

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Заветненский детский сад
«Аленский цветочек»
Н.А. Новикова
2025г.



**ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МБДОУ «ЗАВЕТНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНСКИЙ ЦВЕТОЧЕК»
НА ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(РЕЖИМ РАБОТЫ 9-ЧАСОВ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 1 неделя Завтрак :	Каша вязкая овсянная	120	3.53	4.57	16.86	123.09	182
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.72	79.10	413
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак :		340	12.65	13.01	44.98	348.79	
Обед :	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.40	60.06	55
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2.00	2.24	13.60	82.60	86
	Рис припущенный	130	3.15	3.73	31.78	173.29	333
	Котлеты рыбные запеченные, с соусом сметанным	80	10.54	3.76	7.67	107.00	271
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394	
Итого за обед :		740	22.26	14.67	111.71	669.58	
Полдник :	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	65	10.08	4.56	29.04	225.50	437
		20	0.12	0	19.20	60.00	-
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за полдник :		245	10.25	4.57	57.12	321.00	
Итого за 1 день		1325	45.16	32.25	213.81	1339.37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 1 неделя Завтрак :	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	80	10.97	9.71	11.34	177.23	244
	Какао с молоком	160	3.26	2.83	14.06	95.11	416
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак :		260	15.90	14.30	40.52	355.94	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	396
Итого за 2 завтрак :		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед :	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.82	4.62	47.00	57
	Суп картофельный	180	1.68	2.03	11.97	72.90	83
	Макароны отварные с маслом	130	4.92	3.77	23.21	148.20	219
	Птица отварная	60	13.56	10.20	-	146.00	317
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
Итого за обед :		678	26.16	19.60	91.97	652.42	
Полдник :	Пудинг манный	80	2.78	4.69	26.10	157.86	209
	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	420
Итого за полдник :		230	7.13	8.44	32.10	232.86	
Итого за 2 день		1268	55.59	42.74	174.39	1285.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 1 неделя Завтрак :	Суп молочный манный	180	5.15	4.54	14.49	118.60	99
	Кофейный напиток с молоком	160	2.53	2.14	12.76	80.88	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
Итого за завтрак :		360	9.26	6.88	36.91	246.48	
Обед :	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.52	2.19	11.66	72.60	86
	Картофель в молоке	130	3.05	3.23	17.11	109.72	337
	Котлеты рубленые из птицы запеченные в соусе молочном	80	10.11	14.27	8.51	203.00	324
		20	0.54	1.84	1.98	26.64	370
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
	Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед :		680	21.26	22.29	91.47	653.16	
Полдник :	Запеканка из творога	80	17.54	9.64	13.72	198.00	251
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.55	411
Итого за полдник :		240	17.59	9.65	22.60	233.55	
	Итого за 3 день	1280	48.11	38.82	150.98	1133.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя Завтрак :	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.33	4.57	15.14	119.16	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за завтрак :		380	6.83	12.14	38.64	290.66	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	396
Итого за 2 завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед :	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	82
	Капуста тушёная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	354
	Биточек рубленый из птицы	80	11.93	12.62	8.09	194.00	323
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.05	27.18	111.24	400
	Итого за обед :		648	21.57	20.23	84.10	606.43
Полдник :	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	230
	Кофейный напиток с молоком	160	2.53	2.14	12.76	80.88	414
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник :		255	12.82	18.09	39.50	299.88	
Итого за 4 день		1383	41.62	50.86	172.04	1240.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 1 неделя Завтрак :	Суп молочный овсяный	180	5.33	5.34	16.14	132.92	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за завтрак :		380	7.83	12.91	39.64	304.42	
Обед :	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.93	10.19	82.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.86	4.63	30.82	192.00	179
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.56	3.59	81.00	261
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
	Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	21
	Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед :		688	22.09	16.83	95.23	615.56	
Полдник :	Крендель с сахаром	50	3.54	6.57	27.87	185.00	443
	Молоко кипяченое	160	4.88	4.33	8.06	90.66	419
Итого за полдник :		210	8.42	10.90	35.93	275.66	
Итого за 5 день		1278	38.34	40.64	170.80	1195.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 2 неделя Завтрак :	Каша вязкая пшеничная	120	3.31	3.76	18.91	123.10	182
