

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	КАКАО со сгущенным молоком	200	3.96	2.84	22.35	133.4	397
Итого за завтрак:		275	10.88	13.49	35.39	309	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак № 2:		200	0.9	9	18.8	88	
о б е д:							
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.16	11.107	10.64	195.067	54-7м-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	180	9.036	10.044	61.209	371.7	86
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из вишни	180	0.5	0.2	23.1	96	526
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	145	4.834	5.124	33.834	201.067	54-1г-2020
Итого за о б е д:		655	31.31	27.675	149.553	973.494	
полдник:							
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0.6		22.7	93.2	54-7хн-2020
	Пряники	30	1.77		22.5	109.8	608
Итого за полдник:		230	2.37		45.2	203	
у ж и н:							
	МОРКОВЬ тушеная	110	2.64	7.81	11.44	126.5	124
	ТЕФТЕЛИ рыбные (минтай)	70	7.28	4.34	6.86	95.76	54-11р-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за у ж и н:		440	13.3	12.49	41.26	330.26	
Итого за день:		1800	58.76	62.655	290.203	1903.754	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом и сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	3
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	Каша кукурузная молочная	180	4.824	5.832	27.378	199.26	231
Итого за завтрак:		410	14.924	17.432	56.758	460.98	
завтрак № 2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак № 2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
о б е д:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	ПЕЧЕНЬ говяжья по-строгановски	70	11.784	12.25	4.667	175.7	54-16м-2020
	Компот из сушеного яблока	180	0.396		24.984	83.88	376
	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	180	1.566	3.204	8.658	69.84	136
	Рис отварной с маслом	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
Итого за о б е д:		630	20.906	21.204	96.269	642.12	
полдник:							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3.25	5.5	32.125	190.5	54-2в-2020
	Кефир	200	5.8	5	8	100	401
Итого за полдник:		250	9.05	10.5	40.125	290.5	
у ж и н:							
	Рагу овощное с мясом	180	26.73	33.03	22.518	494.1	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за у ж и н:		410	29.31	33.27	43.978	592.2	
Итого за день:		1900	74.8	82.656	255.8	2064.8	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом из пшеничного хлеба	35	2.14	6.6	12.7	119	338
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	СУП МОЛОЧНЫЙ с макаронными изделиями	200	5.3	5.5	18.4	144.4	54-19к-2020
Итого за завтрак:		415	11.58	15.97	42.26	359.43	
завтрак № 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	150	8.2	6.5	42.8	262.5	54-4г-2020
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	12.3	50.8	54-12хн-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.6	3.36	12.96	99.02	85
	ГУЛЯШ из отварной курицы	80	16.48	14.4	3.36	200	10
Итого за о б е д:		680	33.04	24.91	91.28	711.52	
полдник:							
	ГРЕНКИ	30	3.54	5.16	18.94	114.3	116
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.621	5.006	9.303	104.616	419
Итого за полдник:		230	9.161	10.166	28.243	218.916	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА из творога с морковью	160	14.4	12.8	28.374	286.507	54-2т-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.485	1.755	22.23	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		390	15.02	14.285	36.529	335.137	
Итого за день:		1835	69.281	65.811	210.072	1681.403	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	Каша ячневая молочная	200	6.46	8.12	25.64	201.6	94
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		415	12.02	17.87	48.42	402.32	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак № 2:		200	0.9	9	18.8	88	
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ со сметаной	200	1.66	4.9	5.8	73.6	73
	КОТЛЕТА рыбная "Любительская" (минтай)	70	8.25	2.69	6.68	84	256
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
Итого за о б е д:		670	16.86	13.85	81.03	516.8	
полдник:							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5	1.667	6.667	62.223	401
	Печенье овсяное	40	2.4	5.8	27.2	156	
Итого за полдник:		240	7.4	7.467	33.867	218.223	
у ж и н:							
	КУЛЕШ пшеничный	200	4.24	5.344	22.096	153.28	226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)	50	2.51	3.93	28.88	161	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		450	7.05	9.274	57.676	341.88	
