

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Ельниковский детский сад
"Теремок"
Пр. № 76
2022



Примерное меню МБДОУ Ельниковский детский сад "Теремок"

Возрастная категория от 1 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	130,00	3,90	5,60	20,90	141,40	№128	
	бутерброд с вареной сгущенкой какао с молоком	45,00 180,00	2,40 4,10	1,10 5,00	18,70 10,40	89,60 88,30	№147 54-22гн-2020	
2-й ЗАВТРАК	апельсин	95,00	0,80	0,20	7,70	40,80		
Итого за завтрак		450,0	11,2	11,9	57,7	360,1		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	150,00	1,90	4,30	19,40	82,10	53-3с-2020	
	Рис отварной	110,00	2,00	3,50	28,40	135,10	54-6г-2020	
	говядина отварная	50,00	10,60	10,00	0,30	157,50	54-24м-2020	
	компот из кураги	150,00	0,40	0,10	13,40	42,10	54-2хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	17,5	18	80,3	495		
Уплотненный полдник	кукуруза	30,00	0,50	0,10	8,00	15,60	54-21з-2020	
	омлет натуральный	50,00	2,30	6,00	1,00	75,10	54-1о-2020	
	рагу овощное	110,00	1,20	5,40	18,40	107,80	54-9г-2020	
	рыба отварная	50,00	6,00	0,30	2,10	49,50	№338	
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,80	58,60		
	чай с лимоном и сахаром	180,00	0,30	0,00	6,00	27,90	54-3гн-2020	
Итого за полдник		550,0	14,0	16,0	51,7	397,0		
Итого за день		1500,0	42,7	45,9	189,7	1252,1		

Итого за день		1500,0	42,7	45,9	189,7	1252,1		
----------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	130,00	5,20	6,60	20,30	151,40	№132	
	бутерброд с маслом кофейный напиток с молоком	45,00 180,00	1,80 4,30	0,90 4,40	16,80 10,10	89,60 75,85	№147 54-23гн-2020	
	2-й ЗАВТРАК	груша	95,00	0,40	0,30	9,80	39,90	
Итого за завтрак		450,0	11,7	12,2	57,0	356,8		
ОБЕД	Щи из св.капусты на мясном бульоне со сметан	150,00	2,60	3,30	4,20	67,10	54-1с-2020	
	каша пшеничная рассыпчатая	110,00	3,80	3,90	26,80	143,50	54-16г-2020	
	Печень тертая	50,00	6,30	9,80	10,00	142,20	54-26м-2020	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,80	55,70	54-1хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	15,7	17,1	74,6	486,7		
Уплотненный полдник	пюре из моркови и яблок	100,00	0,60	0,10	5,50	30,00	54-14г-2020	
	салат светофор	30,00	0,30	1,60	2,30	24,40	№18	
	плов из курицы	160,00	13,80	8,00	28,10	251,60	54-12м-2020	
	соус белый основной	50,00	0,80	1,90	2,20	31,20	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,60	0,50	15,80	58,60		
	чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	5,80	24,10	54-2гн-2020	
Итого за полдник		550,0	18,3	12,1	59,7	419,9		
Итого за день		1500,0	45,7	41,4	191,3	1263,4		

Итого за день		1500,0	45,7	41,4	191,3	1263,4		
----------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	130,00	3,90	9,90	9,90	104,10	54-19к-2020	
	бутерброд с маслом	45,00	1,80	0,90	16,80	89,60	№147	

	бутерброд с сыром	45,00	4,60	2,40	15,50	92,80	№29	
	сок абрикосовый	180,00	0,90	0,00	17,40	99,00		
2-Й ЗАВТРАК	мандарин	95,00	0,80	0,20	6,80	36,10		
Итого за завтрак		450,0	10,2	12,5	49,6	332,0		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150,00	2,30	1,60	12,60	60,10	54-6с-2020	
	жаркое по домашнему	160,00	12,40	18,00	32,80	303,90	54-9м-2020	
	Компот из изюма	150,00	0,30	0,10	13,80	53,90	54-4хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	17,6	19,8	78,0	496,1		
Уплотненный	запеканка творожно-пшеничная	130,00	8,00	4,50	11,40	129,10	54-7г-2020	
	горошек зеленый	30,00	0,80	0,10	1,70	11,00	54-20з-2020	
	котлеты из курицы	60,00	7,80	3,10	7,60	95,80	54-5м-2020	
	капуста тушеная	120,00	1,30	4,30	12,50	78,80	54-8г-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	чай с молоком и сахаром	180,00	1,40	1,00	78,00	45,80	54-20гн-2020	
Итого за полдник		550,0	21,2	13,1	125,3	419,2		
Итого за день		1500,0	49,0	45,4	252,9	1247,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150,00	6,70	10,50	25,40	187,00	54-6к-2020	
	пряник	25,00	1,40	1,30	6,10	67,00		
	кисель фруктовый	180,00	1,30		16,30	45,50	№122	
2-Й ЗАВТРАК	яблоко	95,00	0,30	0,30	9,30	44,60		
Итого за завтрак		450,0	9,7	12,1	57,1	344,1		
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	150,00	4,10	4,20	12,20	86,80	54-8с-2020	
	фасоль отварная	110,00	6,40	0,90	22,90	114,40	54-17г-2020	

