

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с №17
«Рождественский»
Токманцева И. Л.
Приказ № 99 от 30.08.2024г.

Основное 10-ти дневное меню для младшего дошкольного возраста (от 2 до 3 лет)
на осенний-зимний период, согласно нормам потребления
(ул. Бакурова д 63)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Руководители разработки М.П. Могильный В.А. Тутельян, 2014 год

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник день 1							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом, сахаром	130	7.23	4.75	16.92	159.38	167
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Чай с сахаром	180	0	0	11.44	45.76	382
Итого за завтрак		345	9.73	12.85	42.96	310.14	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Свекольник	150	2.20	5.13	11.60	91.4	65
	Тефтели рыбные в соусе томатом с овощами	50	6.80	5.48	12.16	105.14	230
	Пюре из гороха с маслом	120	11.86	5.12	30.84	136.76	180
	Соленый огурец	30	0.12	0	0.36	1.96	0н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		570	24.68	16.33	92.86	504.46	
Полдник 15:30-16:00	Булочка «Веснушка»	50	4.18	3.50	31.30	150.40	424
	Молоко кипяченое	110	5.5	5.43	10.43	138	405
Итого за полдник		160	9.68	8.93	41.73	288.4	
Итого за день		1175	44.59	38.61	189.35	1159.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник день 2							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша ячневая молочная вязкая	130	5.23	4.75	16.92	179.38	168
	Бутерброд с сыром и маслом	30/8/5	6.28	9.48	9.66	145.5	492
	Кофейный напиток	180	2.1	0.1	12	81.1	391с
Итого за завтрак		353	13.61	14.33	38.58	405.98	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с клецками на к/б	150	2.53	3.21	9.72	177.9	69./51
	Тушеная капуста с мясом	120	9.2	14.2	28.3	160	8/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		490	15.43	18.01	75.92	507.1	
Полдник 15:30-16:00	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	10	10.5	15.3	148	195./346
	Чай с лимоном	150	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за полдник		220	10.7	10.51	30.61	209.61	
Итого за день		1063	40.24	43.35	156.91	1174.79	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда день 3							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша манная молочная вязкая	130	6.53	4.60	36.87	115	159
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Какао с молоком	180	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		345	11.93	15.6	70.27	311	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Рассольник ленинградский на к./б	150	2.44	6.0	15.20	124.6	64./51
	Макаронник с курицей	120	4.56	20.73	56.15	138.36	185
	Кукуруза консервированная	30	2.15	0.7	5.87	36.89	245/6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8.6	34.5	394
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		520	12.65	27.93	110.22	449.25	
Полдник 15:30-16:00	Пирожок печеный из сдобного теста	60	2.23	3.89	33.48	181.87	455
	Чай с сахаром	150	0	0	11.44	45.76	382
Итого за полдник		210	2.23	3.89	44.92	227.63	
Итого за день		1175	27.4	47.92	237.21	1043.98	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг день 4							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша овсяная из геркулеса жидкая	130	6.33	6.0	28.33	92.62	162
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	8.6	34.5	394
Итого за завтрак		345	8.83	14.1	51.53	232.12	
Второй завтрак 09:30-10:00	Фрукты(яблоки)	95	0.26	0.17	13.81	52	60
Итого за 2 завтрак		95	0.26	0.17	13.81	52	
Обед 11:00-13:00	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	2.09	5.69	7.17	188.28	82./51
	Горошек консервированный	30	2.13	0.20	6.37	39.80	329
	Плов из отварной птицы	120	17.95	11.33	22.88	234.70	289
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		520	25.87	17.82	74.32	631.98	
Полдник 15:30-16:00	Яйцо вареное	1шт	12.58	10.61	1.12	155	187
	Кофейный напиток	150	2.3	2.4	14	87.5	391с
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	70.5	148
Итого за полдник		230	17.28	13.31	29.62	313	
