

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ д/с № 6

Сажина Е.В.

Приказ № 559/2 от 31.10.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 6

Примерное двадцатидневное меню для детей от 1 до 3-х лет (летне - осенний 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 молочная	150	3,8	4,8	23,5	152,2	1	236
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	355	8,3	11,6	44,24	322,45		
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	30	0,4	1,8	2,3	27,3	2,3	26
	Суп гороховый	150	4,44	1,9	9,4	73,35	0,3	127
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,6	177,5		202
	Птица в соусе с томатом	50	4,7	5,5	1,1	73,2	0,17	367
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	20,83	14,63	81,28	543,55		
полдник	булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205		543
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	210	8,7	12	35,6	285,3		
ужин	Макаронные изделия	110	4,07	3,63	21,6	135,3		256
	Котлета рыбная любительска	90	11,2	1,3	4,6	75,6	0,6	308
	чай с лимоном	180	0,3	0,09	8,6	36	0,9	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	17,09	5,18	44,64	293,7		
Итого за 1 день:			55,42	43,51	215,86	1488		

2 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,3	4,9	24,2	161,8	0,91	227
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	360	12,1	10,98	44,88	334,8		
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 свежих огурцов с луком	30	0,24	1,8	0,78	20,4	1,26	15
	Суп с крупой и фрикадельками	150	5,1	5,2	5,9	91,65	0,3	126
	Суфле из птицы с рисом	130	14,1	10,5	9,9	191,7		369
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	24,83	19,33	58,86	511,53		
полдни к	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	10,5	470
	итого полдник	200	8,05	8,6	43,2	283,25		
	ужин	макаронник	150	9,2	6,8	47,2	287,6	0,8
Соус молочный сладкий		50	1,2	2,4	3,9	42,3	0,12	406
чай с сахаром		180	0,2	0,1	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,15	9,46	69,34	410,9		
Итого за 1 день:			57,53	48,77	226,08	1584,48		

3 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,6	4,8	22,9	152,9	1	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	8,64	7,68	51,88	310,5		
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	30	0,3	1,8	3,3	30,6	1,89	28
	Рассольник ленинградский	150	1,6	3	8	65,7	4,26	100
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Пюре картофельное	110	2,9	4,4	6,3	77	2,64	377
	Котлета из кури	50	10	9	5,35	142	0,42	372
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	560	15,21	20,53	64,15	523,07		
полдн ик	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	молоко	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	7,35	6,35	44,3	263,3		
ужин	Рис отварной	110	2,7	3,9	28,4	160,8		385
	Шницель рыбный	60	8,8	0,8	4,2	59,2	1,76	310
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	13,92	6,1	60,34	352,6		
Итого за 1 день:			45,62	40,76	230,77	1492,47		

4 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	каша дружба	150	3,8	4,8	20,2	139,5	0,96	229
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	355	8,3	11,58	40,94	309,75		
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	Икра кабачковая	30	0,5	2,6	2,3	35,4	2,1	150
	Суп картофельный с крупой	150	1,66	2,16	5,88	49,2	3,3	114
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Жаркое по домашнему	150	14,1	10,7	19,3	230,2	11,25	328
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	21,58	17,79	58,68	522,57		
полдник	Шанежка с картошкой	60	5,8	5,4	27,3	181	1,3	540
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	1,05	470
	итого полдник	210	10,1	9,1	33,3	256,75		
ужин	Макароны запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318		261
	чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,02	12,66	59,44	399		
Итого за 1 день:			52,4	51,53	202,16	1532,07		

5 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150	5,2	6,2	21,3	162,1	1,11	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	11,5	11,98	43,78	329,3		
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 свежих огурцов	30	0,21	1,8	0,54	19,2	0,99	14
	свекольник	150	1,39	2,83	6,19	55,95	4,74	98
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Рис отварной	110	2,7	3,9	28,4	160,8		385
	Суфле из птицы	50	6,4	6,3	2,18	91,8	0,25	368
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	560	16,02	17,16	78,51	535,52		
полдни к	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	7,35	6,35	44,3	263,3		
ужин	Рулет картофельный с яйцом	170	10,7	7,4	19,2	187	3,57	184
	Соус сметанный	30	0,4	2,8	0,7	29,9	0,03	408
	чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,82	10,46	38,14	297,9		
Итого за 1 день:			48,19	46,05	214,83	1469,02		