	шницель из говядины	50,00	6,20	10,10	8,30	147,50	54-7м-2020	
	Компот из чернослива	150,00	0,40	0,10	14,60	61,00	54-3хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	19,7	15,4	76,8	487,9		
Уплотненный	оладьи из моркови	70,00	3,27	4,20	14,80	78,20	№196	
	соус сметанный	80,00	1,20	4,10	2,50	78,30	54-1соус-2020	
полдник	салат из свеклы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	24,80	54-13з-2020	
	рыба тушеная	50,00	4,10	2,10	22,00	55,60	№ 144	
	рагу из овощей	110,00	2,00	3,90	11,40	97,80	54-9г-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	чай со смородиной и сахаром	180,00	0,20	0,00	6,50	27,70	54-6гн-2020	
Итого за полдник		550,0	11,0	15,6	53,0	421,1		
Итого за день		1500,0	40,4	43,1	186,9	1253,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	каша ячневая молочная	130,00	3,90	5,60	3,60	141,40	№128	
	бутерброд с вареной сгущенкой	45,00	2,40	1,10	18,70	89,60	№ 147	
	какао с молоком	180,00	4,10	5,00	10,40	88,30	54-22гн-2020	
2-Й ЗАВТРАК	апельсин	95,00	0,80	0,20	7,70	40,80		
Итого за завтрак		450,0	11,2	11,9	40,4	360,1		
ОБЕД	Суп крестьянский с перловой крупой	150,00	2,10	3,50	16,40	82,70	54-10с-2020	
	макароны отварные с овощами	110,00	2,60	3,60	21,10	122,50	54-2г-2020	
	говядина отварная	50,00	10,60	10,00	0,30	157,50	54-24м-2020	
	Компот из кураги	150,00	0,80	0,10	11,70	42,10	54-2хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	18,7	17,3	68,3	483,0		
Уплотненный	суфле из моркови с творогом	130,00	8,50	7,20	23,90	169,10	54-3г-2020	
	салат икра кабачковая	30,00	0,40	1,40	2,70	23,40	54-24з-2020	

	курица отварная	50,00	8,90	1,20	0,50	76,00	54-25м-2020	
	картофельное пюре	110,00	2,30	3,80	16,10	102,20	54-11г-2020	
	соус красный	20,00	0,50	0,50	2,10	14,10	54-3соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,60		
	чай без сахара	180,00	0,20	0,00	0,10	1,20	54-4гн-2020	
Итого за полдник		550,0	22,7	14,2	59,5	444,6		
Итого за день		1500,0	52,6	43,4	168,2	1287,7		

НЕДЕЛЯ 2-я								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	130,00	6,50	9,00	18,80	128,90	54-1к-2020	
	бутерброд с маслом	45,00	18,40	0,90	16,80	89,60	№147	
	сок яблочный	180,00	0,90	0,20	16,30	82,80		
2-й ЗАВТРАК	мандарин	95,00	0,80	0,20	6,80	36,10		
Итого за завтрак		450,0	26,6	10,3	58,7	337,4		
ОБЕД	Борщ на мяском бульоне со сметаной	150,00	2,60	5,00	7,60	81,20	54-2с-2020	
	Горошница	110,00	0,30	0,90	24,80	125,10	54-21г-2020	
	Котлеты из говядины	50,00	7,70	9,40	8,30	147,50	54-4м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,80	55,70	54-1хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	13,6	15,4	74,3	487,7		
Уплотненный полдник	блины	50,00	1,80	1,20	15,40	76,30	№447	
	икра морковная	30,00	0,60	1,60	2,50	34,00	54-12з-2020	
	рыба запеченная с картофелем	160,00	6,60	10,90	17,30	158,60	№ 151	
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	5,80	24,10	54-2гн-2020	
Итого за полдник		550,0	12,8	17,6	59,5	414,2		