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак :		320	10.11	10.13	43.19	305.20	
Обед :	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2.00	2.24	11.66	82.60	86
	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	55
	Рыба припущенная	80	14.03	1.90	0.25	74.00	259
	Пюре картофельное	130	2.66	4.16	17.72	118.95	339
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед :		710	24.76	11.74	85.66	556.17	
Полдник :	Оладьи со сгущенным молоком	70	4.93	7.89	26.65	197.08	432
	Чай с сахаром	30	2.16	2.55	16.70	98.40	
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за полдник :		260	7.14	10.45	52.23	330.98	
Итого за 1 день		1290	42.01	32.32	181.08	1192.35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 2 неделя Завтрак :	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.69	16.95	130.68	100
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за завтрак :		360	6.81	4.98	35.49	213.38	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Итого за полдник :	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.91	6.79	67.80	73
Обед :	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	2.46	11.30	13.56	166.00	148
	Биточки паровые (мясные)	30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	80	11.59	7.97	7.75	149.00	306
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.30	14.09	70.50	-
Итого за обед :	Сок	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
		180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед :		708	21.65	25.44	79.51	636.65	
Полдник :	Ватрушка с творогом	60	10.08	4.56	29.04	225.50	441
	Чай с сахаром	30	5.12	2.60	3.08	56.19	130
		160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
Итого за полдник :		250	15.26	7.17	41.00	316.69	
Итого за 2 день		1418	44.12	37.99	165.80	1210.72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 2 неделя Завтрак :	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.37	4.93	15.38	119.16	101
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
Итого за завтрак :		420	8.48	13.06	41.69	324.80	
Обед :	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1.97	4.28	9.85	85.86	65
	Рыба запеченная в соусе сметанном	80	9.40	5.47	1.94	95.00	266
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Картофель отварной	120	2.44	3.33	19.26	116.80	136
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед :		648	18.72	15.26	80.15	534.71	
Полдник :	Омлет натуральный	80	7.52	13.45	1.51	157.00	229
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
	Сыр твердый	11	2.55	3.25	0	39.60	7
	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.72	79.10	413
Итого за полдник :		271	14.02	19.06	23.89	322.90	
	Итого за 3 день	1339	41.22	47.38	145.73	1184.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак : 2 неделя День 3	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.38	9.66	47.30	-
	Бутерброд с маслом	180	2.45	7.56	14.62	136.00	100
			Б	Ж	У		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 2 недели	Каша гречневая вязкая	120	3.61	3.76	16.21	113.03	182
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	
Завтрак: Итого ш завтрак:	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.72	79.10	413
	Яблоки свежие	300	7.56	6.12	38.59	239.33	
Второй завтрак Итого за 2 завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	396
	Винегрет овощной	60	0.83	3.71	3.86	56.88	46
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.04	12.34	'75.42	88
	Плов из птицы	150	15.00	5.45	25.09	211.89	321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед:		638	23.05	11.98	93.46	582.51	
Полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	05	10.08	4.56	29.04	225.50	436
	Чай с сахаром	30	0.18	0	28.80	90.00	437
Итого за полдник:		160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
		255	10.31	4.57	66.72	351.00	
Итого за 4 день		1293	41.32	23.07	208.57	1216.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 2 недели	Суп молочный с кукурузной крупой	180	4.47	4.59	14.85	118.62	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-
Завтрак :	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
Итого за завтрак :	Суп картофельный с горохом	390	9.69	7.30	43.70	280.12	
	Салат из свеклы с солёными огурцами	200	4.39	4.22	13.06	107.80	87
	Гренки из пшеничного хлеба	60	0.86	3.66	4.01	52.44	37
Обед :	Хлеб ржаной	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Рыба тушеная с овощами	38	2.51	0.46	12.69	66.12	-
	Рис отварной с овощами	80	7.93	4.56	3.59	81.00	-261
Итого за обед :	Компот из сухофруктов	130	3.00	4.29	27.12	159.25	334
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Полдник :	Чай с сахаром	708	21.58	17.53	100.68	641.95	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	65	10.08	4.56	29.04	225.50	436
Итого за полдник :	Чай с сахаром	45	0.18	0.18	17.58	72.68	503
	Итого за 5 день	160	0.05	0.01	8.88	35.50	411
	Итого за 5 день	270	10.31	4.75	55.50	333.68	
	Итого за 5 день	1360	41.58	29.58	199.88	1255	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Заветненский детский сад
«Аленький цветочек»