Итого за день:		1975	44.23	57.461	239.793	1567.223	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	Каша из смеси круп "ДРУЖБА"	180	7.02	3.708	10.035	110.646	155
Итого за завтрак:		395	13.3	14.178	33.985	325.676	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак № 2:		150	1.5	0.1	21	95	
о б е д:							
	Кисель из клюквы	180	0.081	0.036	23.526	94.68	396
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Суфле куриное с рисом	70	17.29	18.2	3.15	245	310
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2.52	2.84	21	111.2	82
	Свекла тушеная со сметаной	130	15.31	7.32	36.01	271	36
Итого за о б е д:		630	38.761	28.946	103.546	821.08	
полдник:							
	ВАТРУШКА с творогом	50	6.584	3.909	20.834	144.167	458
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за полдник:		250	6.784	3.909	27.234	170.567	
у ж и н:							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	30	0.6	0.1	3.1	15.7	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9.24	8.52	36.72	259.8	54-3г-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за у ж и н:		440	13.92	8.96	78.08	448.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1865	74.265	56.093	263.845	1860.523	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша пшеничная на сухом молоке	200	8.78	6.92	38.32	250.6	221
Итого за завтрак:		435	11.12	13.52	57.51	396	
завтрак № 2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак № 2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
о б е д:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
	Тефтели мясные	75	11.044	12.104	13.969	198.75	287
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	7.128	3.51	12.87	111.6	54-12с-2020
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	5	15.8	122.1	54-8г-2020
Итого за о б е д:		635	25.512	21.254	73.569	577.37	
полдник:							
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	Пирог открытый с повидлом	50	8.867	3.134	6.392	89.167	255
Итого за полдник:		250	8.967	3.134	9.592	102.367	
у ж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	Рис отварной с маслом	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
	ПАШТЕТ из печени	60	10.6	12.1	3.7	185.2	
Итого за у ж и н:		440	16.78	17.54	63.26	496.8	
Итого за день:		1960	62.989	55.698	222.601	1651.537	
Неделя 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	Каша из овсяных хлопьев "ГЕРКУЛЕС"	200	5.39	6.38	27.13	187	168
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		435	7.73	12.98	46.32	332.4	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	130	0.585	5.85	12.22	57.2	501
Итого за завтрак № 2:		130	0.585	5.85	12.22	57.2	
о б е д:							
	БОРЩ со сметаной	200	1.7	4.9	10.4	92.2	57
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ с овощами	80	6.809	3.423	1.956	65.778	267
	Компот из сушеной груши	200	0.44	0.02	27.77	113	376
Итого за о б е д:		680	15.509	14.593	83.686	528.478	
полдник:							
	ВАФЛИ	30	3.75	16.5	51.75	367.5	
	Кефир	200	5.8	5	8	100	401
Итого за полдник:		230	9.55	21.5	59.75	467.5	
у ж и н:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Молоко сгущенное	30	2.37	2.61	16.32	96	
	Творожно-манная запеканка	150	31.6	9.2	25.3	310	194
Итого за у ж и н:		380	34.17	11.81	48.02	432.4	
Итого за день:		1855	67.544	66.733	249.996	1817.978	
Неделя 2							
День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАША МАННАЯ	180	5.598	5.868	28.116	188.28	227
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		395	11.158	15.618	50.896	389	
завтрак № 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	СУП картофельный с фасолью на курином бульоне	180	6.3	4.815	15.12	121.5	81
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	КАША ПЕРЛОВАЯ рассыпчатая	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
	Компот из вишни	180	0.5	0.2	23.1	96	526
	КОТЛЕТЫ куриные (филе)	70	13.534	3.36	8.774	119.747	54-5м-2020
	Соус сметанный с томатом	30	0.35	0.99	1.4	16.02	355
Итого за о б е д:		660	28.644	15.815	101.854	657.667	
полдник:							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5	1.667	6.667	62.223	401
	Печенье	30	2.28	3	22.32	125.16	609
Итого за полдник:		230	7.28	4.667	28.987	187.383	
у ж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ОМЛЕТ с сыром	160	20.267	28.48	3.094	350.294	54-4о-2020
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
Итого за у ж и н:		390	22.937	28.73	42.844	522.494	
