

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ д/с № 6

Сажина Е.В.

Приказ № 249/2 от 03.09.2024



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 6

Примерное двадцатидневное меню для детей от 3-х до 7 лет (зимне - весенний период)

Составлено с использованием

«Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских
домов, детских оздоровительных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических
учреждений»

(под общей редакцией А.Я. Перевалов г.Пермь 2021г.)

1 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молоч. жидкая	180	4,5	5,7	28,3	182,6	1,2	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	масло сливочное	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	405	9,3	12,8	52,44	361,85		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из капусты белокочанн.	50	0,73	3	4,2	47	8,5	1
	суп картофельный с бабовыми	200	5	2,9	11,7	92,6	3,8	113
	птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5	0,25	367
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	80	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
полдник	ржаной	50	1,4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	25,87	20,33	98,24	679,7		
	булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	-	544
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	260	9,9	9,5	37,6	275		
ужин	котлеты картофельные	180	6	3,8	14,4	122,4	4,3	186
	соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	49,8	0,005	408
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	9,62	8,76	34,74	227		
Итого за 1 день:			55,09	51,79	232,82	1581,05		

	2 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	5,7	27,4	183,5	1,2	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	сыр полутвердый	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	12,5	12,08	51,48	365,5		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из свеклы с яблоком	50	0,5	3	5,5	51	3,15	28
	щи из свеж. капусты с картоф	200	1,2	3,6	3,04	49,4	6,8	104
	макаронные изделия	130	4,8	4,2	25,6	159,9		256
	кура отворная	70	11,3	8,4	0,2	121,8	0,28	366
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
полдник	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	23,92	20,21	84,33	615,9		
	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	-	581
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	250	11,7	7,35	45,5	284		
ужин	котлета рыбная	70	9	1,1	7	74	-	307
	картофельное пюре	160	4,32	6,4	9,28	112	3,84	377
	кисель из концентрата	200			15	60		484
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	14,84	7,66	41,12	292,8		
Итого за 1 день:			63,36	47,7	232,23	1602,2		

3 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая вязкая	6,4	5,8	29,08	194,2	1,1	227
	Кофейный напиток с молоком	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	повидло	0,04		6,5	26,2	0,005	86
	батон	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	10,74	8,88	59,46	360,6		
Второй завтрак	сок	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы с чесноком	0,7	3,05	3,75	45,5	2,6	34
	борщ с картофелем	1,88	3,62	7,62	70,6	6,7	94
	сметана	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	суфле из птицы с рисом	17,4	13	12,2	236		369
	компот из смеси сухофрукты	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
полдник	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	ржаной	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	26,33	22,18	73,88	600,65		
	печенье	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	молоко кипяченое	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
ужин	итого полдник	9,55	10,2	46,3	314,5		
	рагу из овощей	5,75	8	23	187,4	11,3	176
	чай с сахаром	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	7,47	8,26	42,14	272,2		
Итого за 1 день:		54,59	49,62	231,88	1590,55		

4 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша дружба	180	4,6	5,8	24,2	169,1	1,1	229
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	масло сливочное	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	405	9,4	12,9	48,3	348,35		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
обед	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
	салат витаминный	50	0,6	2,55	2,75	36,5	6,5	2
	суп картоф. с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	4,4	114
	голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	7,2	333
	соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	419
	компот плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	660	20,02	20	33,82	517,66		
полдник	ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	-	530
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	260	9,3	6,7	43,9	273		
ужин	винегрет овощной	180	2,9	11,2	11,9	158,4	11,16	47
	сельдь с луком	50	4,55	4,65	1,75	67,5		316
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	9,17	16,11	32,79	310,7		
Итого за 1 день:			48,29	56,11	168,61	1493,71		