Н. А. Новикова

2025г.



**ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ
МБДОУ «ЗАВЕТНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»
НА ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(РЕЖИМ РАБОТЫ 9-ЧАСОВ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 1 недели	Каша вязкая овсянная	100	2.76	3.14	15.76	102.58	182
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Завтрак :	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	Печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак :		300	11.64	11.29	37.69	295.28	
Полдник :	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	55
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1.80	2.01	12.24	74.34	86
Обед :	Рис припущенный	100	2.43	2.86	24.45	133.30	333
	Котлеты рыбные запеченные с соусом сметанным	60	8.02	2.82	5.99	81.00	271
Итого за обед :	Хлеб пшеничный	20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Хлеб ржаной	25	1.58	0.20	9.66	47.00	-
Итого за полдник :	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
Итого за полдник :		595	17.03	10.07	82.66	518.75	
Полдник :	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	6.72	3.04	19.36	150.33	437
	Чай с сахаром	18	0.11	0	17.30	54.00	-
Итого за полдник :		150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за 1 день		1113	35.54	24.41	164.00	1046.36	
Завтрак :	Каша с яблоком сливочная	120	3.12	3.35	15.98	20.00	19
Полдник :	Пирожки с яблоком	60	2.01	1.86	0.31	135.00	341
	Чай с сахаром	10	0	0	0	0	-
Итого за полдник :		180	2.01	1.86	0.31	135.00	341
Итого за 1 день		300	5.13	5.21	16.29	135.00	341

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 1 неделя	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	60	8.91	7.89	9.21	132.92	244
		150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
		10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак :		220	13.21	11.83	32.51	274.62	
Завтрак :	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	396
		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
		40	0.48	1.89	3.08	31.00	57
Итого за 2 завтрак :	Икра кабачковая для детского питания	160	1.49	1.80	10.64	64.80	83
		110	4.03	3.10	19.34	121.44	-219
		40	9.04	6.80		97.33	317
Обед :	Птица отварная	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
		20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
		30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
Итого за обед :		550	18.72	14.27	70.65	486.97	
Полдник :	Пудинг манный	60	2.08	3.52	19.57	118.40	209
		140	4.06	3.50	5.50	70.00	420
		200	6.14	7.02	25.07	188.40	
Итого за полдник :		1065	38.45	33.50	137.59	991.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 3 1 неделя	Суп молочный манный	150	4.12	3.79	12.08	98.85	99	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-	
Завтрак :								
Итого за завтрак :		320	8.04	5.99	32.37	215.85		
Обед :	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	86	
	Картофель в молоке	110	2.58	2.74	14.48	92.84	337	
	Котлеты рубленые из птицы запеченные в соусе молочном	60	7.64	10.93	6.23	154.00	324	
	Хлеб пшеничный	15	0.40	1.38	1.48	19.98	352	
	Хлеб ржаной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-	
	Сок	25	1.65	0.30	8.35	43.50	-	
		175	0.88	0	22.23	92.17	418	
	Итого за обед :		585	16.15	17.52	72.93	514.83	
	Полдник :	Запеканка из творога	60	10.52	7.20	10.30	149.00	251
		Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за полдник :		210	10.56	7.21	17.29	177.00		
Итого за 3 день		1115	34.75	30.72	122.59	907.68		

