

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Заветненский детский сад

«Аленький цветочек»

Н. А.Новикова

03 / 20 25 г.



**Основное 10-десятидневное меню для питания детей 1-3 лет
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»
на весенне- летний период
(режим работы 9 часов)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 I недели Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	125	4.58	3.52	21.98	138.00	219
	Сыр твердый	7	1.84	1.86	0	23.80	7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
Итого за завтрак		352	14.38	14.14	34.28	321.99	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за второй завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.4	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1.80	2.01	12.24	74.34	86
	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
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Итого за обед		610	17.4	10.96	87.76	531.3	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	6.72	3.04	19.36	150.33	437
		18	0.11	0	17.30	54.00	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за полдник		218	6.87	3.05	43.65	232.33	
Итого за 1 день 1 недели		1275	39.03	28.53	175.05	1127.62	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 2 Завтрак:	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	60	8.91	7.89	9.21	132.92	244
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак		220	13.21	11.83	32.51	274.62	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	-
Итого за второй завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.43	0.95	26.92	13
	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
	Гуляш из отварного мяса	70	8.99	7.24	2.31	110.00	293
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.70	67.05	401
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Итого за обед		600	20.52	18.09	77.07	552.99	
Полдник	Пудинг маннй со сметаной	60	2.08	3.52	19.57	118.40	209
		20	0.56	4.00	0.64	41.20	-
	Йогурт	180	5.76	4.50	28.80	165.60	420
Итого за полдник		260	8.40	12.02	49.01	325.20	
	Итого за 2 день 1 недели	1175	42.51	42.32	167.95	1194.81	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 3 Завтрак:	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	0.28	9.66	47.02	-
Итого за завтрак		320	8.04	6.07	32.37	215.87	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	86
	Картофель в молоке	120	2.58	2.74	14.48	92.84	337
	Котлеты рубленые из кур, запеченные в соусе молочном	60	7.64	10.93	6.23	154.00	324
		15	0.40	1.38	1.48	19.98	352
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	16.48	17.66	74.60	523.35	
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	60	10.52	7.20	10.30	149.00	251
		30	0.39	0.90	2.65	20.30	369
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	411
ИТОГО за полдник		240	13.56	10.43	24.26	246.30	
	Итого за 3 день I недели	1160	38.08	34.16	131.23	985.52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.63	3.81	12.63	99.30	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
	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак		205	6.66	10.71	40.93	282.00	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за второй завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	88
	Капуста тушёная	120	2.48	3.88	11.31	90.12	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметанным	60	8.89	9.26	5.96	143.00	323
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.05	22.65	92.70	400
Итого за обед		580	17.58	15.89	73.11	515.08	
Полдник	Омлет с сыром	60	6.96	12.87	1.07	148.00	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	416
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник		225	10.49	15.02	18.95	253.00	
Итого за 4 день 1 недели		1105	35.11	42.00	142.35	1092.08	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 5 день 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
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Итого за завтрак		360	9.43	12.84	37.38	302.60	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	86.94	82
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0.39	2.46	1.49	29.68	15
	Мясо тушенное с овощами в соусе белом	150	14.29	11.72	9.73	201.18	290
		20	0.12	0.70	0.73	9.74	365
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418	
Итого за обед		615	20.75	19.2	65.81	518.73	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	9.52	4.31	27.43	212.97	441
		30	5.12	2.60	3.08	56.19	
	Йогурт	180	5.76	4.50	28.80	165.60	420
		260	20.40	11.41	59.31	434.76	
Итого за 5 день I неделя		1235	50.58	43.45	162.5	1256.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя день 1 Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	100	2.76	3.14	15.76	102.58	182
	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	21
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Итого за 1 завтрак		330	8.44	9.78	26.64	228.54	
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	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.45	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180	4.04	2.18	11.28	80.82	90
		50	1.12	0.61	3.13	22.45	132
	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	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390	
Итого за обед		660	22.53	11.3	74.83	495.91	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60	4.23	6.77	22.85	168.92	432
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.07	102.00	419
Итого за полдник		260	11.16	13.35	43.02	336.52	
	Итого за День II недели	1345	42.51	34.81	153.85	1102.97	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.91	14.13	108.90	100
	Завтрак: Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	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 1 завтрак		340	9.96	13.13	46.75	340.60	
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	0.28	9.66	47.02	-
	Сок	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Итого за обед		640	17.01	34.49	67.45	531.49	
Полдник	Сырники из творога со стуженным молоком	60/	11.21	7.60	6.44	140.40	245
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
Итого за полдник		260	17.87	13.80	25.10	298.00	
	Итого за 2 день II недели	1335	45.22	61.80	148.66	1212.09	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 3 Завтрак:	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 1 завтрак		330	6.36	9.79	30.78	229.30	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.43	0.95	26.92	13
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1.97	4.28	9.85	85.86	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120	10.61	6.81	15.04	164.00	315
		30	0.28	0.02	1.17	14.82	373
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394	
Итого за обед		570	17.05	14.20	67.49	475.37	
Полдник	Драчена	80	6.42	8.77	3.96	120.00	242
	Бутерброд с сыром	15/7/3	2.63	3.82	8.09	77.22	3
Итого за полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
		255	11.70	14.92	23.36	274.22	-
	Итого за 3 день II недели	1155	35.11	38.91	121.63	978.89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя 4 день Завтрак:	Каша вязкая с изюмом	110	3.26	4.18	28.44	164.65	190
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	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 1 завтрак		290	8.64	8.01	59.75	341.37	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за 1 завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.40	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/	4.78	3.73	11.12	97.20	89
		50	1.12	0.61	3.13	22.45	132
	Плов из птицы	110	11.00	4.00	18.40	155.83	321
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418	
Итого за обед		605	21.74	11.45	76.45	498.31	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50/	6.72	3.04	19.36	150.33	436
		20	0.12	0	19.20	60.00	437
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.07	102.00	419
Итого за полдник		250	12.33	7.92	47.63	312.33	
	Итого за 4 день II недели	1240	43.09	27.76	193.19	1194.01	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Заветненский детский сад
«Аленький цветочек» Н. А.Новикова
20 26 г.