5 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	5,2	5,8	17,7	144,2	0,81	139
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	410	11,8	11,78	41,58	320,2		
Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	50	0,6	3	5,6	52	1,5	21
	200	1,5	3,5	5,6	60	6,4	95
	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	180	16,9	12,9	23,2	276,3		328
	200			15	60		484
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	50	1,4	0,75	20,05	103		574
	710	24,75	21,81	79,61	613,85		
ПОЛДНИК	50	5,35	0,6	35,6	169	-	578
	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	250	6,95	1,9	47,1	233		
ужин	180	12,1	5,5	47,3	286,8	0,12	282
	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	471
	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	450	17,52	10	94,39	537,1		
Итого за 1 день:		61,42	45,89	272,48	1748,15		

6 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	5,2	5,8	17,7	144,2	0,81	139
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	405	9,5	12,48	41,64	317,45		
Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	50	0,6	3	5,6	52	1,5	21
	200	1,86	3,75	8,26	74,6	6,32	98
	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	170	19,55	17,51	9,18	272		371
	30	0,9	1,86	1,91	28,35	0,19	403
	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
полдник	50	4	0,75	20,05	103		574
	730	29,26	28,63	75,26	676,5		
	60	7,8	2,8	21,7	144	-	538
	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	260	9,4	4,1	33,2	208		
ужин	230	8,74	6,44	19,78	172,5	6,44	183
	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	450	10,56	6,7	39,12	259,3		
Итого за 1 день:		59,22	52,01	199,32	1504,25		

7 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	омлет	175	15	22,9	3,8	280	0,5	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	масло сливочное	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	400	19,3	29,58	27,74	453,25		
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы с солен.огур.	50	0,65	3,05	3,1	42	2,35	31
	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	4,6	122
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91	3,12	377
	котлета из говядины	70	12,3	8,6	10,5	170		339
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	30,01	26,98	79,13	680,8		
	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	-	581
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
полдник	итого полдник	250	3,15	2,45	46,8	221		
	овощи в молочном соусе.	230	8,5	17,18	21,3	273,37	8,27	175
ужин	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	10,32	17,35	48,64	392,17		
Итого за 1 день:			63,28	76,46	212,41	1790,22		

	8 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев	180	6,3	7,4	25,6	194,6	1,33	234
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	сыр полутвердый	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	12,9	13,38	49,48	370,6		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из моркови с яблоком	50	0,5	3,05	3,75	44,5	2,7	22
	суп картоф .с клецками	200	2,98	3,57	10,92	326,9	3,14	115
	биточки из птицы	70	14	12,6	7,5	199	0,6	372
	капуста тушеная	130	2,6	4,4	9,8	89,7	15,2	380
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
полдник	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	26,2	24,63	81,96	893,9		
	баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	173	-	577
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	9,95	9,3	39,3	280		
ужин	рыба запеченная с яйцом	100	0,7	2,9	8,5	102	0,9	301
	картофель отварной с маслом	130	3,6	6,7	13,4	161	17,3	152
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	6,02	9,86	41,04	347,8		
	Итого за 1 день:		55,47	57,57	221,58	1936,3		

9 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	7,8	6,7	28,3	204,9	0,52	213
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	405	12,1	13,38	52,24	378,15		
Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3
	200	2,3	3,3	9,8	78,2	3,04	129
	200	22,8	15,7	17	300	11	334
	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	419
	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
ПОЛДНИК	50	4	0,75	20,05	103		574
	760	32,2	24,42	81,63	675,26		
	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	250	9,55	10,2	46,3	314,5		
ужин	130	12,7	2,13	6,2	95,6	1,9	299
	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	494
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	480	17,72	7	67,14	404,4		
Итого за 1 день:		71,97	55,4	257,11	1816,31		

10 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,5	6,5	31,3	210,3	1,1	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	повидло	10	0,04		6,5	26,2	0,005	86
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	11,34	9,98	61,88	382,7		
Второй завтрак	сок	100	0.5	0.1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	3,85	26
	рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	100
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91	2,4	377
	шницель из птицы	70	14	12,6	7,5	199	0.6	372
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	730	26,65	27,44	79,71	672,65		
ПОЛДНИК	коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154		547
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	итого полдник	250	3	5	34,1	192		
ужин	суфле из творога	200	26	10	26	296	0,6	284
	сгущенное молоко	30	2,2	2,6	17	98,1		471
	напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18,3	78	80	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	-	573
	итого ужин	450	30,99	13,03	71,14	518,9		
Итого за 1 день:			71,58	55,55	222,83	1809,25		

