



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 28.12.2024 № 399/01-18
Е.В. Чикишева

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МДОУ № 3 «Лукошко»
(ИЮЛЬ - ФЕВРАЛЬ)
(новая редакция)

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 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 150/25 | 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 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 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | 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 | СНЕЖОК 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100 | СНЕЖОК 150 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | СНЕЖОК 150 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150 |
| КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ 60 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60 | 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 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120 | " ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 60/30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | 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 ПШЕНИЧНЫЙ 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 С СЕЛЬДЬЮ 120/30 | БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 60 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 60 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 60/40 | СУФЛЕ РЫБНОЕ 60 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25 | КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 60 |
| КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110 | РИС ОТВАРНОЙ 80 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 110 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | 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 | ЧАЙ 170 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 55 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЯБЛОКО 100 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |
| | | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70 | | | | | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ 75 | | 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 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 | |
| Уплотнен ный 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 уплотнен ный полдник | | 530 | 14,7 | 17,4 | 42,5 | 390,6 | |
| Итого за день: | | | 49,2 | 55,4 | 171,4 | 1402,2 | |

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 | 2 |
| Итого за завтрак | | 370 | 24,6 | 18,3 | 45,4 | 444,9 | |
| 2 завтрак | снежок | 100 | 1,6 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | К/К |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 1,6 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | |
| Обед | 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 | К/К |
| | 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 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | 620 | 8,3 | 18,1 | 60,2 | 443,4 | |
| Итого за день: | | | 54,8 | 56,1 | 186,4 | 1 498,3 | |

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 | 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 |
| | 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 |
| | «ёжики» мясные | 60/30 | 9,0 | 8,2 | 10,0 | 149,3 | 64 |
| | 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 | | 465 | 17,7 | 12,6 | 52,8 | 399,6 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | К/К |
| | 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 |
| | 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 |
| | ватрушка с повидло | 70 | 4,9 | 2,2 | 43,0 | 207,5 | 108 |
| Итого за уплотненный полдник | | 610 | 18,6 | 10,1 | 95,7 | 550,5 | |
| Итого за день: | | | 50,4 | 41,4 | 194,3 | 1 361,9 | |

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 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 | 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 |
| Итого за уплотненный полдник | | 510 | 13,0 | 7,3 | 68,1 | 407,5 | |
| Итого за день: | | | 41,6 | 32,1 | 164,8 | 1 147,2 | |

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 | помидор свежий | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9,7 | 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 | | 560 | 17,3 | 13,4 | 56,2 | 424,5 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90,0 | К/К |
| | сырники из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 25,9 | 18,8 | 43,5 | 446,8 | 45 |
| | салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,0 | 5,6 | 26,0 | 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 | 28,7 | 19,7 | 80,3 | 618,3 | |
| Итого за день: | | | 59,2 | 52,6 | 201,9 | 1 538,7 | |

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 с мясом и сметаной | 150 | 2,6 | 3,0 | 9,6 | 76,6 | 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 | 18,1 | 17,5 | 44,4 | 415,8 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90,0 | К/К |
| | суфле рыбное | 60 | 12,3 | 5,0 | 2,1 | 121,2 | 79 |
| | пюре «розовое» | 110 | 2,2 | 3,9 | 12,5 | 95,0 | 79 |
| | 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 | | 540 | 15,9 | 9,2 | 54,1 | 385,2 | |
| Итого за день: | | | 43,8 | 40,2 | 142,3 | 1 141,5 | |

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 | 100 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 61,1 | 434 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 61,1 | |
| 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 | |
| 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 рыбой и луком | 75 | 8,9 | 6,8 | 21,4 | 192,0 | 111 |
| Итого за уплотненный полдник | | 540 | 21,9 | 25,1 | 67,4 | 596,2 | |
| Итого за день: | | | 49,8 | 56,1 | 173,2 | 1 423,6 | |

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 | 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 квашеной капусты | 40 | 0,6 | 2,0 | 3,1 | 34,3 | 40 |
| | 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 | 14,9 | 62,6 | 474,6 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | К/К |
| | запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 23,5 | 19,3 | 33,2 | 401,7 | 46 |
| | салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,0 | 5,6 | 26,0 | 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 | | 615 | 26,3 | 20,2 | 70,0 | 573,2 | |
| Итого за день: | | | 61,1 | 50,5 | 204,1 | 1 543,8 | |

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 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 | К/К |
| | 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 |
| | 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 | 14,0 | 15,9 | 57,4 | 433,0 | |
| Итого за день: | | | 47,8 | 47,8 | 169,2 | 1 313,3 | |
| Среднее значение за период: | | | 50,2 | 48,7 | 177,4 | 1 373,1 | |

