



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 26.02.2024 № 82/01-18
Чикишева Е.В. Чикишева

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МДОУ № 3 «Лукошко»
(МАРТ - ИЮНЬ)

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

ПРИКАЗ

26.02.2024

№ 82/01-18

г. Тутаев

**Об утверждении
меню приготавливаемых блюд
на март - июнь (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 марта по июнь (включительно)» для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет.
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 Лавровой Любовь Васильевне осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДООУ, за санитарным состоянием пищеблока.
6. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий



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 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	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	ЧАЙ 170	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 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	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			
II Завтрак									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	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
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	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	ПЛОВ С МЯСОМ 120	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	ГУЛЯШ 30/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	СУФЛЕ ИЗ КУР 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО- МОРКОВНОЕ) 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	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	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 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	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 120/30	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 60/30	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 140/25	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 130	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 60/40
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	РИС ОТВАРНОЙ 80	ЧАЙ 170	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 55	ЧАЙ 170	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 40	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КИВИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 100	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО 60/10			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		
					ЯБЛОКО 100				

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 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	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	ЧАЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 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	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 45	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	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 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	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	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ
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	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ПЛОВ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 180	ГУЛЯШ 40/40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	СУФЛЕ ИЗ КУР 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО- МОРКОВНОЕ) 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	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	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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 ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Уплотнённый полдник									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 150/40	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 80/40	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 70	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 80/50
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	РИС ОТВАРНОЙ 100	ЧАЙ 200	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 70	ЧАЙ 200	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КИВИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ЯБЛОКО 100	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО 70/20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		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
	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	
	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
Итого за уплотненный полдник		530	13,6	15,1	43,4	368,5	
Итого за день:			48,0	48,1	172,2	1 335,1	

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	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
Итого за завтрак		360	5,3	9,1	36,6	250,5	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
Итого за 2 завтрак		100	1,6	3,1	11,3	82,5	
	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		625	14,8	24,9	101,7	697,1	
Итого за день:			42,0	53,7	219,1	1 557,6	

Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	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	
	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:			54,5	45,8	181,3	1 367,2	

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	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
Итого за 2 завтрак		100	1,6	3,1	11,6	2,58	
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:			48,7	32,1	161,0	1 173,5	

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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
	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:			57,7	50,0	181,4	1 424,2	

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	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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	410
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
	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	
	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за уплотненный полдник		655	13,9	15,0	74,1	495,5	
Итого за день:			46,0	51,9	187,1	1 424,4	

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	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
Итого за 2 завтрак		100	1,6	3,1	11,6	82,5	
	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	
	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
	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
Итого за уплотненный полдник		585	13,4	13,5	36,0	321,1	
Итого за день:			45,6	43,2	132,9	1 140,1	

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	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	
	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:			43,9	59,2	148,2	1 315,6	

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	
Итого за завтрак		340	12,6	10,7	54,0	372,3	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
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	
	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:			51,6	47,4	201,2	1 473,4	

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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
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:			48,9	51,6	165,7	1 346,0	
Среднее значение за период:			48,7	48,3	175,0	1 355,7	

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	
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
Итого за уплотнённый полдник		560	15,4	15,8	38,8	364,3	
Итого за день:			58,7	55,6	209,8	1 600,4	

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	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
Итого за завтрак		405	6,2	10,1	39,5	274,7	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
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	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		760	16,8	29,7	106,3	767,5	
Итого за день:			49,4	62,3	242,4	1 761,5	

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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	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	
	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	
	«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:			64,4	54,3	215,6	1 628,0	

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	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
Итого за 2 завтрак		100	1,6	3,1	11,6	82,5	
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:			57,2	36,7	209,0	1 450,2	

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	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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	434
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
	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	
	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	410
	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		590	31,4	21,5	74,4	621,3	
Итого за день:			69,0	57,5	208,7	1 649,8	

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	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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	410
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
	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:			54,1	61,1	214,1	1 650,8	

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	100	1,6	3,1	11,6	82,5	
Итого за 2 завтрак		100	1,6	3,1	11,6	82,5	
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	
	голубцы ленивые	160	13,6	13,3	10,6	217,3	
	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:			56,5	46,9	172,1	1 380,5	

Неделя 2 день3

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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	
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	
	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:			52,5	60,9	178,9	1 489,5	

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	
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 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
	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		610	22,9	16,4	91,8	618,8	
	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:			59,1	52,1	249,6	1 743,8	

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	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	100	3,1	3,3	4,8	61,1	
Итого за 2 завтрак		100	3,1	3,3	4,8	61,1	
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	
	напиток с витаминами «витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	
	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		590	13,0	19,1	55,1	460,5	
Итого за день:			59,0	63,0	197,4	1625,7	
Среднее значение за период:			58,0	55,0	209,8	1 598,0	