Итого за день	1500,0	53,0	43,3	192,5	1239,3		
----------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	каша овсяная молочная	130,00	5,50	6,50	24,00	175,60	54-9к-2020	
	бутерброд с повидлом	45,00	1,60	2,50	9,80	63,50	№2	
	кофейный напиток с молоком	180,00	4,30	4,40	10,10	75,85	54-23гн-2020	
2-й ЗАВТРАК	груша	95,00	0,40	0,30	9,80	39,90		
Итого за завтрак		450,0	11,8	13,7	53,7	354,9		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	2,10	2,00	11,40	65,60	54-7с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	110,00	4,40	4,60	22,10	157,30	54-4г-2020	
	Печень тертая	50,00	6,30	9,80	10,00	142,20	54-26м-2020	
	Компот из сушеных яблок	150,00	0,20	0,20	43,50	51,40	№243	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	15,6	16,7	105,8	494,7		
Уплотненный	Суфле из свеклы	100,00	2,00	2,00	9,40	85,30	№10341	
	капуста тушеная	110,00	1,40	4,50	13,20	89,10	54-8г-2020	
	фрикадельки из говядины	50,00	6,00	5,30	3,30	95,60	54-14м-2020	
	соус красный	80,00	1,80	1,90	8,70	56,60	54-3соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	чай с лимоном и сахаром	180,00	0,30	0,00	6,00	25,10	54-3гн-2020	
Итого за полдник		550,0	13,4	13,8	54,7	410,4		
Итого за день		1500,0	40,8	44,2	214,2	1259,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с изюмом	130,00	5,30	8,80	25,20	162,20	54-7к-2020	
	бутерброд с сыром	45,00	4,60	2,50	15,50	92,80	№29	
	Сок тыкваенный	180,00	0,00	0,00	14,40	65,40		
2-й ЗАВТРАК	апельсин	95,00	0,80	0,20	7,70	40,80		
Итого за завтрак		450,0	10,7	11,5	62,8	361,2		
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	150,00	4,20	3,40	10,80	83,40	54-9с-2020	
	Плов из отварной говядины	160,00	10,50	12,60	31,00	269,00	54-11м-2020	
	Компот из изюма	150,00	0,40	0,10	14,70	53,90	54-4хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	17,7	16,2	75,3	484,5		
Уплотненный полдник	пюре из моркови и яблок	80,00	0,60	0,10	5,50	24,00	54-14г-2020	
	булочка школьная	70,00	3,00	2,00	24,30	172,60	54-9в-2020	
	винегрет	30,00	0,30	2,60	2,00	33,50	54-16з-2020	
	суфле рыбное (минтай)	50,00	7,30	3,70	2,00	76,10	54-8р-2020	
Итого за полдник		180,00	11,20	8,40	56,10	487,20		

	тыква отварная	110,00	1,50	2,50	1,00	48,70	54-20г-2020	
	чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	5,80	24,10	54-2гн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
Итого за полдник		550,0	14,6	11,0	55,3	437,7		
Итого за день		1500,0	43,0	38,7	193,4	1283,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	130,00	5,20	6,70	20,40	139,40	№132	
	бутерброд с сыром и маслом	45,00	5,20	9,10	10,70	89,60	№ 4	
	какао с молоком	180,00	4,10	5,00	10,40	88,30	54-22гн-2020	
2-й ЗАВТРАК	яблоко	95,00	0,40	0,40	9,30	44,60		
Итого за завтрак		450,0	14,9	21,2	50,8	361,9		

