

Утверждаю

И.о. заведующий МБДОУ № 21

А.Е. Антонюк



2024 г.

**Основное 20-ти дневное меню
на летне-осенний период
в МБДОУ № 21 (1 корпус)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,25	11,62	52,55	369,2	
Второй завтрак	Сок	100	0,3		15,5	81,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	81,0	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Шницель из рыбы	80	13,48	5,68	10,59	138,0	258
	Салат из свежих огурцов	60	0,67	3,71	2,83	47,46	13
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	25,12	19,84	96,66	631,26	
Полдник	Вареники ленивые	105	11,90	16,30	19,70	278,0	230
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник		293	12,02	16,62	29,9	319,0	
Итого за день		1548	54,05	53,13	172,8	1400,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 2 (вторник)							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Сыр	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	13,41	14,68	52,69	405,4	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	87
	Голубцы ленивые	160	5,6	12,2	20,26	219,0	298
	Соус сметано- томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Свежий огурец	30	0,21	0,03	1,21	5,0	
	Кисель из повидла	180	0,47	0,05	25,17	103,0	382
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		670	19,18	23,53	89,99	625,55	
Полдник	Салат из свежей капусты	60	0,40	1,05	2,13	21,4	20
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		280	5,54	5,65	12,31	124,4	
Итого за день		1487	38,43	43,86	170,49	1310,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 3 (среда)							
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	5,8	5,47	18,57	146,0	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	396
Итого за завтрак		425	11,49	11,93	52,31	373,0	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Печенье	20	2,04	2,6	4,8	61,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	10,8	112,46	
Обед	Суп картофельный с клецками	200/25	2,14	2,26	3,71	84,0	85
	Каша гречневая	150	8,86	5,98	39,81	248,0	165
	Кнели куриные с рисом	80	12,92	11,85	13,46	212,0	312
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Компот из свежих фруктов	180	0,20		19,3	79,7	375
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	30,24	25,3	107,43	792,92	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,0	137
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		338	2,41	11,02	24,64	207,0	
Итого за день		1613	50,54	54,6	195,18	1485,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 4 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	14,56	15,08	52,94	414,6	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп овощной	200	5,87	11,52	17,07	95,44	51
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,0	268
	Салат из свежих огурцов	60	0,67	3,71	2,83	47,46	13
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	28,33	27,33	78,52	632,8	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100\20	17,62	12,05	20,15	297,0	237
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	97
Итого за полдник		308	17,74	12,07	30,35	338,0	
Итого за день		1575	60,93	54,48	177,31	1447,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 5 (пятница)							
Завтра к	Суп молочный ячневой крупой	200	6,9	9,6	26,8	146,0	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	12,59	16,06	61,0	373,0	
Второ й завтра к	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Пряники	20	2,04	2,6	13,59	48,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	99,46	
Обед	Суп с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311,0	213
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Компот из свежих фруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		715	15,44	20,02	152,06	586,25	
Полдни к	Булочка дорожная	70	4,75	4,98	36,49	253,4	470
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		258	4,87	5,0	46,69	294,4	
Итого за день		1498	33,2	41,08	274,79	1353,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	94
	Сыр	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		437	13,26	13,87	50,5	388,8	
Второй завтрак	Сок	100	0,3		15,5	81,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	81,0	
Обед	Рассольник	200	2,23	2,63	10,24	73,6	74
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Котлета из рыбы	80	10,64	3,76	6,79	97,0	255
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	24,36	17,32	76,21	613,08	
Полдник	Сырники с повидлом	100\20	18,77	9,30	18,38	284,0	231
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		308	18,89	9,32	28,58	325,0	
Итого за день		1475	56,81	40,51	155,29	1407,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 2 (вторник)							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,47	18,57	146,0	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		425	12,31	12,71	53,77	389,0	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Щи зеленые	200	2,16	5,25	7,23	84,8	68
	Жаркое подомашнему	220	27,35	7,47	21,95	265,0	276
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,46	383
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		690	35,32	14,27	79,33	559,96	
Полдник	Салат из отварной свеклы	100	1,44	6,08	8,3	93,9	33
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		328	6,64	10,7	18,78	197,9	
