



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 08.04.2024 № 122/01-18
№ 3
«Лугошкo»
Чикишева Е.В. Чикишева

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МДОУ № 3 «Лугошкo»
(МАРТ - ИЮНЬ)
(новая редакция)

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
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за 2 завтрак		353	13,5	12,4	49,6	369,8	
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	К/К
	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 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	20,6	20,6	71,9	566,1	
	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	омлет натуральный	120	10,2	14,2	2,2	177,0	43
	горошек зеленый отварной	20	0,6	0,0	1,3	7,4	4
	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за уплотнен ный полдник		530	14,0	15,5	53,2	415,5	
Итого за день:			48,4	48,5	182,0	1 382,1	

Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	запеканка из творога с повидло	150\25	21,8	17,2	34,4	375,7	46
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	97
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		360	24,6	18,3	45,4	444,9	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с яйцом и сметаной	150	2,7	3,6	11,8	90,9	14
	оладьи из печени с морковью	60	11,0	6,5	5,7	136,2	62
	картофель отварной	120	2,5	3,3	20,5	121,9	77
	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		560	20,3	16,6	69,2	527,5	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	винегрет овощной с сельдью	120/30	6,5	17,5	12,4	234,6	3
	чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,4	29,8	430
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
	булочка домашняя	70	6,5	6,8	41,5	253,7	213
Итого за уплотненный полдник		590	14,4	24,5	91,9	650,1	
Итого за день:			61,8	64,1	224,0	1 746,2	

Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	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		346	9,5	13,8	38,6	320,1	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
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
	суфле из кур	60	18,1	9,2	5,5	178,2	321
	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
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		545	26,1	13,6	52,6	443,6	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	
	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	«ёжики» мясные	60/30	9,0	8,2	10,0	149,3	64
	чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,0	8,3	34,4	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	оладьи с повидло	60/10	4,9	4,7	32,7	191,1	118
Итого за уплотненный полдник		570	15,8	15,1	85,3	542,4	
Итого за день:			56,0	47,4	183,7	1 397,8	

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	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
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 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		530	14,5	12,5	45,3	362,2	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	рыба (филе) припущенная	60	15,5	1,5	0,4	103,0	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
Итого за уплотненный полдник		510	18,8	4,2	60,0	382,0	
Итого за день:			49,6	33,7	166,9	1 214,7	

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	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	
	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 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	17,2	13,3	55,7	420,4	
	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	сырники из творога со сгущённым молоком	140/25	24,5	17,7	41,8	425,0	45
	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		600	26,7	18,6	73,0	570,5	
Итого за день:			59,2	51,6	183,8	1 454,8	

Неделя 2 день 1

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
	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	11,0	14,9	42,6	354,3	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	410
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
	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	
	запеканка картофельная с мясом	130	11,2	10,1	19,7	217,4	66
	соус красный основной	40	0,3	1,8	2,5	27,3	84
	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		580	13,5	14,5	63,7	444,9	
Итого за день:			47,1	53,0	179,1	1 405,4	

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	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	свекольник с мясом и сметаной	150	2,6	3,0	9,6	76,6	10
	суфле рыбное	60	12,3	5,0	2,1	121,2	79
	пюре «розовое» (картофельно-морковное)	110	2,2	3,9	12,5	95,0	79
	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	20,9	13,1	47,4	418,7	
Уплотненный полдник	компот из кураги	150	0,3	0,0	7,9	33,4	410
	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
	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		585	13,4	13,6	36,6	325,7	
Итого за день:			46,5	44,9	139,4	1 183,9	

Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	омлет натуральный	140	11,9	16,5	2,6	206,7	43
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	8,3	0,1	75,0	2
	бутерброд с повидло	40	1,2	4,3	22,0	132,0	К/К
Итого за завтрак		350	13,2	20,8	24,7	339,4	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		150	4,5	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 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		500	13,5	12,6	59,9	416,0	
	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	котлета «мозаика»	60	10,2	18,4	7,7	237,9	83
	капуста тушеная	55	1,2	1,9	4,5	40,8	82
	картофельное пюре	55	1,3	2,0	7,2	52,1	78
	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 уплотненный полдник		605	14,1	22,5	58,8	499,1	
Итого за день:			45,4	60,8	150,6	1 346,2	

Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные	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	
Итого за завтрак		340	12,6	10,7	54,0	372,3	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	
	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		530	19,7	14,9	62,6	474,6	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/25	14,7	17,4	33,7	351,5	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
	киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	
Итого за уплотненный полдник		665	17,7	18,7	73,0	544,0	
Итого за день:			52,5	49,0	207,1	1 514,6	

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
	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	11,4	15,8	40,4	352,8	
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 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		550	23,5	17,2	67,7	529,1	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	тефтели из печени и риса	60/40	8,9	12,3	10,6	197,1	65
	икра свекольная	40	0,6	2,8	4,2	44,1	5
	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		510	10,9	15,3	52,8	403,0	
Итого за день:			50,4	53,2	168,1	1 376,6	
Среднее значение за период:			51,7	50,6	178,5	1 402,2	