бдень		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150	4,6	4,8	22,9	152,9	1	230
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	355	9,1	11,58	43,64	323,15		
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 свежих помидор и огурцов	30	0,3	1,83	1,05	21,9	4,02	18
	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108	3,45	122
	Макароны отварные	110	4	3,63	21,67	135,3		256
	Тефтели из говядины	50	6,9	4,6	3,2	82,8		348
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	580	22,17	18,73	74,23	555,8		
полдн к	манник	70	3,8	3,6	21,7	135,1	0,1	550
	чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	0,27	460
	итого полдник	250	5,2	4,8	32,1	192,7		
ужин	Овощная запеканка	170	6,1	8,3	20,2	180,2	8,3	200
	Соус сметанный	43	0,44	2,8	0,72	29,91	0,03	408
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	8,66	11,5	47,26	327,11		
Итого за 1 день:			45,53	47,01	207,03	1442,76		

7 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	омлет	145	12,9	18,9	3,12	232		268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2		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	350	16,9	25,38	25,66	396,45		
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 солен.огур.	30	0,4	1,8	1,9	25,2	1,41	31
	щи из свежей капусты и картофелем	150	0,9	2,7	2,3	37,05	5,1	104
	Рис отварной	110	2,7	3,9	28,4	160,8	5,1	385
	Гуляш из говядины	50	10	9,75	1,65	129	0,3	327
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	19,09	18,98	75,13	544,25		
полдник	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,3		582
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	1,05	470
	итого полдник	200	8,05	8,6	43,2	283,05		
ужин	картофель отварной с маслом	150	4,1	7,7	15,4	147	20	152
	Рыба припущенная	50	8,6	0,3	0,5	40	1,8	296
	чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	14,42	8,26	31,14	268		
Итого за 1 день:			58,86	61,62	184,93	1535,75		

8 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,5	5,4	26,1	175,3	0,95	235
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	360	12,3	11,48	46,78	348,3		
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 свежих помидор	30	0,3	1,8	1,08	22,2	6,3	17
	Суп с макарон.изделиями .и картофелем	150	1,7	2,5	7,3	58,7	2,28	129
	шницель из птицы	50	10	9,1	5,3	142,1	0,42	372
	картофельное пюре	110	2,9	4,4	6,3	77	2,64	377
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	19,99	18,63	60,86	492,2		
полдник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189		542
	кисель	150			11,25	45		484
	итого полдник	210	4,2	6,7	39,05	234		
ужин	Биточки манные	150	6,6	4,5	38,1	220,5		255
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,2	27,7	163,5	0,5	471
	чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	11,92	8,96	84,04	465		
Итого за 1 день:			48,91	45,87	240,83	1582,5		

9 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молоч.жидкая	150	3,8	4,8	23,5	152,2	1	236
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	462
	сыр	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	360	10,6	10,88	44,18	325,2		
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 с яблоком	30	0,4	1,9	1,8	25,5	5,94	3
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,6	4,2	45	6,4	95
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,6	177,5		202
	Котлета куринная	50	10	9	5,35	142	0,42	372
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	590	23,32	21,43	81,55	613,37		
полдник	бублик	50	4,15	4	30,2	173		577
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	8,55	8	37	253,3		
ужин	Рыба запеченная в омлете	200	29,5	7,3	7,6	215		300
	чай с лимоном	180	0,3	0,09	8,6	36	0,9	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	31,32	7,55	26,04	297,8		
Итого за 1 день:			74,19	48,26	198,57	1533,67		

10 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150	5,2	6,2	21,3	162,1	1,11	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	355	9,2	12,68	43,84	326,55		
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	икра кабачковая	30	0,5	2,6	2,3	35,4	2,1	150
	суп картофельный с бабовыми	150	3,8	2,1	8,8	69,5	2,8	113
	Рагу из овощей с мясом	160	10,8	10,8	10,8	184,9	4,6	322
	компот из смеси сухофрукты	150	0,37	0,075	15	63	0,18	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	итого обед	550	20,19	16,33	62,78	482		
полдн к	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124		545
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	10,5	470
	итого полдник	200	8,3	5,1	29,9	199,75		
ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,1	282
	повидло	50	0,2		32,5	131	0,25	86
	чай с лимоном	180	0,3	0,09	8,6	36	1	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,12	4,85	90,34	452,8		
Итого за 1 день:			50,31	39,06	236,96	1504,41		

