149,3	64
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		470	15,7	14,8	52,4	412,4	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	винегрет овощной	120	1,9	12,2	12,4	167,7	3
	чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,4	29,8	430
	котлета рыбная	60	9,3	3,6	4,8	102,9	51
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		520	12,6	16,0	55,2	432,4	
Итого за день:			38,2	44,8	151,4	1 187,0	

Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	150	4,0	4,9	15,1	120,4	36
	чай сахаром ,молоком	170	2,7	2,8	12,5	86,2	97
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		351	9,5	13,8	38,6	320,1	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	суп - пюре из бобовых (горох)	150	4,5	1,7	14,2	89,8	99
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,1	0,1	7,9	37,0	73
	биточек из птицы	60	9,9	3,9	4,8	95,0	71
	капуста тушеная	110	2,4	3,8	9,0	81,6	82
	компот из изюма	150	0,1	0,0	8,8	36,3	410
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за обед		545	19,7	9,8	54,4	391,4	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	котлета «мозаика»	60	10,1	11,8	7,7	178,3	83
	картофель отварной	120	2,5	3,3	20,5	121,9	77
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	ватрушка с повидло	70	4,9	2,2	43,0	207,5	108
Итого за уплотненный полдник		570	18,9	17,5	110,1	674,1	
Итого за день:			50,6	45,8	220,6	1 509,3	

Неделя 1 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4,9	4,9	18,6	138,4	35
	какао с молоком	170	4,2	4,2	14,6	112,5	100
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		353	13,8	12,3	44,1	346,8	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,0	7,3	30,7	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	щи из квашеной капусты со сметаной	150	1,3	2,5	5,1	49,0	88
	жаркое по-домашнему	150	9,5	6,8	17,4	171,7	57
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		530	14,6	12,6	51,7	390,2	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	тефтели рыбные с соусом	60	9,7	4,6	8,5	128,5	299
	рис отварной	80	1,9	2,4	20,1	110,0	73
	напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,1	8,9	37,0	113
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		610	13,4	7,7	77,9	454,5	
Итого за день:			42,1	32,6	181,0	1 222,2	

Неделя 1 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	4,0	4,7	20,8	142,2	33
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		351	10,7	14,8	47,9	372,2	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	борщ со сметаной	150	1,0	2,4	7,1	54,6	6
	котлеты рубленые из птицы	60	9,9	5,8	5,0	112,5	71
	пюре картофельное	110	2,5	3,9	14,5	103,5	78
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	4,8	19,4	91
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		560	17,1	13,2	49,3	392,4	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	сырники из творога с повидло	150/25	24,1	16,7	44,7	421,1	45
	салат из моркови	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за уплотненный полдник		565	26,8	17,6	80,4	587,4	
Итого за день:			57,1	50,1	195,1	1 473,7	

Неделя 2 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	4,4	6,0	14,5	129,6	40
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		351	11,1	16,1	41,6	359,6	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	2,4	2,9	5,1	57,6	7
	рулет из говядины с луком и яйцом	60	7,8	9,1	3,3	126,5	280
	макаронные изделия отварные	110	3,7	3,5	25,4	150,6	75
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		550	18,0	18,7	65,6	514,5	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	тефтели из печени и риса	60/40	8,9	12,3	10,6	197,1	65
	салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,6	2,4	2,6	33,8	36
	напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,1	8,9	37,0	113
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		510	10,9	14,9	52,1	397,3	
Итого за день:			44,6	54,6	166,5	1 363,1	

Неделя 2 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшённая молочная жидкая с маслом	150	4,8	5,3	18,5	141,0	32
	чай сахаром	170	0,1	0,0	8,4	33,9	430
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	масло сливочное(порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		359	9,7	13,5	37,9	315,8	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,1	0,0	5,9	24,7	113
Итого за 2 завтрак		100	0,1	0,0	5,9	24,7	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	свекольник со сметаной	150	1,4	2,3	9,6	64,5	10
	голубцы ленивые	130	11,1	10,9	8,6	176,9	306
	соус сметанный с томатом и луком	40	0,6	2,4	3,0	36,4	86
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	4,8	19,4	402
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		550	16,9	16,4	44,5	399,8	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	биточки рыбные	60	11,4	3,7	5,3	117,8	51
	пюре «розовое»	110	2,2	3,9	12,5	95,0	79
	чай с сахаром	170	0,1	0,0	8,4	33,9	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		540	12,9	7,7	56,3	363,8	
Итого за день:			39,6	37,3	144,6	1 104,1	

Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,3	4,8	15,5	124,3	31
	какао с молоком	170	4,2	4,2	14,6	112,5	100
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		351	11,3	15,1	41,1	350,3	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		115	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	суп из овощей со сметаной	150	1,1	2,2	6,1	49,0	12
	плов с мясом	120	8,5	7,0	24,5	196,7	58
	компот из кураги	150	0,4	0,0	11,0	46,0	110
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		500	13,8	12,5	59,7	414,6	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	омлет натуральный	130	11,0	15,3	2,4	191,8	43
	икра свекольная	40	0,6	2,8	4,2	44,1	5
	компот из изюма	150	0,1	0,0	8,8	36,3	410
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	пирожок печеный с яблоком	70	3,8	2,1	35,8	178,3	114
Итого за уплотненный полдник		540	16,8	20,4	81,8	582,5	
Итого за день:			46,5	52,9	189,8	1 439,1	

Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,0	3,8	27,7	164,6	75
	чай с сахаром, молоком	180	2,8	3,0	13,2	91,2	97
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13,1	82,2	К/К
Итого за завтрак		340	12,6	10,7	54,0	372,3	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
	салат из свежей капусты	40	0,6	2,0	2,4	30,0	35
	суп картофельный с фасолью	150	3,2	1,8	11,3	75,4	81
	птица тушеная в соусе с овощами	150	12,4	9,9	20,1	220,7	96
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		540	19,7	14,3	62,0	464,7	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/25	14,6	17,4	33,6	351,0	238
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		665	17,2	18,7	74,6	543,5	
Итого за день:			52,0	48,1	208,1	1 502,1	

Неделя 2 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» молочная с маслом	150	4,4	5,5	14,8	126,8	34
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	бутерброд с повидло	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
Итого за завтрак		360	5,7	9,8	36,9	259,5	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	суп картофельный с рыбными консервами	150	3,8	4,7	9,2	94,7	18
	гуляш	30/30	9,5	6,9	2,2	111,3	55
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,5	27,4	174,7	74
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		550	23,2	17,3	67,9	530,5	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	оладьи из печени с морковью	60	11,0	6,5	5,7	136,2	62
	капуста тушеная	55	1,2	1,9	4,5	40,8	82
	картофельное пюре	55	1,3	2,0	7,2	52,1	78
	чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,4	29,8	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		540	14,9	10,6	55,4	390,9	
Итого за день:			48,4	42,6	167,4	1 272,6	
Среднее значение за период:			46,8	46,3	179,0	1 343,3	

МЕНЮ
Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	ЧАЙ 180
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 45	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
II Завтрак									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СНЕЖОК 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) 180	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180
КОТЛЕТА ПО- ХЛЫНОВСКИ 70	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 80/50	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ПЛОВ С МЯСОМ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160	ГУЛЯШ 40/40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Уплотнённый полдник									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 70	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 70	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 150/30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 80/50	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 70
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 150	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ЧАЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 70
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70	ЯБЛОКО 100				ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Неделя 1 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша «дружба» молочная жидкая с маслом	180	6,0	6,3	27,4	190,7	38
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		405	16,5	14,7	59,7	444,3	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,0	7,3	30,7	
Обед	свекла отварная порционная	40	0,6	0,0	3,4	16,3	7
	рассольник ленинградский	180	3,2	3,6	11,2	91,1	8
	котлета по-хлыновски	70	11,7	15,0	5,7	205,0	82
	макаронные изделия отварные	130	4,3	4,1	30,0	177,9	75
	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		650	25,0	24,4	84,4	668	
Уплотнённый полдник	напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,1	10,7	44,4	113
	омлет натуральный	150	12,7	17,7	2,7	221,3	43
	кукуруза отварная	30	0,9	0,1	1,9	11,6	4
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,9	96
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за уплотнённый полдник		560	17,0	19,3	37,4	397,4	
Итого за день:			58,8	58,2	188,8	1 540,4	

Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» и гречневая жидкая с маслом	180	4,9	5,8	17,4	141,8	34а
	чай	180	0,1	0,0	0,1	0,9	97
	бутерброд с повидло	45	1,2	4,3	22,0	132,0	2
		405	6,2	10,1	39,6	274,8	
Итого за завтрак							
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	салат из свежей капусты	60	0,9	3,0	3,6	45,3	35
	суп картофельный с яйцом и сметаной	180	3,2	4,4	14,2	109,3	14
	«ёжики» мясные	80/50	10,9	10,0	12,2	182,3	64
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		600	20,2	18,8	83,7	593,2	
Уплотненный полдник	компот из изюма	180	0,2	0,0	10,5	43,5	410
	котлета рыбная	70	10,8	4,2	5,6	120,5	51
	винегрет овощной	150/40	8,5	22,3	15,5	289,9	3
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		570	14,7	19,7	48,7	451,5	
Итого за день:			44,7	53,5	179,2	1 411,2	

Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	180	5,1	5,9	19,5	151,9	36
	чай с сахаром, молоком	180	2,8	3,0	13,2	91,4	97
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		403	11,7	17,1	48,0	399,2	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	суп - пюре из бобовых (горох)	180	6,9	2,6	17,1	119,9	99
	гренки из пшеничного хлеба	20	1,1	0,1	7,9	37,0	73
	биточек из птицы	70	11,5	4,6	5,6	111,0	71
	капуста тушеная	140	3,1	4,9	11,4	104,4	82
	напиток с витаминами «витошка»	180	0,0	0,0	19,0	80,0	К/К
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
Итого за обед		660	23,4	12,0	72,9	504,9	
Уплотненный полдник	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	котлета «мозаика»	70	11,9	13,8	9,0	208,6	83
	картофель отварной	130	2,7	3,6	22,2	132,1	77
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,1	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	ватрушка с повидло	70	4,9	2,2	43,0	207,5	108
Итого за уплотненный полдник		650	20,9	19,8	100,1	662,2	
Итого за день:			58,5	53,6	238,5	1 690,0	

Неделя 1 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5,9	5,9	22,4	166,6	35
	какао с молоком	180	4,4	4,4	15,5	119,1	100
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		405	16,6	14,5	53,1	415,9	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,0	7,3	30,7	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	50	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,5	2,9	6,1	58,8	88
	жаркое по-домашнему	160	10,2	7,3	18,5	183,5	57
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		610	17,5	14,6	65,1	474,5	
Уплотненный полдник	Компот из изюма	180	0,2	0,0	10,5	43,5	410
	тефтели рыбные с соусом	70	11,3	5,4	9,9	150,1	410
	рис отварной	100	2,4	3,1	25,1	137,7	73
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	К/К
Итого за уплотненный полдник		670	15,6	8,3	91,8	526,0	
Итого за день:			50,0	37,4	217,3	1 447,1	

Неделя 1 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	4,9	5,9	24,7	172,2	33
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		403	12,9	18,3	57,1	451,5	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	борщ со сметаной	180	1,2	2,9	8,5	65,4	6
	котлеты рубленые из птицы	70	11,5	4,6	5,6	111,0	71
	пюре картофельное	140	3,2	5,0	18,4	131,7	78
	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		660	21,4	14,2	67,6	493,8	
Уплотненный полдник	напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,1	10,7	44,4	113
	сырники из творога повидло	150/30	24,1	16,7	46,8	428,5	45
	салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
	чай	180	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за уплотненный полдник		620	28,2	18,3	77,6	587,3	
Итого за день:			65,1	55,3	219,8	1 653,9	