Итого за день		1190	52.24	45.4	169.28	1229.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница день 5							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша» Боярская» пшенная с изюмом	130	5.31	10.75	23.36	93.43	156
	Бутерброд с повидлом	30/8	1.68	1.98	22.41	107.14	497
	Чай с лимоном	180	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за завтрак		348	7.69	12.74	61.08	262.18	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.99	4.38	7.44	72.16	70./51
	Овощи отварные(морковь.свекла)	30	1.1	2.56	3.84	45.76	310
	Каша гречневая рассыпчатая	120	1.33	4.62	15.76	149.94	297
	Кнели из кур с рисом в соусе томатном с овощами	50	9.45	10.51	9.4	100.59	294./356
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		520	17.57	22.67	74.34	537.65	
Полдник 15:30-16:00	Снежок	110	7.5	4.8	5.3	94.5	406
	Кондитерские изделия(печенье.вафли.пряники)	30	7.0	10.1	41.0	116.5	609/607/608
Итого за полдник		140	14.5	14.9	46.3	211	
Итого за день		1108	40.26	50.81	193.52	1066.93	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник день 6							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Макаронные изделия отварные	130	2.66	2.53	10.85	100.28	306
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Какао с молоком	180	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		345	8.05	13.53	44.25	296.28	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2.09	5.69	7.17	88.28	82
	Горошек консервированный	30	2.13	0.20	6.37	39.80	329
	Котлета рыбная любительская в соусе томатном с овощами	50	10.8	9.9	2.5	100.3	227./356
	Каша ячневая вязкая	120	9.02	7.87	26.7	170.6	307я
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		570	27.74	24.26	80.64	568.18	
Полдник 15:30-16:00	Суп молочный с крупой	150	5.95	2.20	18.92	97.78	85
	Кондитерские изделия(печенье)	30	7.0	10.1	41.0	116.5	609
Итого за полдник		180	12.95	12.3	59.92	214.28	
Итого за день		1195	49.24	50.59	196.61	1134.84	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник день 7							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша « Дружба»	130	2.91	4.68	14.67	100.40	155
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Кофейный напиток	180	2.3	2.4	14	87.5	391с
Итого за завтрак		345	7.71	15.18	43.27	292.9	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп крестьянский с крупой на к/б	150	2.21	5.95	12.90	100.0	74/54
	Сельдь с картофелем и маслом	150	4.2	14.5	4.1	120.4	232
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		520	10.11	21.05	54.9	389.6	
Полдник 15:30-16:00	Ватрушка «Лакомка»	60	10.1	10.2	11.6	200.8	414
	Чай с лимоном	150	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за полдник		210	10.8	10.21	26.91	262.41	
Итого за день		1175	29.12	46.94	136.88	1001.01	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда день 8							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша кукурузная молочная вязкая	130	5.44	4.65	22.47	101.20	161
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	8.6	34.5	394
Итого за завтрак		345	7.94	12.75	45.67	240.7	
Второй завтрак 09:30-10:00	Фрукты(бананы.апельсины)	95	1.5/0.2	0.5/0.9	21/20	92/86	368/145
Итого за 2 завтрак		95	1.5/0.2	0.5/0.9	21/20	92/86	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с рыбой	150	9.57	4.48	13.30	131.80	73
	Гуляш из говядины	50	9.48	10.81	3.31	100.54	246
	Пюре из гороха с маслом	120	9.86	5.12	40.84	136.76	180
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Овощи отварные(морковь.свекла)	30	1.1	2.56	3.84	45.76	310
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		570	33.74	23.57	99.19	584.06	
Полдник 15:30-16:00	Омлет натуральный	60	4.7	10.6	3.4	100.4	188
	Чай с сахаром	150	0	0	11.44	45.76	382
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	70.5	147
Итого за полдник		225	7.1	10.9	29.34	261.66	
Итого за день		1235	50.28	47.72	195.2	1178.42	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг день 9							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша гречневая вязкая на молоке	130	10.08	5.50	31.42	95.48	157