11 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Кашарисовая молочная жидкая	150	3,8	4,8	23,5	152,2	1	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	10,1	10,58	45,98	319,4		
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	30	0,4	1,8	2,3	27,3	2,3	26
	Суп с крупой и томатом	150	1,8	3,1	8,9	71,25	0,36	125
	макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135,5		256
	котлета из птицы	50	10	9	5,3	142,1	0,42	372
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	550	21,69	19,36	80,34	583,95		
полдник	ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144		531
	чай с молоком	150	1,2	0,9	8,6	48	0,2	460
	итого полдник	210	9	3,7	30,3	192		
ужин	омлет	170	14,6	22,2	3,6	272	0,52	268
	Салат из моркови	30	0,4	1,8	3,4	31,2	0,9	21
	кисель	180			13	54		484
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	16,52	24,16	29,84	404		
Итого за 1 день:			57,81	57,9	196,56	1542,35		

12 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,7	12,3	97,5	0,69	140
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	355	8,1	10,48	33,04	267,75		
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	30	0,4	1,8	2,3	27,3	1,56	34
	Борщ с картофелем	150	1,4	2,7	5,7	52,9	5	94
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,6	177,5		202
	Гуляш из отварной говядины	50	10	9,7	1,6	129		327
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	560	23,37	21,13	86,68	594,65		
полдник	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	8,15	8,9	44	287,8		
ужин	рис отварной	110	2,7	3,9	28,4	160		385
	Котлета рыбная	60	7,4	0,8	3	50,4	0,3	308
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,52	6,1	59,14	343		
Итого за 1 день:			52,54	47,01	232,66	1537,2		

13 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,3	4,9	24,2	161,8	0,91	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	9,34	7,78	53,18	319,4		
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	30	0,3	1,8	2,3	26,7	1,62	28
	Суп с рыбными консервами	150	5,5	6,8	6	108	3,45	122
	картофельное пюре	110	2,9	4,4	6,3	77	2,64	377
	Шницель из птицы	50	10	9	5,3	142	0,4	372
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	550	23,82	22,83	60,74	545,9		
полдник	пряник	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	7,35	6,35	44,3	263,3		
ужин	Макароны запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318		261
	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	0,9	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	12,09	12,65	59,64	400,8		
Итого за 1 день:			53,1	49,71	227,96	1572,4		

14 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша дружба	150	3,8	4,8	20,2	139,5	0,96	229
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	360	10,6	10,88	40,88	312,5		
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 свежих огурцов	30	0,21	1,8	0,54	19,2	0,99	14
	Рассольник домашний	150	1,5	3	5,5	55,35	4,95	101
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135,5		256
	Тефтели из говядины	50	6,9	4,6	3,2	82,8		348
	соус молочный	30	0,9	1,86	1,91	28,35	0,19	403
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	590	18,93	17,13	73,91	529,15		
полдник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189		542
	чай с лимоном	150	0,27	0,09	8,6	36	0,9	459
	итого полдник	210	4,47	6,79	36,4	225		
ужин	Пудинг из творога паровой	170	29,1	8	31,5	313,9	0,34	283
	повидло	30	0,1		19,5	78,6	0,15	86
	чай с сахаром	180	0,1	0,09	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	30,82	8,25	69,24	473,5		
Итого за 1 день:			65,22	43,45	230,23	1584,15		

15день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная молочная жидкая	150	4,6	4,8	22,9	152,9	1	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	355	8,6	11,28	45,44	317,35		
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	икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,4	2,1	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,3	37,05	5,1	104
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	рагу из птицы	150	15,7	14,2	11,9	239,2	6,2	376
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	22,2	0,5	149
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	570	22,71	21,95	58	541,8		
полдн ик	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179		541
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	210	9,7	8,7	35,6	259,3		
ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофилем	200	13,7	8,5	15,6	195,2	7,28	311
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	15,82	8,9	41,94	312,2		
Итого за 1 день:			57,33	50,93	191,08	1473,65		