Целого за завтрак	02	0.78	0.78	0.78	43.00	
Волокно завтрак	62	0.38	0.38	0.38	43.00	100
Целого за завтрак :	230	2.21	0.40	20.68	53.00	
завтрак :	120	0.08	0.01	9.68	58.00	411
1 неделя	538	1.84	2.93	10.94	103.00	
День 4	120	2.62	3.81	15.93	66.30	101
Целого за обед	60	0.04	0.01	0.01	0.00	
	120	0.08	0.02	0.02	0.00	
Итого за обед	180	0.12	0.03	0.03	0.00	
Итого за 3 день	1115	34.75	30.72	122.59	907.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 1 неделя Завтрак :	Суп молочный овсяный	150	4.44	4.45	13.45	111.60	101
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за завтрак :		330	6.32	10.13	31.41	241.60	
Обед :	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.54	9.18	74.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.29	4.24	28.25	176.00	179
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	261
Итого за обед :		20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
Итого за обед :	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	21
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед :		615	18.54	13.79	84.49	487.33	
Итого за полдник :	Крендель с сахаром	40	2.83	5.25	22.69	148.00	443
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.05	7.56	85.00	419
	Итого за полдник :	190	7.40	9.30	30.25	233.00	22
Итого за 5 день		1135	32.26	33.22	146.15	961.93	130
Итого за 5 день :		300	8.03	8.03	27.34	348.38	
Итого за 5 день :		10	1.12	1.53	10.34	23.30	
Итого за 5 день :		120	0.04	0.01	9.99	38.00	411
Итого за 5 день :		40	2.08	4.00	0.78	93.00	533
Итого за 5 день :		100	5.30	3.14	12.30	105.38	185
Итого за 5 день :		Р	Ж	У		ккал	№ рецептуры
Итого за 5 день :						Значения в ккал	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 2 недели	Каша вязкая пшеничная	100	2.76	3.14	15.76	102.58	182
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Завтрак :	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак :		300	9.03	8.97	33.37	246.28	
Обед :	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1.80	2.01	12.24	74.34	186
	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	55
	Рыба припущенная	60	10.45	1.42	0.16	55.00	259
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.80	339
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
Итого за обед :	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
Итого за обед :		595	19.14	9.63	71.91	451.87	
Полдник :	Оладьи со стученым молоком	60	4.23	6.77	22.85	168.92	432
	Чай с сахаром	20	1.44	1.70	11.10	65.60	136
		150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за полдник :		230	5.71	8.48	40.94	262.52	
Итого за 1 день		1125	33.88	27.08	146.22	960.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2 2 неделя Завтрак :	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.91	14.13	108.90	100	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411	
Итого за завтрак :		320	5.94	4.20	30.78	184.10		
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386	
Итого за 2 завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00		
Обед :	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.52	6.11	61.02	73	
	Рагу из овощей с соусом сметанным	120	1.91	8.75	10.50	128.52	148	
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	35	0.49	1.75	2.05	25.94	372	
		60	8.64	5.79	5.71	110.00	306	
	Хлеб пшеничный	20	0.28	0.02	1.17	14.82	372	
	Хлеб ржаной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-	
	Сок	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-	
	Итого за обед :		175	0.88	0	22.23	92.17	418
			640	17.01	34.41	67.45	531.67	
	Полдник :	Варушка с творогом	50	9.52	4.31	27.43	212.97	441
Чай с сахаром		30	5.12	2.60	3.08	56.19		
		150	0.04	0.01	6.99	28.00	411	
Итого за полдник :		230	14.68	6.92	37.50	297.16		
Итого за 2 день		1285	38.01	45.91	145.09	1054.93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 2 неделя	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.48	4.11	12.82	99.30	101
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
Итого за завтрак :		330	6.36	9.79	30.78	229.30	
Итого за полдник :	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	160	1.75	3.80	8.75	76.32	65
	Рыба запеченная в соусе сметанном	60	7.07	3.94	1.49	70.00	266
	Картофель отварной	20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
Итого за обед :	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.12	108.00	136
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
Итого за обед :	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
		540	15.04	12.30	68.01	453.09	
		60	5.73	11.04	1.10	127.00	229
Полдник :	Омлет натуральный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
	Сыр твердый	7	1.74	2.21	0	27.00	7
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
Итого за полдник :		237	11.70	15.86	22.07	278.20	
Итого за 3 день		1107	33.10	37.95	120.86	960.59	
Завтрак		64	0.78	0.78	0.70	45.00	
Обед		62	0.88	0.38	0.39	45.00	380
Итого за день :		126	2.04	1.70	20.38	184.10	
завтрак :		120	0.04	0.01	0.60	58.00	411
З обед :		30	1.28	0.58	0.99	43.30	
Убор 3		120	4.25	3.01	14.13	108.00	100
Итого за день :		270	5.57	4.59	25.72	209.30	
Итого за 3 дня :		810	16.71	13.77	77.16	627.90	
Итого за 3 дня :		810	16.71	13.77	77.16	627.90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 2 неделя	Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.13	13.50	94.19	182
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
Завтрак:							
Итого за завтрак:		270	7.24	5.74	34.47	218.39	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	936	42.00	396
Итого за 2 завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед :	Винегрет овощной	40	0.55	2.47	3.38	37.92	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1.72	1.81	10.97	67.04	88
	Плов из пшеницы	НО	11.00	4.00	18.40	155.83	-321
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	-
Итого за обед:	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
		510	17.16	8.86	73.23	444.74	
Полдник :	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	6.72	3.04	19.36	150.33	436
	Чай с сахаром	20	0.12	0	19.20	60.00	437
Итого за полдник:		150	0.04	0.01,	6.99	28.00	411
		220	6.88	3.05	45.55	238.33	
Итого за 4 день		1095	31.66	18.03	162.61	943.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 2 недели	Суп молочный с кукурузной крупой	160	3.97	4.08	13.20	105.44	101
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
Завтрак :	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
	Итого за завтрак :	330	7.89	6.36	33.49	222.64	
Обед :	Суп картофельный с горохом	180	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0.58	2.44	2.67	34.96	37
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	261
Итого за обед :	Рис отварной с овощами	110	2.54	3.63	22.95	134.75	334
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	418
Итого за обед :		590	17.81	13.98	84.95	538.12	
Полдник :	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	50	6.72	3.04	19.36	150.33	436
	Чай с сахаром	20	0.08	0.08	7.81	32.30	503
Итого за полдник :		150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за 5 день :		220	6.84	3.13	34.16	210.63	
Итого за 5 день		1140	24.65	23.47	152.60	971.39	