Итого за день		1543	54,57	37,68	167,4	1209,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 3 (среда)							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,61	12,39	51,67	375,8	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Печенье	20	2,04	2,6	13,59	61,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	112,46	
Обед	Суп гороховый	200/20	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Каша гречневая	150	8,86	5,98	39,81	248,0	165
	Кура тушеная в сметанном соусе	80\60	18,82	17,25	7,40	249,0	301
	Овощи натуральные	30	0,25	0,05	1,2	7,0	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	2,05	87,84	372
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		760	34,96	28,79	86,16	784,34	
Полдни к	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Омлет натуральный	80	8,52	11,69	5,05	160,0	
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		328	8,11	6,31	59,21	253,44	
Итого за день		1493	61,08	47,49	216,63	1426,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 4 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,57	5,21	18,83	145,2	93
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	14,16	12,45	54,23	418,2	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Борщ с фасолью	200	2,83	4,08	11,62	94,6	63
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132,0	254
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	22,48	20,15	77,16	639,02	
Полдник	Пудинг из творога с рисом с повидлом	100\20	5,82	3,54	31,93	274,0	236
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник		308	5,94	3,56	42,13	315,0	
Итого за день		1575	42,88	36,16	189,02	1435,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 5 (пятница)							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,98	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	10,51	12,44	50,57	359,4	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Пряники	20	2,04	2,6	13,59	48,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	99,46	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,85	6,78	67,8	66
	Каша ячневая	150	4,94	4,28	31,86	186,0	165
	Гуляш из мяса	80\80	20,63	16,30	5,24	250,0	277
	Овощи натуральные	30	0,25	0,05	1,2	7,0	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	2,05	87,84	372
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		780	33,72	24,92	79,51	723,34	
Полдник	Булочка сдобная	70	5,82	3,54	39,22	211,0	466
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		220	11,3	8,42	48,29	251,0	
Итого за день		1545	56,57	44,96	195,39	1433,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,25	11,62	52,55	369,2	
Второй завтрак	Сок	100	0,3		15,5	81,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	81,0	
Обед	Суп рисовый с помидорами	200	1,8	5,1	15,67	119,04	60
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,0	268
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	24,43	20,24	79,7	661,38	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100/20	13,68	10,67	15,67	234,0	240
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	25,87	41,0	393
Итого за полдник		308	13,8	10,69	29,9	275,0	
Итого за день		1448	48,0	48,18	162,15	1386,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
день 2 (вторник)							
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	4,0	5,48	15,2	131,6	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	107,0	397
Итого за завтрак		425	10,51	12,72	40,86	374,6	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	12,38	7,49	12,46	106,6	81
	Перец фаршированны й	160	3,13	5,56	14,38	167,0	299
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,46	383
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		630	33,87	15,42	72,21	483,76	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,44	166,0	137
	Яйцо вареное	1/2	2,54	2,30	0,14	33,0	213
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		358	9,41	10,03	32,91	240,0	
Итого за день		1513	58,09	42,99	177,12	1231,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
день 3 (среда)							
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	396
Итого за завтрак		425	10,51	11,54	51,03	359,4	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Пряники	20	2,04	2,6	13,59	48,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	99,46	
Обед	Борщ вегетарианский	200	1,63	4,0	10,94	95,4	59
	Рис отварной	150	8,86	5,98	39,81	248,0	165
	Оладьи из печени	80	13,0	7,10	2,75	128,2	98
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Огурец свежий	30	0,20		2,41	5,0	
	Компот из свежих фруктов	180	0,20		19,3	79,7	375
	Хлеб	20-\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		760	30,61	21,18	107,64	729,05	
Полдник	Салат из кукурузы (конс.)	30	2,3	4,36	6,0	62,56	12
	Омлет драчена	80	8,52	11,69	5,05	160,0	228
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		290	6,09	5,2	14,6	262,56	
Итого за день		1595	38,1	37,92	175,21	1423,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
день 4 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	14,08	14,5	51,96	404,8	
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп овощной	200	2,0	3,12	13,76	95,44	51
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Рыба запеченная	80	11,16	3,90	9,04	116,0	254
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Сок	180	0,3		1,94	97,2	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	23,47	18,85	101,86	659,77	