Итого за день:		1795	70.499	65.31	236.341	1812.944	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАША ПШЕННАЯ молочная	180	5.4	6.174	25.686	179.82	233

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
Итого за завтрак:		395	11.68	16.644	49.636	394.85	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	130	1.3	0.087	18.2	82.334	368
Итого за завтрак № 2:		130	1.3	0.087	18.2	82.334	
о б е д:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4.14	3.024	11.664	89.118	85
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	170	14.45	11.239	14.545	216.845	54-9м-2020
	ОГУРЕЦ в нарезке	50	0.417		1.5	7.584	54-2з-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
Итого за о б е д:		630	24.187	14.903	68.719	504.727	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Сочень с творогом	50	7.967	7.15	32.7	226.667	207
Итого за полдник:		250	8.167	7.15	39.1	253.067	
у ж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.8	6.667	21.067	162.8	54-8г-2020
Итого за у ж и н:		430	7.38	6.907	42.527	260.9	
Итого за день:		1835	52.714	45.691	218.182	1495.878	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом и сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	3
	КАША РИСОВАЯ	180	24.93	38.79	145.8	184.86	274
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		410	35.03	50.39	175.18	446.58	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	130	0.585	5.85	12.22	57.2	501
Итого за завтрак № 2:		130	0.585	5.85	12.22	57.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	150	8.2	6.5	42.8	262.5	54-4г-2020
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	6.39	3.852	16.65	127.44	81
	Курица порционно(окорочка)	70	11.725	7.088	0.56	110.6	307
	Соус сметанный с томатом	30	0.35	0.99	1.4	16.02	355
	Кисель из свежей брусники	180	0.18	0.09	11.25	46.35	396
Итого за о б е д:		660	30.405	19.07	92.52	662.11	
полдник:							
	Пряники	30	1.77		22.5	109.8	608
	Снежок	200	6.934	6	9.6	120	249
Итого за полдник:		230	8.704	6	32.1	229.8	
у ж и н:							
	ВИНЕГРЕТ с растительным маслом	60	1	7.1	6	91.8	54-16з-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	ПИРОЖОК с картофелем.	150	7.875	4.55	51.15	277.5	503
Итого за у ж и н:		410	9.075	11.65	63.55	395.7	
Итого за день:		1840	83.799	92.96	375.57	1791.39	
Неделя 3 День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		275	7.12	10.65	19.44	202	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак № 2:		200	0.9	9	18.8	88	
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6.87	6.72	11.47	133.8	95
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из брусники с/м	180	0.27	0.108	18.135	81.72	375
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15.04	12.694	12.16	222.934	54-6м-2020
	Рис отварной с маслом	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
Итого за обед:		690	29.56	25.922	100.635	761.614	
полдник:							
	Печенье	30	2.28	3	22.32	125.16	609
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за полдник:		230	4.08	3.1	45.82	227.36	
ужин:							
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	ГОРОШНИЦА с маслом	200	21.654	4.8	36.08	262.4	54-21г-2020
	БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за ужин:		450	24.264	8.73	68.16	436.6	
Итого за день:		1845	65.924	57.402	252.855	1715.574	
Неделя 3 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	Каша кукурузная молочная	180	4.824	5.832	27.378	199.26	231
Итого за завтрак:		395	10.384	15.582	50.158	399.98	
завтрак № 2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак № 2:		200	0.61	0.25	18.67	79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	БОРЩ со сметаной	180	1.53	4.41	9.36	82.98	57
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)	70	8.25	2.69	6.68	84	256
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
Итого за о б е д:		630	16.52	13.44	70.67	470.2	
полдник:							
	ШАНЬГА со сметаной	50	3.358	4.429	22.215	137.143	
	Кефир	200	5.8	5	8	100	401
Итого за полдник:		250	9.158	9.429	30.215	237.143	
у ж и н:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9.84	7.8	51.36	315	54-4г-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.621	5.006	9.303	104.616	419
Итого за у ж и н:		410	17.741	13.046	75.423	490.116	
Итого за день:		1885	54.413	51.747	245.136	1676.439	
Неделя 3 День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом и сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	КАША РИСОВАЯ	180	24.93	38.79	145.8	184.86	274
