



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 6

Примерное двадцатидневное меню для детей от 3-х до 7 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	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	12,78	52,44	361,85		
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
	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	97,8	0,4	127
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11	2,2	147	0,35	367
	компот из смеси сухофрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный ржаной	20 50	1,52 4	0,16 0,75	9,84 20,05	46,8 103		573 574
	итого обед	750	29,52	50,61	101,19	733,9		
	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	Макаронные изделия	160	5,9	5,2	31,5	196,8		256
	Котлета рыбная любительская	100	12,5	1,5	5,2	84	0,7	308
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	480	20,22	6,96	56,04	367,6		
	Итого за 1 день:		69,64	83,75	257,67	1817,5		

2 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,4	5,8	29	194,2	1,1	227
	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
	багон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	13,5	12,08	53,08	376,2		
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 свежих огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	2,1	15
	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,2	7,9	122,2	0,4	126
	Суфле из птицы с рисом	160	17,4	13	12,2	236		369
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	419
	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	31,1	25,52	73,23	646,76		
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	250	9,55	9,9	45,2	308,5		
ужин	макаронник	180	11,1	8,2	56,6	347	1	262
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	3,9	42,3	0,12	406
	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	14,02	10,86	79,64	474,1		
Итого за 1 день:			68,57	58,76	260,95	1849,56		

3 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	20	0,08		13	52,4	0,01	86
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	420	9,78	8,78	64,28	376,1		
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
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4	10,6	87,6	5,68	100
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,54	91	3,12	377
	Котлета из кури	80	16	14,4	8,5	227	0,57	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	740	28,45	29,11	82,45	705,97		
ПОЛДНИК	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	8,75	7,65	46,6	290		
ужин	Рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	Шницель рыбный	60	8,8	0,8	2,4	59,2	1,76	310
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	419
	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	14,57	7,24	65,98	394,76		
Итого за 1 день:			62,05	52,88	269,41	1809,83		

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	12,88	48,34	348,35		
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	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5	150
	Суп картофельный с крупой	200	2,2	3,8	7,8	65,6	4,4	114
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	15	328
	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	28,3	25,06	87,76	680,97		
полдник	Шанежка с картошкой	60	5,8	5,4	27,3	181	1,3	540
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	260	11,6	10,4	35,3	282		
ужин	Макароны запеченные с сыром	230	11,8	14,3	47,4	365,7		261
	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	13,52	14,56	66,54	450,5		
Итого за 1 день:			63,22	63,3	247,74	1805,82		

5 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	6,3	7,4	25,6	194,6	1,33	234
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	20	4,6	5,8		71,6	0,014	75
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	420	15,2	16,28	49,48	406,4		
Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	50	0,35	3	0,9	32	1,65	14
	200	1,86	3,75	8,26	74,6	6,32	98
	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	80	10,3	10,2	3,5	147	0,4	368
	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	50	4	0,75	20,05	103		574
	740	22,06	23,71	96,57	692,97		
	60	3,36	2,82	45	219,6		581
ПОЛДНИК	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	260	9,16	8,12	54,1	326,6		
ужин	200	12,6	8,8	22,6	220	4,2	184
	30	0,4	2,8	0,7	29,9	0,03	408
	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	450	14,72	11,86	42,44	334,7		
Итого за 1 день:		61,64	60,07	252,69	1803,67		

	бдень	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	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
	масло сливочное	10	0,008	7,2	0,12	66,1		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	10,2	16,38	51,6	395,8		
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 помидор и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	6,7	18
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,12	8	144	4,6	122
	Макароны отварные	130	4,8	4,2	25,6	159,9		256
	Тефтели из говядины	70	9,7	6,5	4,6	116		348
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	419
	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	760	28,9	25,19	91,78	710,96		
	манник	100	5,5	5,1	31	193	0,1	550
ПОЛДНИК	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	итого полдник	300	7,1	6,4	42,5	257		
	Овощная запеканка	200	7,2	9,8	23,8	212	9,8	200
	Соус сметанный	40	0,6	3,7	0,9	39,88	0,04	408
ужин	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	460	9,99	13,93	52,84	376,68		
	Итого за 1 день:		56,59	62,3	248,52	1784,44		

	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	10	0,008	7,2	0,12	66,1		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	405	19,3	33,18	27,8	486,3		
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.	50	0,65	3,05	3,1	42	2,35	31
	щи из свежей капусты и картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	6,8	104
	Рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	Гуляш из говядины	70	14	13,6	2,3	180,6		327
	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	25,17	25,96	92,03	695,8		
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,3		582
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
ПОЛДНИК	итого полдник	250	9,55	9,9	45,2	308,3		
	картофель отварной с маслом	155	4,2	7,9	15,9	152	20,6	152
ужин	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	60	2,7	296
	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	18,92	8,66	35,84	296,8		
Итого за 1 день:			73,34	78,1	210,67	1831,2		