ОБЕД	Суп крестьянский с рисовой крупой	150,00	2,80	4,30	8,40	87,70	54-11с-2020	
	Каша перловая	110,00	3,70	3,40	19,80	118,50	54-5г-2020	
	Биточки из говядины	50,00	7,70	8,70	8,30	142,90	54-6м-2020	
	Компот из чернослива	150,00	0,40	0,20	14,70	61,00	54-3хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	17,2	16,7	70,0	488,3		
Уплотненный полдник	запеканка творожно пшеничная	130,00	9,50	4,60	11,40	126,20	54-7г-2020	
	соус сметанный	20,00	0,30	1,00	0,60	18,60	54-1соус-2020	
	кукуруза	30,00	0,60	0,10	3,00	15,60	54-21з-2020	
	рагу из курицы	160,00	16,60	5,70	14,00	173,70	54-27м-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	чай с молоком и сахаром	180,00	1,40	1,00	7,80	45,10	54-20гн-2020	
Итого за полдник		550,0	30,3	12,5	50,9	437,9		
Итого за день		1500,0	62,4	50,4	171,7	1288,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	каша жидкая гречневая молочная	130,00	5,40	5,40	15,50	112,40	54-20к-2020	
	бутерброд с вареной сгущенкой	45,00	2,40	1,10	18,70	89,60	№ 147	
	сок персик-яблоко	180,00	0,00	0,00	17,10	99,00		
2-й ЗАВТРАК	мандарин	95,00	0,80	0,20	6,80	36,10		
Итого за завтрак		450,0	8,6	6,7	58,1	337,1		
ОБЕД	Суп с рыбой	150,00	4,60	3,20	8,80	77,50	54-16с-2020	
	макараны отварные	110,00	3,10	2,70	27,40	124,30	54-1г-2020	
	Гуляш из говядины	50,00	10,60	10,00	0,30	157,50	54-2м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,80	55,70	54-1хн-2020	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		500,0	21,3	16,0	70,1	493,2		
Уплотненный	фруктовое пюре	100,00	0,60	0,10	5,50	30,00	54-14г-2020	

полдник	зеленый горошек	30,00	0,80	0,10	1,70	11,00	54-20з-2020	
	печень говяжья по строгиновски	50,00	8,40	7,80	3,30	128,20	54-16м-2020	
	рагу овощное	110,00	2,00	5,40	10,00	97,80	54-9г-2020	
	соус белый основной	50,00	0,80	1,90	2,20	31,20	54-1соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,90	0,10	14,10	58,65		
	кисель фруктовый	180,00	0,00	0,00	8,80	45,50	№122	
Итого за полдник		550,0	14,5	15,4	45,6	402,4		
Итого за день		1500,0	44,4	38,1	173,8	1232,7		
ИТОГО В СРЕДНЕМ В ДЕНЬ		1500	47,397	43,39	193,46	1260,67		

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Ельниковский детский сад "Теремок"
И.Д. Семелев

Пр. № 46 от 20.01.2022 г.

Примерное меню МБДОУ Ельниковский детский сад "Теремок"
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

НЕДЕЛЯ 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150,00	4,50	6,50	24,20	190,00	№128	
	бутерброд с вареной сгущенкой	50,00	3,10	1,40	23,40	114,00	№147	
	какао с молоком	200,00	4,60	5,60	11,60	102,40	54-21гн-2020	
2-й ЗАВТРАК	апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	46,00		
Итого за завтрак		500,0	13,1	13,7	67,3	452,4		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	180,00	2,30	5,22	23,30	113,00	53-3с-2020	
	Рис отварной	130,00	2,20	4,20	33,60	171,30	54-6г-2020	
	говядина отварная	70,00	14,90	14,00	0,40	220,50	54-24м-2020	
	компот из кураги	180,00	0,50	0,10	16,10	60,20	54-2хп-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	22,5	24,02	92,2	643,2		
Уплотненный полдник	кукуруза	60,00	1,00	0,20	16,10	31,30	54-21г-2020	
	омлет натуральный	100,00	4,50	11,90	2,10	150,10	54-1о-2020	
	рагу овощное	130,00	1,40	6,40	21,80	115,60	54-9г-2020	
	рыба отварная	70,00	8,50	0,50	3,00	55,30	№338	
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-2020	
Итого за полдник		700,0	20,0	22,9	72,9	520,9		

Итого за день | 1800,0 | 55,6 | 60,6 | 232,4 | 1620,0

НЕДЕЛЯ 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150,00	6,00	7,70	23,50	192,40	№132	
	бутерброд с маслом	50,00	2,30	1,10	21,00	114,00	№147	
	кофейный напиток с молоком	200,00	4,80	4,90	11,30	90,50	54-23гн-2020	
2-й ЗАВТРАК	груша	100,00	0,40	0,30	10,30	45,00		
Итого за завтрак		500,0	13,5	14,0	66,1	441,9		
ОБЕД	Щи из св.капусты на мясном бульоне со сметаной	180,00	3,20	4,00	5,10	83,00	54-1с-2020	
	каша пшеничная рассыпчатая	130,00	4,50	4,60	31,70	191,70	54-16г-2020	
	Печень тертая	70,00	8,90	13,80	14,10	199,10	54-26м-2020	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	17,80	72,90	54-1хп-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	19,7	22,5	87,5	624,9		
Уплотненный полдник	шоре из моркови и яблок	100,00	0,60	0,10	5,50	30,00	54-14г-2020	
	салат светофор	60,00	0,50	3,10	4,60	48,80	№18	
	плов из курицы	200,00	17,30	10,00	35,20	290,00	54-12м-2020	
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гп-2020	
Итого за полдник		700,0	22,9	17,1	75,0	536,3		
Итого за день		1800,0	56,1	53,6	228,6	1603,1		