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 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 160/30 | 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 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 200 | ЧАЙ 180 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | 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 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100 | СНЕЖОК 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100 | СНЕЖОК 150 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100 | СНЕЖОК 100 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | ИКРА МОРКОВНАЯ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 | 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 С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180 |
| КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ 70 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 70 | 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 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130 | " ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 80/40 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 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 ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 150/40 | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 70 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 80/50 | СУФЛЕ РЫБНОЕ 70 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30 | КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 70 |
| КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 70 | РИС ОТВАРНОЙ 100 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ 60 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 150 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | ЧАЙ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ЧАЙ 200 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180 | ЯБЛОКО 100 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |
| | | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70 | | | | | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ 75 | | 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 |
| | 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 | | 413 | 16,6 | 21,3 | 59,8 | 504,3 | |
| 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 |
| | 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 | 25,0 | 24,4 | 104,0 | 749,0 | |
| 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: | | | 58,9 | 65,0 | 208,5 | 1 681,4 | |

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 | К/К |
| Итого за завтрак | | 405 | 26,8 | 19,8 | 53,8 | 501,4 | |
| 2 завтрак | снежок | 100 | 1,6 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | К/К |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 1,6 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | |
| 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 изюма | 180 | 0,2 | 0,0 | 10,5 | 43,5 | 410 |
| | винегрет овощной с сельдью | 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 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | 720 | 10,5 | 22,9 | 52,9 | 467,3 | |
| Итого за день: | | | 63,7 | 65,2 | 203,3 | 1 688,0 | |

Неделя 1 день 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | каша ячневая жидкая с маслом | 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 | 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 | |
| | икра морковная | 50 | 0,6 | 2,0 | 3,7 | 35,6 | 4 |
| | 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 |
| | «ёжики» мясные | 80/40 | 10,9 | 10,0 | 12,2 | 182,3 | 64 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 600 | 21,5 | 15,0 | 72,2 | 517,8 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90,0 | К/К |
| | чай с сахаром, лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 37,1 | 431 |
| | 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 |
| | 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 | | 680 | 20,9 | 11,9 | 99,6 | 592,0 | |
| Итого за день: | | | 58,7 | 48,9 | 227,0 | 1 600,7 | |

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 | 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 | | 610 | 17,3 | 14,1 | 59,9 | 448,5 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90,0 | К/К |
| | 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: | | | 55,9 | 33,6 | 204,7 | 1 398,4 | |

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 | 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 | |
| | помидор свежий | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9,7 | 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 | 22,7 | 14,5 | 72,9 | 520,0 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | К/К |
| | сырники из творога со сгущенным молоком | 160/30 | 27,6 | 20,1 | 47,9 | 482,9 | 45 |
| | салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 41 |
| | 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 | | 670 | 31,6 | 21,6 | 90,4 | 687,3 | |
| Итого за день: | | | 68,7 | 59,1 | 237,9 | 1 782,5 | |

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 | |
| | 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 с мясом и сметаной | 180 | 3,2 | 3,6 | 11,6 | 92,0 | 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 | 23,2 | 21,7 | 61,6 | 544,6 | |
| Уплотненный полдник | компот из кураги | 180 | 0,5 | 0,0 | 13,2 | 55,2 | 110 |
| | суфле рыбное | 70 | 14,4 | 5,9 | 2,5 | 141,9 | 79 |
| | пюре «розовое» | 150 | 3,1 | 5,3 | 17,1 | 129,6 | 79 |
| | 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 | | 600 | 19,4 | 11,4 | 49,9 | 404,6 | |
| Итого за день: | | | 55,0 | 43,7 | 164,6 | 1 314,2 | |

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 | 100 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 61,1 | 434 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 61,1 | |
| 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 | |
| Уплотненный полдник | сок яблочный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | К/К |
| | 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 |
| | пирожек печеный с рыбой и луком | 75 | 8,9 | 6,8 | 21,4 | 192 | 111 |
| Итого за уплотненный полдник | | 600 | 23,0 | 27,6 | 89,2 | 709,9 | |
| Итого за день: | | | 57,4 | 64,7 | 221,4 | 1 728,4 | |

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 | 100 | 1,6 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | К/К |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 1,5 | 3,1 | 11,6 | 82,5 | |
| | 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 | 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 | | 630 | 22,9 | 16,4 | 82,5 | 585,3 | |
| Уплотненный полдник | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,9 | 91 |
| | запеканка из творога со сгущённым молоком | 160/30 | 25,1 | 20,6 | 37,0 | 435,5 | 46 |
| | салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,2 | 41 |
| | 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 | | 650 | 29,1 | 22,1 | 65,8 | 584,8 | |
| Итого за день: | | | 68,6 | 54,0 | 226,7 | 1 703,2 | |

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 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 | | 670 | 29,5 | 21,3 | 88,9 | 676,6 | |
| Уплотненный полдник | кисель из концентрата | 180 | 0,0 | 0,0 | 28,3 | 113,5 | 93 |
| | 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 |
| | 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 | 16,5 | 19,0 | 69,4 | 518,9 | |
| Итого за день: | | | 57,1 | 56,2 | 205,5 | 1 572,7 | |
| Среднее значение за период: | | | 59,7 | 55,5 | 210,2 | 1 611,0 | |