16день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,9	14,8	120,2	0,6	139
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	360	11,1	10,98	35,48	293,2		
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 свежих помидор и огурцов	30	0,3	1,8	1,05	21,9	4,02	18
	свекольник	150	1,4	2,8	6,2	56	4,74	98
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,6	177,5		202
	Котлета нежная	50	3,8	5,6	1,5	72,6	0,5	373
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	590	17,35	18,13	78,91	551,55		
полдн к	бублик	50	4,1	4	30,2	173		577
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	8,5	8	37	253,3		
	макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135,5		256
уж ин	Икра кабачковая	90	1,7	8	6,9	106,2	6,3	150
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	7,89	12,03	54,84	358,7		
Итого за 1 день:			45,34	49,24	216,33	1499,75		

17 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,2	5,6	27,1	184	0,9	225
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	12,5	11,38	49,58	351,2		
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	салат из свежих помидор	30	0,3	1,8	1,08	22,2	6,3	17
	Рассольник ленинградский	150	1,6	3	8	65,7	4,26	100
	Голубцы ленивые	150	16,5	18,6	6	259,5	10,8	333
	соус молочный	30	0,9	1,86	1,91	28,35	0,19	403
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	570	24,42	25,09	57,83	567,95		
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166		530
	кисель	150			13	54		484
	итого полдник	210	3,5	1,4	47,8	220		
ужин	сырники из творога запеченные	150	23,7	7,9	26,8	273	0,3	286
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	3,9	42,3	0,1	406
	чай с сахаром	180	0,1	0,09	8,4	34,2		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	26,52	10,55	48,94	396,3		
Итого за 1 день:			67,44	48,52	214,25	1578,45		

18 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	омлет	145	12,4	18,9	3,1	232	0,44	268
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	350	16,9	25,68	23,84	402,25		
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.	30	0,4	1,8	1,9	25,2	1,41	31
	суп крестьянский с крупой	150	1,4	3	5,1	53,1	2,61	118
	пюре из гороха	110	12	0,8	21,8	143,1		388
	бефстроганов из отварной говядины	50	7,5	6,7	2,5	101	0,3	326
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	550	26,42	13,13	72,14	514,6		
полдник	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	1	470
	итого полдник	200	7,25	6,05	43,5	258,75		
ужин	картофель отварной с маслом	150	4,1	7,7	15,4	147,1	20	152
	салат из капусты белокочанной	50	0,72	3	4,2	47	8,5	1
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	6,94	11,1	45,94	311,1		
Итого за 1 день:			58,01	56,06	195,52	1529,7		

19 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,8	23,5	152,2	1	236
	Какао с молоком	180	3	2,6	10,4	85	0,6	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	355	8,3	11,58	44,24	322,45		
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 капусты с яблоком	30	0,4	1,9	1,8	25,5	5,94	3
	суп картофельный с бобовыми	150	3,7	2,1	8,7	69,45	2,85	113
	рагу из птицы	160	16,8	15,2	12,7	255,2	6,64	376
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	550	26,02	20,03	64,04	542,35		
полдник	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	1,05	469
	итого полдник	200	8,15	8,9	44	287,8		
ужин	салат картофельный с огурцами солеными	180	3,7	11,3	14,7	176,4	19	43
	яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5		267
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	72	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	8,37	14	41,19	324,9		
Итого за 1 день:			51,24	54,91	203,27	1521,5		

20 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,8	0,43	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,63	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	360	11,8	11,38	46,08	338		
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 свжих огурцов с луком	30	0,24	1,8	0,78	20,4	1,26	15
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,6	4,1	45	4,8	95
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	азу	50	6,65	6,35	2	92	0,7	325
	макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135,5		256
	компот из смеси сухофрукты	150	0,4	0,07	15	63	0,15	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4		574
	итого обед	560	17,41	16,71	69,64	500,85		
полдн ик	пряник	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	йогурт	150	4,3	3,7	6	75,75	1	470
	итого полдник	200	7,25	6,05	43,5	258,75		
ужин	рыба туш.в сметанном соусе	90	12	3,6	3	92,4	1,98	298
	рис отварной	110	2,7	3,9	28,4	160		385
	кисель	180			13	54		484
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	400	16,22	7,66	54,24	353,2		
Итого за 1 день:			53,18	41,9	223,56	1543,8		