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	К/К
	рассольник ленинградский	180	4,7	4,3	11,2	103,2	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
	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		650	26,5	25,1	104,0	761,1	
Уплотнённый полдник	напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,1	10,7	44,4	113
	омлет натуральный	120	10,2	14,2	2,2	177	43
	кукуруза отварная	30	0,9	0,1	1,9	11,6	4
	горошек зеленый отварной	30	0,9	0,0	1,9	11,2	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за уплотнённый полдник		560	15,8	16,2	48,6	411,3	
Итого за день:			57,6	55,3	219,6	1 635,3	

Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	запеканка из творога с повидло	160\30	23,0	18,2	38,5	404,6	46
	чай	180	0,1	0,0	0,1	0,9	97
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	35
Итого за завтрак		405	26,8	19,8	53,8	501,4	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,8	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,8	
Обед	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с яйцом и сметаной	180	3,2	4,4	14,2	109,3	14
	оладьи из печени с морковью	70	12,9	7,5	6,6	158,9	62
	картофель отварной	130	2,7	3,6	22,2	132,1	77
	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	24,8	19,4	85,0	636,8	
Уплотненный полдник	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	410
	винегрет с сельдью	150/40	8,5	22,3	15,5	298,9	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
	булочка домашняя	70	6,5	6,8	41,5	253,7	213
Итого за уплотненный полдник		640	16,9	29,3	87,3	685,7	
Итого за день:			71,0	73,2	243,6	1 947,6	

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 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	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	суп - пюре из бобовых (горох)	180	5,3	2,0	17,1	107,8	99
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,1	0,1	7,9	37,0	73
	суфле из кур	80	21,7	10,3	3,9	196,1	101
	капуста тушеная	140	3,1	4,9	11,4	104,4	82
	компот из изюма	180	0,2	0,0	14,5	59,5	410
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
Итого за обед		655	31,1	16,4	68,2	553,6	
Уплотненный полдник	напиток с витаминами «витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	К/К
	«ёжики» мясные	80/40	10,9	10,0	12,2	182,3	64
	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	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
	оладьи с повидло	70/20	5,6	5,3	42,5	237,	118
Итого за уплотненный полдник		610	18,5	17,5	94,6	614,1	
Итого за день:			65,9	55,9	218,0	1 658,6	

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	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	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 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		670	20,6	17,1	63,6	504,2	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	
	рыба (филе) припущенная	70	18,0	1,7	0,4	120,1	229
	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
Итого за уплотненный полдник		570	21,7	5,0	84,4	503,3	
Итого за день:			58,1	38,3	214,9	1 491,4	

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	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	
	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 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		660	21,6	14,4	72,4	515,9	
	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	
	сырники из творога со сгущённым молоком	160/30	27,6	20,1	47,9	482,9	45
	чай	200	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		610	30,9	21,5	83,6	656,1	
Итого за день:			70,0	59,1	220,3	1 715,2	

Неделя 2 день 1

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
	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	18,2	51,0	428,9	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	410
Итого за 2 завтрак		150	4,6	4,9	7,2	91,7	
	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
	запеканка картофельная с мясом	150	12,9	11,7	22,7	250,4	66
	соус красный основной	50	0,3	2,2	3,1	33,5	84
	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		640	15,4	17,6	75,2	527,2	
Итого за день:			55,6	62,7	216,5	1 681,4	

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	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	
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
	свекольник с мясом и сметаной	180	3,2	3,6	11,6	92,0	10
	суфле рыбное	70	14,4	5,9	2,5	141,9	79
	пюре «розовое» (картофельно-морковное)	150	3,1	5,3	17,1	129,6	79
	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		670	26,3	16,6	66,8	553,3	
Уплотненный полдник	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	110
	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
	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		590	16,3	16,6	46,5	404,4	
Итого за день:			57,4	48,5	178,0	1 421,7	

Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	160	13,6	18,9	2,9	236,1	43
	чай	200	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	14,9	23,2	25,1	369,1	
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 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		600	17,9	15,4	78,0	532,8	
	компот из изюма	180	0,2	0,0	10,5	43,5	410
	котлета «мозаика»	70	11,9	13,8	9,0	208,6	83
	капуста тушеная	70	1,6	2,5	5,8	53,0	82
	картофельное пюре	70	1,6	2,5	9,2	65,9	78
	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
Итого за уплотненный полдник		590	16,6	19,0	71,0	526,5	
Итого за день:			54,0	62,5	181,3	1 520,1	

Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные	150	5,0	4,7	34,7	205,2	75
	чай с молоком	200	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	
Итого за 2 завтрак		150	2,5	4,7	17,5	123,7	
Обед	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	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»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	К/К
	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		630	22,9	16,4	82,5	585,3	
	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	
	Запеканка из творога с морковью со сгущённым молоком	160/30	15,5	18,4	35,6	371,7	238
	чай	200	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
	киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	
Итого за уплотненный полдник		710	19,6	20,2	79,4	591,9	
Итого за день:			60,0	53,7	246,2	1 751,5	

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
	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	19,3	48,6	427,5	
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
	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		670	29,5	21,3	88,9	676,6	
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	К/К
	тефтели из печени и риса	80/50	10,7	14,8	12,8	236,7	65
	икра свекольная	60	0,9	4,1	6,3	65,9	5
	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	13,0	19,1	64,4	494,0	
Итого за день:			60,5	64,6	209,1	1 698,8	
Среднее значение за период:			61,0	57,4	214,8	1 651,3	