**Основное 10-десятидневное меню для питания детей 3-7 лет
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»
на весенне- летний период
(режим работы 9 часов)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 I недели Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.68	4.36	27.25	171.00	219
	Сыр твердый	13	3.02	3.84	0	46.80	7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
Итого за завтрак		423	16.91	18.79	43.27	410.18	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	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
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		758	22.59	15.94	164.57	671.52	
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	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
Итого за полдник		265	10.26	40.58	58.23	325.50	
Итого за 1 день 1 недели		1546	50.16	75.71	275.87	1451.12	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 2 день	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	80	10.97	9.71	11.34	177.23	244
	Какао с молоком	180	3.78	3.19	15.83	107.00	416
Завтрак:	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак		280	16.42	14.66	42.29	367.83	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Итого за 2 завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.93	10.19	82.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.43	5.02	33.39	208.00	179
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	293
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.46	401
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		738	26.16	21.83	157.95	711.54	
Полдник	Пудинг манный со сметаной	80	2.78	4.69	26.10	157.86	209
		20	0.56	4.00	0.64	41.20	-
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		300	9.74	13.69	58.74	383.06	
	Итого за второй день	1418	52.72	50.58	268.78	1506.43	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 3	Суп молочный манный	200	5.73	5.05	16.10	131.80	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
Завтрак:							
Итого за 1 завтрак		400	10.16	7.74	40.12	270.00	89
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	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418	
Итого за обед		688	21.78	22.39	147.57	506.96	
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	80	17.54	9.64	13.72	198.00	251
		30	0.58	1.36	3.98	30.45	369
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	411
Итого за полдник		290	20.79	13.34	32.01	317.45	
	Итого за третий день I недели	1378	52.73	43.47	219.7	1094.41	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 5 Завтрак:	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.00	229
	Сыр твердый	7.5	1.74	2.21	0	27.00	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за 1 завтрак		237.5	11.39	15.53	21.39	271.02	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Овощи отварные с маслом	100	1.81	2.59	3.53	44.70	338
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	261
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
Итого за обед		590	19.77	20.92	81.46	594.21	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	60	9.08	6.46	14.00	152.00	249
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	-
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
Итого за полдник		260	15.74	12.66	32.66	391.06	
	Итого за 5 день II недели	1087.5	46.90	49.11	135.51	1256.29	
	Итого за 10 дней в среднем	1211.3	41.81	40.3	153.2	1140.04	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.40	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		440	9.00	14.42	56.56	392.00	
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	200	2.15	2.27	13.71	83.80	82
	Капуста тушёная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметанным	80	11.93	12.62	8.09	194.00	323
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Кисель из сока натурального	180	0.51	0.05	27.18	111.24	400	
Итого за обед		698	22.19	22.04	140.66	627.64	
Полдник	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник		275	13.14	18.36	23.01	310.00	
Итого за 4 день 1 недели		1513	44.73	55.22	230.03	1373.64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя день 5 Завтрак:	Суп молочный овсяный	200	5.92	5.93	17.93	148.80	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
Итого за завтрак		420	12.04	16.68	48.37	391.80	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.28	96.60	82
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.59	3.69	2.24	44.52	15
	Мясо тушёное с овощами в соусе белом	150	14.29	11.72	9.73	201.18	290
		20	0.12	0.70	0.73	9.74	365