11 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,5	6,5	31,3	210,3	1,1	235
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	масло сливочное	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	405	10,8	13,18	55,24	383,55		
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	3,85	26
	рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,8	18,2	101
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	3,12	377
	суфле из птицы с рисом	70	7,6	5,6	5,3	103,2		369
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
полдник	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	730	20,15	17,42	74,25	563,05		
	булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205		543
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	260	10,1	13,3	37,9	312		
ужин	рыба протушенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	2	297
	рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
Итого за 1 день:	итого ужин	450	18,72	6,16	55,74	352,8		
			60,27	50,16	233,23	1654,4		

12 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев	180	6,3	7,4	25,6	194,6	1,33	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	сыр полутвердый	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	13,4	13,78	49,68	376,6		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат витаминный	50	0,6	25,5	27,5	36,5	6,5	2
	щи по уральски	200	1,22	3,54	2,96	48,6	1,18	108
	котлета из птицы	70	14	12,5	7,5	199	0,6	372
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	29,24	48,05	120,55	727,7		
полдник	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	итого полдник	250	5,35	6,2	48,7	271,5		
ужин	икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5	150
	макаронные изделия	180	6,66	5,94	35,46	221,4		256
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	9,33	10,65	58,45	365,2		
Итого за 1 день:			57,72	79,08	287,18	1785		

	13 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	5,7	27,4	183,5	1,2	230
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	повидло	10	0,04		6,5	26,2	0,005	86
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	9,74	8,78	57,78	349,9		
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы с яблоком	50	0,5	3	5,5	51	3,15	28
	суп с крупой и томатом	200	2,5	4,14	11,92	95	0,48	125
	бигус	200	18	13,3	5,2	213	15,5	329
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
полдник	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	27,12	21,45	72,61	592,8		
	шанежка с яблоком	50	2,5	2,8	21,2	120	0,8	539
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	8,3	8,1	30,3	227		
ужин	рулет картофельный с яйцом	200	12,6	8,8	22,6	220	2,1	184
	соус сметанный	30	0,44	2,8	0,72	29,91	0,03	408
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	14,76	11,86	42,46	334,71		
Итого за 1 день:			60,43	50,29	213,25	1547,41		

14 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая вязкая	180	6,4	5,8	29,08	194,2	1,1	227
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	масло сливочное	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	405	11,2	12,88	53,22	373,45		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	2,6	34
	борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,8	5,7	93
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	азу	100	13,3	12,7	4	184	1,4	325
	макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9		256
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	760	26,2	26,05	88,47	693,75		
	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	8,75	7,65	46,6	290		
ужин	салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	17	1
	картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	3,12	377
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	6,67	11,46	35,04	269,8		
	Итого за 1 день:		53,22	58,44	233,13	1671		

15 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша дружба	180	4,6	5,8	24,2	169,1	1,1	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	сыр полутвердый	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	11,2	11,78	48,08	345,1		
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
	салат из моркови и яблок	50	0,5	3,05	3,75	44,5	2,7	22
	Уха с крупой	200	5,96	1,84	8,04	72,2	3,7	121
	макаронные изделия	130	4,81	4,29	25,61	159,9		256
	биточки из птицы	70	14	12,5	7,5	199	0,6	372
полдник	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	31,39	22,69	94,89	709,4		
	баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	173		577
ужин	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	9,95	9,3	39,3	280		
	сырники из творога запеченные	180	28,44	9,54	32,22	327,6	0,36	286
	стуженное молоко	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	471
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
Итого за 1 день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	33,76	14,05	79,11	575,9		
			86,8	57,92	271,48	1953,4		