Итого за завтрак:		410	35.75	51.11	176.35	460.89	
завтрак № 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
о б е д:							
	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА К/Б	200	2.08	2.23	13.62	82.6	86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из вишни	180	0.5	0.2	23.1	96	526
	СУФЛЕ из курицы (филе)	70	14.35	6.417	0.35	115.967	54-22м-2020
	Свекла тушеная со сметаной	150	17.666	8.447	41.55	312.693	36
Итого за обед:		650	38.156	17.844	98.48	706.46	
полдник:							
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	Пряники	30	1.77		22.5	109.8	608
Итого за полдник:		230	1.87		25.7	123	
ужин:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	СЫРНИКИ со сгущенным молоком	150	8	4.5	10.5	114.6	54-6т-2020
Итого за ужин:		350	8.2	4.5	16.9	141	
Итого за день:		1760	84.456	73.934	329.19	1487.75	
Неделя 3 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	Каша из смеси круп "ДРУЖБА"	180	7.02	3.708	10.035	110.646	155
Итого за завтрак:		395	12.58	13.458	32.815	311.366	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	120	1.2	0.08	16.8	76	368
Итого за завтрак № 2:		120	1.2	0.08	16.8	76	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.72	0.18	23.13	97.29	54-3хн-2020
	ГУЛЯШ из говядины.	80	12.267	9.956	2.934	150.578	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП ОВОЩНОЙ с зеленым горошком	180	14.58	11.88	9.927	121.275	81
	КАША ПЕРЛОВАЯ рассыпчатая	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
Итого за обед:		640	35.527	28.466	89.451	673.543	
полдник:							
	Печенье овсяное	30	1.8	4.35	20.4	117	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.351	0.009	22.491	91.53	376
Итого за полдник:		210	2.151	4.359	42.891	208.53	
ужин:							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	13.8	9.4	9.4	178	404
Итого за ужин:		440	19.38	15.34	54.56	434.4	
Итого за день:		1805	70.838	61.703	236.517	1703.839	
Неделя 3 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАКАО с МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	Каша ячневая молочная	200	6.46	8.12	25.64	201.6	94
Итого за завтрак:		415	12.74	18.59	49.59	416.63	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак № 2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Кисель из клюквы	200	0.09	0.04	26.14	105.2	396
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	БИГУС с КУРИЦЕЙ	200	16.69	15.76	14.38	266	132/300
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2.52	2.84	21	111.2	82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед:		650	22.86	19.19	81.38	581.6	
полдник:							
	ВАТРУШКА с творогом	50	6.584	3.909	20.834	144.167	458
	Снежок	200	6.934	6	9.6	120	249
Итого за полдник:		250	13.518	9.909	30.434	264.167	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.5	121
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5	5.3	35	208	54-1г-2020
Итого за ужин:		430	8.43	9.99	60.01	364.4	
Итого за день:		1945	58.448	66.679	240.214	1714.797	
Неделя 4 День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша пшеничная на сухом молоке	180	7.902	6.228	34.488	225.54	221
Итого за завтрак:		415	10.242	12.828	53.678	370.94	
завтрак № 2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак № 2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	100	15.7	12.6	5.9	199	290
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	50	1	0.167	5.167	26.167	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	СУП ПЕРЛОВЫЙ острый	200	2.51	2.79	17	103.25	80
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
Итого за обед:		580	22.95	16.197	58.997	473.337	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ	50	3.75	6.5	2.667	194.167	583
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
Итого за полдник:		230	5.37	6.59	23.817	286.147	
уж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Рагу из овощей с сердцем	180	18.804	13.2	19.02	311.64	54-9г-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за уж и н:		410	21.284	13.44	40.18	408.54	
Итого за день:		1835	60.456	49.305	195.342	1617.964	
Неделя 4 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом и сыром	50	6.68	8.45	19.39	180	3
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	СУП МОЛОЧНЫЙ с макаронными изделиями	180	4.77	4.95	16.56	129.96	54-19к-2020
Итого за завтрак:		410	14.87	16.55	45.94	391.68	