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418	
Итого за обед		668	21.66	20.95	124.63	550.76	
Полдник	Ватрушка с творогом	60/	10.08	4.56	29.04	225.50	441
		30	5.12	2.60	3.08	56.19	
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		290	21.60	12.16	64.12	465.69	
	Итого за 5 день I неделя	1378	55.30	49.79	237.12	1408.25	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 1	Каша вязкая пшеничная	120	3.31	3.76	18.91	123.10	182
	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	21
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Итого за 1 завтрак		400	9.30	11.43	34.59	278.54	
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	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4.49	2.42	12.53	89.80	90
		40	7.64	4.05	0.32	68.24	129
	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	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390	
Итого за обед		768	35.3	17.24	140.58	637.39	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70	4.93	7.89	26.65	197.08	432
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.40	10.08	113.34	419
Итого за полдник		300	13.19	15.84	53.43	408.82	
	Итого за 1 день II недели	1523	50.09	40.92	238.40	1368.75	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 2 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		440	12.54	16.87	62.89	453.80	
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	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.91	6.79	67.80	73
	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	2.46	11.30	13.56	166.00	148
		45	0.63	2.25	2.64	33.35	372
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	80	11.59	7.97	7.75	149.00	306
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418	
Итого за обед		753	22.27	27.69	135.58	661.08	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/	14.95	10.14	6.59	187.20	245
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		310	22.91	17.69	31.69	387.80	
	Итого за второй день II недели	1603	58.12	62.65	239.96	1549.68	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 3 Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	148.80	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
Итого за I завтрак		420	8.48	13.06	41.69	324.80	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	2.19	4.75	10.94	95.40	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	150	13.24	8.48	19.00	205.31	315
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		678	20.79	19.14	133.90	568.74	
Полдник	Драчена	80	8.52	11.69	5.05	150.00	242
	Бутерброд с сыром	33/13/4	5.26	7.64	16.18	154.44	3
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	
Итого за полдник		320	16.45	21.67	35.54	393.44	-
	Итого за 3 день II недели	1418	45.72	53.87	211.13	1286.98	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 4 Завтрак:	Каша вязкая с изюмом	150	4.59	5.89	40.07	232.00	190
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	
Итого за 1 завтрак		380	11.30	10.29	83.59	475.60	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 1 завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108.00	89
		55	1.23	0.67	3.45	24.70	132
	Плов из птицы	150	15.00	5.45	25.09	211.89	321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394	
Итого за обед		713	27.49	14.75	148.92	621.45	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65/	10.08	4.56	29.04	225.50	436
		30	0.18	0	28.80	90.00	437
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.40	10.08	113.34	419
Итого за полдник		295	16.36	9.96	67.92	428.84	-
	Итого за 4 день II недели	1488	55.55	35.4	310.23	1569.89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 5 Завтрак:	Омлет натуральный	80	7.52	13.45	1.51	157.00	229
	Сыр твердый	11	2.55	3.23	0	39.60	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за I завтрак		291	14.53	19.37	25.53	334.62	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Овощи отварные с маслом	120	2.17	3.11	4.23	59.64	338
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.56	3.59	81.0	261
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		638	19.44	12.26	125.9	469.7	
Полдник	Пудинг из творога с сгущенным молоком	80	12.11	8.61	19.46	204.00	249
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	-
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		310	20.07	16.16	44.56	404.60	
	Итого за 5 день II недели	1239	54.04	47.79	195.99	1208.92	
	Итого за 10 дней в среднем	1450.4	51.92	51.54	242.7	1381.81	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5