16день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	5,2	5,8	17,7	144,2	0,81	139
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	5	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	405	9,5	12,48	41,64	317,45		
Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	50	0,6	3	5,6	52	1,5	21
	200	1,86	3,75	8,26	74,6	6,32	98
	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	170	19,55	17,51	9,18	272		371
	30	0,9	1,86	1,91	28,35	0,19	403
	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
полдник	50	4	0,75	20,05	103		574
	730	29,26	28,63	75,26	676,5		
	60	7,8	2,8	21,7	144		531
	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	260	9,4	4,1	33,2	208		
ужин	230	8,74	6,44	19,78	172,5	6,44	183
	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	450	10,56	6,7	39,12	259,3		
	Итого за 1 день:		52,01	199,32	1504,25		

17 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	омлет	15	22,9	3,8	280	0,5	268
	Какао с молоком	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	масло сливочное	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	19,8	29,98	27,94	459,25		
Второй завтрак	фрукт	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из свеклы с солен.огур.	0,65	3,05	3,1	42	2,35	31
	щи из свежей капусты	1,04	3,54	2,76	47,2	7,98	103
	пюре из гороха	14,27	1	25,76	169,13		388
	бефстроганов из отварной говядины	11,35	10,1	3,8	151,5	0,5	326
	компот из смеси сухофрукты	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
полдник	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	33,43	18,7	85,41	643,63		
	пряники	2,95	2,35	37,5	183		581
	чай с молоком	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	итого полдник	4,55	3,65	49	247		
ужин	картофель отварной с маслом	4,9	9,25	18,51	176,57	24	152
	салат из капусты белокочанной	0,72	3	4,2	47	8,5	1
	чай с сахаром	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	7,34	12,51	41,85	308,37		
	Итого за 1 день:	65,52	65,24	214	1702,25		

	18 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	7,8	6,7	28,3	204,9	0,52	213
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	сыр полутвердый	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	14,4	12,68	52,18	380,9		
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	36,5	44,5	2,35	27
	суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	0,68	70,8	3,48	118
	шницель из птицы	70	14	12,5	7,5	199	0,6	372
	картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	3,12	377
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	25,19	25,76	102,17	639,1		
ПОЛДНИК	ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166		530
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	260	9,3	6,7	43,9	273		
	рыба туш.в сметанном соусе	100	13,3	4	3,3	102,6	2,2	298
ужин	рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	18,22	8,96	56,04	377,4		
Итого за 1 день:			67,61	54,2	264,39	1713,4		

19 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молоч. жидкая	180	4,5	5,7	28,3	182,6	1,2	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	повидло	10	0,04		6,5	26,2	0,005	86
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	9,34	9,18	58,88	355		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
обед	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		
	салат из капусты с яблоком	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3
	суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	127
	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	8,3	376
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	33,64	25,73	81,51	693,1		
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	9,55	10,2	46,3	314,5		
ужин	салат картофельный с огурцами солеными	210	4,41	13,23	17,22	205,8	22,26	43
	яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5		267
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	8,68	15,79	36,51	322,1		
	Итого за 1 день:		61,61	61,3	233	1728,7		

20 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	каша манная	5,4	5,7	27,4	183,5	1,2	230
	Кофейный напиток с молоком	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	масло сливочное	0,004	3,6	0,06	33,05		79
	батон	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	9,7	12,38	51,34	356,75		
Второй завтрак	сок	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	итого 2 завтрак	0,5	0,1	10,1	43		
обед	икра кабачковая	0,95	4,45	3,85	59	3,5	150
	суп картофельный с крупой	2,22	2,82	7,84	65,6	4,4	114
	капуста тушеная	2,6	4,42	9,88	89,7	15,21	380
	котлета из птицы	14	12,5	7,5	199	0,6	372
	компот из смеси сухофрукты	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
полдник	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	25,89	25,2	79,06	647,1		
	яблоки печеные	0,2	0,13	10	42	1,12	446
	чай с молоком	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
ужин	итого полдник	1,8	1,43	21,5	106		
	кнели рыбные припущенны	9	0,8	2	52	0,2	302
	макаронные изделия	5,9	5,3	31,5	196,8		256
	чай с лимоном	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,8		573
Итого за 1 день:	итого ужин	16,72	6,36	52,84	335,6		
		54,61	45,47	214,84	1488,45		