8 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	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
	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	13,6	12,88	55,38	392,3		
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	50	0,5	3,1	1,8	37	10,5	17
	Суп с макарон.изделиями .и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78,2	3,04	129
	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
полдник	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	720	26,42	25,05	76,59	639		
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189		542
	кисель	200			15	60		484
	итого полдник	260	4,2	6,7	42,8	249		
ужин	Биточки манные	180	7,9	5,4	45,7	264,6		255
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,2	27,7	163,5	0,5	471
	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	13,22	9,86	92,54	512,9		
Итого за 1 день:			57,94	54,59	277,41	1835,87		

	9 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
	сыр	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	11,6	12,08	52,38	364,6		
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 капусты с яблоком	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	6,4	95
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,57	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	Котлета куриная	70	14	12,6	7,5	199	0,6	372
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	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	30,05	28,21	100,41	776,27		
ПОЛДНИК	бублик	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	39,1	280		
УЖИН	Рыба запеченная в омлете	230	33,9	8,4	8,8	247,3	1,15	300
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	35,72	8,66	28,14	334,1		
	Итого за 1 день:		87,72	58,65	229,83	1798,97		

10 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
	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	10,6	14	49,54	367,85		
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	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5	150
	суп картофельный с бабовыми	200	5	2,8	11,6	92,6	3,8	113
	Рагу из овощей с мясом	250	17	17	17	289	7,2	322
	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	770	29,07	25,26	82,44	674,4		
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124		545
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	250	9,8	6,4	31,9	225		
ужин	Запеканка рисовая с творогом	180	12,1	5,5	47,3	286,8	0,12	282
	повидло	50	0,2		32,5	131	0,25	86
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	14,12	5,76	99,14	504,6		
Итого за 1 день:			64,09	51,52	273,12	1814,85		

	11 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Кашарисовая молочная жидкая	180	4,5	5,7	28,3	182,6	1,2	236
	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	11,1	11,68	52,18	358,6		
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
	Суп с крупой и томатом	200	2,5	4,1	11,9	95	0,48	125
	макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9		256
	котлета из птицы	70	14	12,5	7,5	199	0,6	372
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	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	750	28,43	25,95	100,2	748,8		
	ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144		531
ПОЛДНИК	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	460
	итого полдник	260	9,4	4,1	33,2	208		
УЖИН	омлет	180	15,5	23,5	3,8	288	0,5	268
	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	1,5	21
	кисель	200			15	60		484
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	17,62	26,66	34,24	446,8		
Итого за 1 день:			67,05	68,49	229,92	1805,2		

12 день		выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,3	4,5	14,7	117	0,8	140
	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	9,1	11,58	38,84	296,25		
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 с картофелем	200	1,8	3,62	7,64	70,6	6,7	94
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	Гуляш из отварной говядины	70	14	13,6	2,3	180,6		327
	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	30,15	28,28	96,6	756,05		
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
ПОЛДНИК	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	рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	Котлета рыбная	70	8,7	1	3,6	58,8	0,4	308
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	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	14,39	7,13	66,74	389,2		
Итого за 1 день:			63,59	57,59	258,28	1800		

13 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	6,4	5,8	29	194,2	1,1	227
	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	465
	10	0,04		6,5	26,2	0,005	86
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	410	10,74	8,88	59,38	360,6		
Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	100	0,5	0,1	10,1	43		
обед	50	0,5	3	5,5	51	3,15	28
	200	7,4	9,1	8	144	4,6	122
	130	3,5	5,2	7,5	91	3,12	377
	70	14	12,5	7,5	199	0,6	372
	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
	720	31,52	30,81	78,49	718,8		
	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	250	8,75	7,65	46,6	290		
ужин	230	11,8	14,2	47,3	365,7		261
	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	450	13,62	14,46	66,64	452,5		
Итого за 1 день:		65,13	76,36	261,21	1864,9		