завтрак № 2:							
	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	61.1	368
Итого за завтрак № 2:		130	0.52	0.52	12.74	61.1	
о б е д:							
	МОРКОВЬ тушеная	130	3.12	9.23	13.52	149.5	124
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	СУФЛЕ РЫБНОЕ(минтай)	70	10.3	4.8	2.6	94.7	54-8р-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из сушеной груши	180	0.396	0.018	24.993	101.7	376
	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	180	1.566	3.204	8.658	69.84	136
Итого за о б е д:		610	18.942	17.802	69.631	514.94	
полдник:							
	Печенье овсяное	35	2.1	5.075	23.8	136.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.059	4.505	8.373	94.154	419
Итого за полдник:		215	7.159	9.58	32.173	230.654	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.2	16.2	22.5	332.4	54-1т-2020
	Соус из кураги	30	0.159	0.002	5.7	23.45	477
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за у ж и н:		380	24.659	16.202	34.9	383.45	
Итого за день:		1745	66.15	60.654	195.384	1581.824	
Неделя 4 День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	Каша из овсяных хлопьев "ГЕРКУЛЕС"	180	4.851	5.742	24.417	168.3	168
Итого за завтрак:		395	11.131	16.212	48.367	383.33	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	170	0.765	7.65	15.98	74.8	501
Итого за завтрак № 2:		170	0.765	7.65	15.98	74.8	
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ со сметаной	180	1.494	4.41	5.22	66.24	73
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	ОГУРЕЦ в нарезке	50	0.417		1.5	7.584	54-2з-2020
	Компот из вишни	180	0.5	0.2	23.1	96	526
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	22.26	7.73	35.69	301	304
Итого за о б е д:		640	28.231	12.89	85.37	570.024	
полдник:							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5	1.667	6.667	62.223	401
	ВАФЛИ	30	3.75	16.5	51.75	367.5	
Итого за полдник:		230	8.75	18.167	58.417	429.723	
у ж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ОМЛЕТ с сыром	150	19	26.7	2.9	328.4	54-4о-2020
Итого за у ж и н:		380	21.48	26.94	24.06	425.3	
Итого за день:		1815	70.357	81.859	232.194	1883.177	
Неделя 4 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАША МАННАЯ	180	5.598	5.868	28.116	188.28	227
	КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		395	11.158	15.618	50.896	389	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак № 2:		150	1.5	0.1	21	95	
о б е д:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	180	15.3	11.9	15.4	229.6	54-9м-2020
	Компот из сушеных фруктов	180	0.351	0.009	22.491	91.53	376
	РАССОЛЬНИК ленинградский	200	1.7	4.9	15.3	113.3	54-3с-2020
Итого за о б е д:		610	20.911	17.359	73.051	533.63	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	БУЛОЧКА творожная	50	5.667	10.5	13.417	170.667	54-1в-2020
Итого за полдник:		250	5.867	10.5	19.817	197.067	
у ж и н:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5	5.3	35	208	54-1г-2020
	ПАШТЕТ из печени	50	8.834	10.084	3.084	154.334	
Итого за у ж и н:		430	16.314	15.624	59.244	459.234	
Итого за день:		1835	55.75	59.201	224.008	1673.931	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД с маслом	35	2.14	6.6	12.79	119	1
	КАША ПШЕННАЯ молочная	180	5.4	6.174	25.686	179.82	233
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
Итого за завтрак:		395	11.68	16.644	49.636	394.85	
завтрак № 2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак № 2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
о б е д:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	150	8.2	6.5	42.8	262.5	54-4г-2020
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	БУЛЬОН куриный с гренками и яйцом	200	5	1		29	126
	Курица порционно(окорочка)	80	13.4	8.1	0.64	126.4	307
	Соус сметанный с томатом	30	0.35	0.99	1.4	16.02	355
	Кисель из свежей брусники	180	0.18	0.09	11.25	46.35	396
Итого за о б е д:		690	30.69	17.23	75.95	579.47	
полдник:							
	Печенье	30	2.28	3	22.32	125.16	609
	Кефир	200	5.8	5	8	100	401
Итого за полдник:		230	8.08	8	30.32	225.16	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	2.6	4.6	45.8	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Расстегай с сайрой	150	14.193	6.577	29.77	283.847	536
Итого за у ж и н:		410	15.293	9.177	41.07	357.247	
Итого за день:		1925	66.353	51.301	215.646	1635.727	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за период:		1852.75	65.602	63.243	246.445	1716.923	