	Бутерброд с повидлом	30/8	1.68	1.98	22.41	107.14	497
	Какао с молоком	180	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		348	14.66	10.38	72.63	293.63	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Борщ из свежей капусты на к./б	150	1.17	10.50	5.56	176.42	60./54
	Зразы из говядины с рисом	120	10.87	7.59	9.91	100.31	250
	Икра кабачковая	30	1.9	8.9	7.7	119.1	5/н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		520	17.64	27.59	61.07	565.03	
Полдник 15:30-16:00	«Крендель сахарный»	50	4.34	7.95	29.41	211.55	415
	Кофейный напиток	150	2.3	2.4	14	87.5	391с
Итого за полдник		200	4.64	10.35	43.41	299.05	
Итого за день		1168	37.44	48.82	188.91	1213.81	

			Белки	Жиры	Углевод ы		
Пятница день 10							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша манная молочная вязкая	130	6.53	4.60	26.87	115	159
	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Чай с лимоном	180	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за завтрак		345	9.73	12.71	56.78	281.61	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп с бобовыми на к./б	150	5.77	4.19	10.70	123.60	67./54
	Макаронные изделия отварные	120	3.66	3.53	20.85	125.28	306
	Мясная котлета в соусе томатном с овощами	50	4.43	8.72	10.81	100.44	255./356
	Кукуруза консервированная	30	2.15	0.7	5.87	36.89	245/6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8.6	34.5	394
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		570	19.51	17.64	81.23	535.61	
Полдник 15:30-16:00	Ряженка	110	5.5	4.8	5.3	94.5	406
	Кондитерские изделия(печенье.вафли)	30	7.0	10.1	41.0	116.5	609/607
Итого за полдник		140	12.5	14.9	46.3	211.0	
Итого за день		1155	42.24	45.75	196.11	1084.32	
Среднее за первые 5 дней		1142.2	40.94	45.21	189.25	1134.7	
Среднее за вторые 5 дней		1185.6	41.66	47.96	182.74	1122.48	
Среднее за 10 дней		1163.9	41.3	46.6	185.9	1128.6	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с №17
«Рождественский»
Токманцева И. Л.
Приказ № 99 от 30.08.2024г.



Основное 10-ти дневное меню для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
на осенний-зимний период, согласно нормам потребления

(ул. Бакурова д.63)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Руководители разработки М.П. Могильный В.А. Тутельян, 2014 год

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник день 1							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом, сахаром	150	7.23	4.75	26.92	179.38	167
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Чай с сахаром	200	0	0	11.44	45.76	382
Итого за завтрак		390	9.73	12.85	52.96	330.14	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Свекольник	180	2.20	5.13	11.60	101.4	65
	Тефтели рыбные в соусе томатом с овощами	70	6.80	5.48	12.16	125.14	230
	Пюре из гороха с маслом	150	21.86	5.12	50.84	236.76	180
	Соленый огурец	50	0.12	0	0.36	1.96	0н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		700	34.68	16.33	112.86	634.46	
Полдник 15:30-16:00	Булочка «Веснушка»	60	4.18	3.50	31.30	173.40	424
	Молоко кипяченое	150	5.59	6.38	11.44	145.76	405
Итого за полдник		210	9.77	9.88	42.74	320.16	
Итого за день		1400	54.68	39.56	220.36	1340.86	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник день 2							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша ячневая молочная вязкая	150	7.23	4.75	26.92	179.38	168
	Бутерброд с сыром и маслом	35/10/5	6.28	9.48	9.66	145.5	492
	Кофейный напиток	200	2.1	0.1	12	81.1	391с
Итого за завтрак		400	15.61	14.33	48.58	405.98	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с клецками на к/б	180	2.53	3.21	9.72	177.9	69./51
	Тушеная капуста с мясом	150	13.2	14.2	48.3	260	8/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		580	19.43	18.01	95.92	607.1	
Полдник 15:30-16:00	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	16	10.5	18.3	248	195./346