14 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
		Б	Ж	У			
завтрак	180	4,6	5,8	24,2	169,1	1,1	229
	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
	10	2,3	2,9		35,8	0,007	75
	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	410	11,7	12,18	48,28	351,1		
Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед	50	0,35	3	0,9	32	1,65	14
	200	2	4	7,3	73,8	6,6	101
	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	130	4,81	4,29	25,61	159,9		256
	70	9,7	6,5	4,6	116		348
	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
	50	4	0,75	20,05	103		574
	760	24,11	22,06	90,63	659,6		
ПОЛДНИК	60	4,2	6,7	27,8	189		542
	200	0,3	0,1	9,5	40	1	459
	260	4,5	6,8	37,3	229		
УЖИН	200	34,2	9,4	37	369,3	0,4	283
	30	0,1		19,5	78,6	0,15	86
	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	450	36,02	9,66	75,64	532,7		
Итого за 1 день:		76,73	51,1	261,65	1816,4		

	15 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
	масло сливочное	10	0,008	7,2	0,12	66,1		79
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2		576
	итого завтрак	410	9,7	15,98	51,4	389,8		
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	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,4	6,8	104
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	8,3	376
	Огурец соленый	35	0,2	0,03	0,5	38,5	0,87	149
	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	765	29,7	29,59	73,56	715,45		
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179		541
ПОЛД НИК	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	260	11,1	10	37,9	286		
УЖИН	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	250	17,2	10,7	19,5	244	9,1	311
	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	470	19,39	11,13	47,64	368,8		
	Итого за 1 день:		70,39	66,8	220,6	1803,05		

	16день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,8	17,7	144,2	0,81	139
	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	12,3	12,18	41,78	326,2		
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 свежих помидор и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	6,7	18
	свекольник	200	1,86	3,75	8,26	74,6	6,32	98
	сметана	10	0,23	1,5	0,32	15,75	0,02	433
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	209,8		202
	Котлета нежная	70	13	8,6	4,4	148,4	0,49	373
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0,33	419
	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
ПОЛДНИК	итого обед	760	29,31	24,41	98,72	734,27		
	бублик	50	4,1	4	30,2	173		577
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	469
	итого полдник	250	9,9	9,3	39,3	280		
УЖИН	макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9		256
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	7	150
	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	8,9	13,62	61,45	402,7		
	Итого за 1 день:		60,91	59,61	251,35	1786,17		

	17 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	180	7,4	6,7	32,6	220,9	1	225
	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	12,68	56,48	396,9		
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	50	0,5	3,1	1,8	37	10,5	17
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4	10,6	87,6		100
	Голубцы ленивые	170	18,7	21	6,8	294,1	12,2	333
	соус молочный	30	0,9	1,86	1,91	28,35	0,19	403
	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	28,32	37,92	71,1	680,85		
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166		530
	кисель	200			15	60		484
	итого полдник	260	3,5	1,4	49,8	226		
ужин	сырники из творога запеченые	180	28,44	9,54	32,22	327,6	0,36	286
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	3,9	42,3	0,1	406
	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	31,36	12,2	55,26	454,7		
	Итого за 1 день:		77,68	64,3	242,74	1801,45		

18 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
	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	400	19,8	29,98	27,94	459,25		
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 крестьянский с крупой	200	1,92	4	0,68	70,8	3,48	118
	поре из гороха	130	14,27	1	25,76	169,13		388
	бефстроганов из отварной говядины	75	11,35	10,1	3,8	151,5	0,5	326
	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	725	34,31	19,16	83,33	667,23		
	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		581
	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	250	8,75	7,35	45,5	284		
ужин	картофель отварной с маслом	180	4,9	9,25	18,51	176,5	24	152
	салат из капусты белокочанной	50	0,72	3	4,2	47	8,5	1
	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	7,81	12,68	50,85	348,3		
Итого за 1 день:			71,17	69,27	217,72	1801,78		

	19 день	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная 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	18,48	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 с яблоком	50	0,6	3,1	3	42,5	9,8	3
	суп картофельный с бобовыми	200	5	2,8	11,6	92,6	3,8	113
	рагу из птицы	230	24,1	21,8	36,5	366,8	9,5	376
	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	750	35,82	28,71	101,09	735,7		
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
ПОЛДНИК	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
	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	9,15	15,96	45,51	362,1		
Итого за 1 день:			64,22	73,75	255,14	1818,15		

20 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 свежих огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	2,1	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,5	5,5	60	6,4	95
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	ржаной	50	4	0,75	20,05	103		574
	итого обед	760	26,26	25,8	86,72	687,45		
	пряник	50	2,95	2,35	37,5	183		581
ПОЛД НИК	йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
	итого полдник	250	8,75	7,35	45,5	284		
	рыба туш.в сметанном соусе	100	13,3	4	3,3	102,6	2,2	298
	рис отварной	130	3,2	4,7	33,6	190		385
	кисель	200			15	60		484
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8		573
	итого ужин	450	18,02	8,86	61,74	399,4		
Итого за 1 день:			67,93	54,34	256,24	1794,75		