Полдник	Запеканка морковно- творожная со сгущенным молоком	100\20	13,66	12,29	25,78	172,0	238
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		300	13,72	12,29	35,77	212,0	
Итого за день		1567	56,25	57,91	207,94	1339,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
день 5 (пятница)							
Завтрак	Суп молочный с «Геркулесом»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		425	12,43	13,17	53,59	391,8	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Печенье	20	2,04	2,60	13,59	61,8	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	112,46	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Плов с мясом	200	16,5	10,80	32,1	299,5	87
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	33
	Компот из свежих фруктов	180	0,20		19,3	79,7	375
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		710	27,47	20,19	98,4	668,04	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,74	9,77	36,5	253,0	470
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		258	4,86	9,79	46,7	294,0	
Итого за день		1493	45,06	43,15	214,19	1416,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,8	5,47	18,57	146,0	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,49	11,93	52,77	373,0	
Второй завтрак	Сок	100	4,36		13,59	81,0	
Итого за второй завтрак		100	4,36		13,59	81,0	
Обед	Суп рисовый с помидорами	200	1,8	5,1	15,67	119,04	60
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,93	4,55	2,20	81,0	247
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		790	25,1	19,51	87,0	602,88	
Полдник	Сырники с повидлом	100\20	18,77	9,30	18,38	284,0	231
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,2	41,0	393
Итого за полдник		308	18,89	9,32	28,58	325,0	
Итого за день		1623	61,88	47,11	195,82	1381,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
день 2 (вторник)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	14,34	14,81	44,23	418,2	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		150	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп с клецками	200\25	3,22	3,78	17,72	117,80	85
	Рис отварной	150	3,63	4,3	36,68	209,7	315
	Котлета куриная	80	18,82	17,25	4,70	249,0	301
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Кисель из повидла	180	0,47	0,05	25,17	103,0	383
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		815	32,73	32,99	110,83	861,33	
Полдник	Икра из кабачков	100	0,8	4,7	5,7	70,8	53
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	213
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		320	5,94	9,3	15,97	173,8	
Итого за день		1782	53,31	57,1	196,99	1516,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
день 3 (среда)							
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	8,0	10,3	31,3	131,6	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	13,69	16,76	65,04	358,6	
Второй завтрак	Кефир	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,35	3,86	6,79	61,6	66
	Перец фаршированный	160	12,38	7,49	12,46	167,0	299
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Овощи натуральные	30	0,51	0,09	2,41	5,0	
	Кисель из повидла	180	0,47	0,05	25,17	103,0	383
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		790	26,94	19,88	104,18	593,35	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,44	166,0	137
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		378	7,49	15,62	24,92	270,0	
Итого за день		1693	48,42	52,26	210,1	1284,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
день 4 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	85,4	396
Итого за завтрак		425	11,66	11,94	50,82	363,0	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Котлета из рыбы	80	10,64	3,76	6,79	97,0	255
	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		730	22,03	15,43	74,05	585,56	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,85	24,45	29,55	218,0	237
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		280	17,91	24,45	39,54	258,0	
Итого за день		1535	56,74	62,14	190,05	1269,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
день 5 (пятница)							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,18	11,51	49,84	359,4	
Второй завтрак	Кефир	100	4,36	3,75	6,0	50,66	
	Печенье	20	2,04	2,60	13,59	61,0	
Итого за второй завтрак		120	6,4	6,35	19,59	111,66	
Обед	Суп –пюре картофельный с гренками	200/20	3,8	6,6	24,5	166,7	61
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	132,0
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120,0	273,0
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	1,2	5,0	5,0
	Компот из свежих фруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20\40	2,13\3,4	0,2\1,32	28,92	47\77,7	
Итого за обед		720	23,92	18,42	82,51	570,49	
Полдник	Пирог с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275,0	459
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		288	11,66	8,1	64,39	316,0	
Итого за день		1495	47,06	38,03	212,24	1357,55	

- Белки- 925,24
- Жиры- 1053,30
- Углеводы- 3903,82
- Энергетическая ценность- 28060,06

Составил - медицинская сестра по диетическому питанию Ушакова И.Л.

Примерное 20-ти дневное меню составлено с использованием источников: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях под руководством М.П. Могильного и В.А. Титуляна