	Чай с лимоном	200	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за полдник		300	16.7	10.51	33.61	309.61	
Итого за день		1380	52.24	43.35	189.91	1378.79	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда день 3							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша манная молочная вязкая	150	6.53	4.60	36.87	215	159
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Какао с молоком	200	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		390	11.93	15.6	70.27	411	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Рассольник ленинградский на к./б	180	2.44	6.0	15.20	124.6	64./51
	Макаронник с курицей	150	4.56	20.73	56.15	238.36	185
	Кукуруза консервированная	50	3.15	0.7	5.87	36.89	245.Б
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	8.6	34.5	394
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		630	13.65	27.93	110.22	549.25	
Полдник 15:30-16:00	Пирожок печеный из сдобного теста	70	3.23	3.89	33.48	181.87	455
	Чай с сахаром	200	0	0	11.44	45.76	382
Итого за полдник		270	3.23	3.89	44.92	227.63	
Итого за день		1390	29.31	47.92	237.22	1243.98	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг день 4							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	6.33	6.0	28.33	192.62	162
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	8.6	34.5	394
Итого за завтрак		390	8.83	14.1	51.53	332.12	
Второй завтрак 09:30-10:00	Фрукты(яблоки)	100	0.26	0.17	13.81	52	60
Итого за 2 завтрак		100	0.26	0.17	13.81	52	
Обед 11:00-13:00	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	2.09	5.69	7.17	188.28	82./51
	Плов из отварной птицы	150	27.95	21.33	32.88	334.70	289
	Горошек консервированный	50	3.13	0.20	6.37	39.80	329
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		630	36.87	27.82	84.32	731.98	
Полдник 15:30-16:00	Яйцо вареное	1шт	12.58	10.61	1.12	155	187
	Кофейный напиток	200	2.3	2.4	14	87.5	391 С
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	70.5	148
Итого за полдник		265	17.28	13.31	29.62	313	
Итого за день		1385	63.24	55.4	179.28	1429.1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница день 5							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша» Боярская» пшенная с изюмом	150	9.31	14.75	33.36	193.43	156
	Бутерброд с повидлом	35/10	1.68	1.98	22.41	107.14	497
	Чай с лимоном	200	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за завтрак		395	11.68	16.74	71.08	362.18	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.99	8.38	7.44	172.16	70./51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1.33	4.62	25.76	149.94	297
	Кнели из кур с рисом в соусе томатном с овощами	70	11.45	12.51	9.4	174.59	294./356
	Овощи отварные(морковь.свекла)	50	1.12	3.75	4.85	57.38	310
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		700	20.59	29.86	85.35	723.27	
Полдник 15:30-16:00	Снежок	150	7.5	4.8	5.3	94.5	406
	Кондитерские изделия(печенье.вафли.пряники)	50	7.0	14.1	41.0	216.5	609/607/608
Итого за полдник		200	14.5	18.9	46.3	311	
Итого за день		1395	47.27	66	214.53	1452.55	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник день 6							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Макаронные изделия отварные	150	3.66	3.53	20.85	125.28	306
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Какао с молоком	200	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		390	9.06	14.53	54.25	321.28	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.09	5.69	7.17	88.28	82
	Котлета рыбная любительская в соусе томатном с овощами	70	14.8	11.9	2.5	180.3	227./356
	Каша ячневая вязкая	150	9.02	7.87	36.7	170.6	307я
	Горошек консервированный	50	3.13	0.20	6.37	39.80	329
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		700	32.74	26.16	90.64	648.18	
Полдник 15:30-16:00	Суп молочный с крупой	200	5.95	2.20	18.92	97.78	85
	Кондитерские изделия(печенье)	50	7.0	14.1	41.0	216.5	609
Итого за полдник		250	12.95	16.3	59.92	314.28	
Итого за день		1440	55.25	57.49	216.61	1339.84	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки				