Неделя 2 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	5,2	7,2	17,4	155,7	40
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		403	13,2	19,6	49,8	435,0	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	3,0	3,5	6,6	71,3	7
	рулет из говядины с луком и яйцом	70	9,1	10,5	3,9	146,6	280
	макаронные изделия отварные	130	4,3	4,1	30,1	177,9	75
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		650	22,4	22,0	83,1	633,6	
Уплотненный полдник	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	тефтели из печени и риса	80\50	10,7	14,8	12,7	236,7	65
	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,5	3,9	50,7	36
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,1	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		570	12,9	18,5	62,1	480,0	
Итого за день:			53,1	65,0	202,2	1 640,3	

Неделя 2 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшённая молочная жидкая с маслом	180	5,9	6,4	23,1	174,2	32
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		405	12,3	10,6	47,2	340,3	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,1	0,0	5,9	24,7	113
Итого за 2 завтрак		100	0,1	0,0	5,9	24,7	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	свекольник со сметаной	180	1,6	2,7	11,5	77,4	10
	голубцы ленивые	160	13,6	13,3	10,6	217,3	306
	соус сметанный с томатом и луком	50	0,8	3,0	3,8	45,5	86
	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		660	21,6	20,3	61,5	525,1	
Уплотненный полдник	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	110
	биточки рыбные	70	11,4	3,7	5,3	117,8	51
	пюре «розовое»	150	3,1	5,3	17,1	129,6	79
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,0	37,1	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		600	16,4	9,2	52,7	380,5	
Итого за день:			49,8	40,6	167,6	1 273,3	

Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	180	5,2	5,8	18,6	149,6	31
	какао с молоком	180	4,4	4,4	15,5	119,1	100
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	14
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		403	13,4	18,4	49,4	424,6	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	суп из овощей со сметаной	180	1,4	2,6	7,3	58,8	12
	плов с мясом	150	10,7	8,7	30,6	245,7	58
	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	110
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		600	18,2	15,2	77,7	531,0	
Уплотненный полдник	компот из изюма	180	0,2	0,0	10,5	43,5	410
	омлет натуральный	140	11,9	16,5	2,6	206,5	43
	икра свекольная	60	0,9	4,1	6,3	65,9	5
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	пирожок печеный с яблоком	70	3,8	2,1	35,8	178,3	114
Итого за уплотненный полдник		650	18,1	22,9	91,7	649,7	
Итого за день:			54,3	61,4	226,0	1 697,0	

Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,0	4,7	34,7	205,2	75
	чай с молоком	180	3,2	3,3	14,7	101,5	97
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	К/К
Итого за завтрак		400	15,0	12,4	66,8	450,6	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
	салат из свежей капусты	60	0,9	3,0	3,6	45,3	35
	суп картофельный с фасолью	180	3,9	2,2	13,5	90,4	81
	птица тушеная в соусе с овощами	160	13,2	10,5	21,5	235,4	96
	напиток с витаминами «витошка»	180	0,0	0,0	17,1	72,0	201
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		640	23,3	16,8	81,2	582,3	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	160/30	15,5	18,4	35,6	371,7	238
	чай	180	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		690	19,2	20,2	81,1	591,9	
Итого за день:			59,7	53,6	245,1	1 736,3	

Неделя 2 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» молочная с маслом	180	5,2	6,7	17,8	152,5	34
	чай	180	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	бутерброд с повидлом	45	1,2	4,3	22,0	132,0	2
Итого за завтрак		405	6,5	11,0	40,0	285,5	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
Обед	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	суп картофельный с рыбными консервами	180	4,6	5,7	11,0	113,9	18
	гуляш	40/40	11,0	8,1	2,6	130,2	55
	каша гречневая рассыпчатая	140	7,9	5,8	35,7	226,5	74
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		670	28,6	21,1	86,7	662,5	
Уплотненный полдник	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	оладьи из печени с морковью	70	12,9	7,5	6,6	158,9	62
	капуста тушеная	70	1,6	2,5	5,8	53,0	82
	картофельное пюре	70	1,6	2,5	9,2	65,9	78
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		590	17,5	12,7	67,0	469,2	
Итого за день:			57,2	49,7	200,9	1 508,9	
Среднее значение за период:			55,2	52,8	209,4	1 562,9	