Вторник день 7							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша « Дружба»	150	4.91	4.68	24.67	160.40	155
	Бутерброд с маслом	35/5	6.28	9.48	9.66	145.5	496
	Кофейный напиток	200	2.3	2.4	14	87.5	391 С
Итого за завтрак		390	13.49	16.56	48.33	393.4	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп крестьянский с крупой на к/б	180	2.21	5.95	12.90	114.0	74/54
	Сельдь с картофелем и маслом	200	6.58	17.4	9.76	221.94	232
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		630	12.49	23.95	60.56	505.14	
Полдник 15:30-16:00	Чай с лимоном	200	0.7	0.01	15.31	61.61	383
	Ватрушка «Лакомка»	70	12.1	15.2	21.6	271.8	414
Итого за полдник		270	12.8	15.22	36.91	333.41	
Итого за день		1390	39.28	56.23	157.6	1288.05	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда день 8							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша кукурузная молочная вязкая	150	7.44	4.65	32.47	201.20	161
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	8.6	34.5	394
Итого за завтрак		390	9.94	12.75	55.67	340.7	
Второй завтрак 09:30-10:00	Фрукты(бананы.апельсины)	100	1.5/0.2	0.5/0.9	21/20	92/86	368/145
Итого за 2 завтрак		100	1.5/0.2	0.5/0.9	21/20	92/86	
Обед 11:00-13:00	Суп картофельный с рыбой	180	9.57	4.48	13.30	131.80	73
	Гуляш из говядины	70	9.48	20.81	3.31	180.54	246
	Пюре из гороха с маслом	150	11.86	5.12	50.84	236.76	180
	Овощи отварные(морковь.свекла)	50	1.12	3.75	4.85	57.38	310
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		650	35.73	34.76	110.2	775.68	
Полдник 15:30-16:00	Омлет натуральный	80	6.7	12.6	3.4	150.4	188
	Чай с сахаром	200	0	0	11.44	45.76	382
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	70.5	147
Итого за полдник		295	9.1	12.9	29.34	266.66	
Итого за день		1435	56.27	60.91	216.21	1475.04	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг день 9							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша гречневая вязкая на молоке	150	15.08	5.50	31.42	195.48	157
	Бутерброд с повидлом	35/10	1.68	1.98	22.41	107.14	497
	Какао с молоком	200	2.9	2.9	18.8	91	387
Итого за завтрак		395	19.66	10.38	72.63	393.62	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Борщ из свежей капусты на к./б	180	1.17	15.50	5.56	176.42	60./54
	Зразы из говядины с рисом	150	17.87	10.59	9.91	169.31	250
	Икра кабачковая	50	1.9	8.9	7.7	119.1	5/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.1	13.5	54.3	399
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		630	24.64	35.59	61.07	634.03	
Полдник 15:30-16:00	«Крендель сахарный»	60	4.34	7.95	39.41	211.55	415
	Кофейный напиток	200	2.3	2.4	14	87.5	391 С
Итого за полдник		260	6.64	10.35	53.41	299.05	
Итого за день		1349	51.44	56.82	198.91	1382.8	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница день 10							
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
Завтрак 08:00-09:00	Каша манная молочная вязкая	150	6.53	4.60	36.87	215	159
	Бутерброд с маслом	35/5	2.5	8.1	14.6	105	496
	Чай с лимоном	200	0.7	0.01	15.31	61.61	383
Итого за завтрак		390	9.73	12.71	66.78	381.61	
Второй завтрак 09:30-10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.5	11.8	56.1	408
Итого за 2 завтрак		100	0.5	0.5	11.8	56.1	
Обед 11:00-13:00	Суп с бобовыми на к./б	180	5.77	4.19	15.70	123.60	67./54
	Макаронные изделия отварные	150	3.66	3.53	20.85	125.28	306
	Мясная котлета в соусе томатном с овощами	70	10.43	8.72	13.81	175.44	255./356
	Кукуруза консервированная	50	3.15	0.7	5.87	36.89	245.Б
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	8.6	34.5	394
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14.5	70.5	147
	Хлеб ржаной	30	1.1	0.2	9.9	44.4	148
Итого за обед		690	26.51	17.64	89.23	610.61	
Полдник 15:30-16:00	Ряженка	150	7.5	4.8	5.3	94.5	406
	Кондитерские изделия(печенье.вафли)	50	7.0	14.1	41.0	216.5	609/607
Итого за полдник		200	14.5	18.9	46.3	311.0	
Итого за день		1380	51.24	49.75	214.11	1359.32	
Среднее за первые 5 дней		1390	49.3	50.4	208.2	1369	