Пищевые вещества | Энергетическая | № | Вита

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			

День 3

ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,50	11,40	11,40	125,50	54-19к-2020	
	бутерброд с сыром	50,00	5,80	3,10	19,40	116,00	№29	
	сок абрикосовый	200,00	1,00	0,00	19,40	110,00		
2-Й ЗАВТРАК	банан	100,00	1,50	0,50	18,00	96,00		
Итого за завтрак		500,0	12,8	15,0	68,2	447,5		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180,00	3,20	2,00	15,20	84,20	54-6с-2020	
	жаркое по домашнему	200,00	13,80	20,10	36,50	408,70	54-9м-2020	
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,10	16,60	68,30	54-4хп-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	20,0	22,3	87,1	639,4		
Уплотненный полдник	запеканка творожно-пшеничная	150,00	9,30	5,30	13,30	145,60	54-7г-2020	
	сироп шоколадный	20,00	1,10	1,00	8,40	43,50	54-7соус-2020	
	горошек зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2020	
	котлеты из курицы	80,00	10,40	4,20	10,10	121,40	54-5м-2020	
	кануста тушеная	150,00	1,70	5,40	15,60	93,50	54-8г-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай с молоком и сахаром	200,00	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гп-2020	
Итого за полдник		700,0	28,4	17,2	78,4	555,2		
Итого за день		1800,0	61,2	54,5	233,7	1642,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			

День 4

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	160,00	7,72	11,20	27,10	220,20	54-6к-2020	
	пряник	40,00	2,80	2,60	12,20	134,00		
	кисель фруктовый	200,00	1,50	0,00	18,20	50,60	№122	
2-Й ЗАВТРАК	яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
Итого за завтрак		500,0	12,4	14,2	67,3	451,8		
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	180,00	5,00	5,10	14,70	119,80	54-8с-2020	

Итого за обед	фасоль отварная	130,00	7,60	1,10	27,10	153,90	54-17г-2020	
	шницель из говядины	70,00	8,80	14,20	11,60	206,50	54-7м-2020	
	Компот из чернослива	180,00	0,50	0,20	17,60	73,20	54-3хп-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	24,5	20,7	89,8	631,6		
Уплотненный полдник	оладьи из моркови	70,00	3,27	4,20	14,80	78,26	№196	
	соус сметанный	100,00	1,50	5,20	3,20	92,90	54-1соус-2020	
	салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020	
	рыба тушеная	80,00	6,70	3,50	35,30	81,00	№ 144	
	рагу из овощей	150,00	2,40	6,40	11,80	115,60	54-9г-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай со смородиной и сахаром	200,00	0,30	0,00	7,30	30,80	54-6гп-2020	
Итого за полдник		700,0	14,7	22,0	69,7	522,4		
Итого за день		1800,0	51,6	56,9	226,8	1605,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			

День 5

ЗАВТРАК	каша ячневая молочная	150,00	4,50	6,50	24,20	190,00	128	
	бутерброд с вареной сгущенкой	50,00	3,10	1,40	23,40	114,00	№ 147	
	какао с молоком	200,00	4,60	5,60	11,60	102,40	54-21гп-2020	
2-Й ЗАВТРАК	апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	46,00		
Итого за завтрак		500,0	13,1	13,7	67,3	452,4		
ОБЕД	Суп крестьянский с перловой крупой	180,00	2,60	4,20	19,70	102,10	54-10с-2020	
	макароны отварные с овощами	130,00	3,10	4,30	25,00	153,70	54-2г-2020	
	говядина отварная	70,00	14,90	14,00	0,40	220,50	54-24м-2020	
	Компот из кураги	180,00	1,00	0,10	14,10	60,20	54-2хп-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	24,2	22,7	78,0	614,7		
Уплотненный	суфле из моркови с творогом	150,00	10,00	8,50	27,70	175,10	54-3г-2020	

полдник	салат икра кабачковая	60,00	0,80	2,80	5,40	46,80	54-24з-2020	
	курица отварная	70,00	12,50	1,70	0,80	108,40	54-25м-2020	
	картофельное пюре	130,00	2,80	4,50	19,10	120,80	54-11г-2020	
	соус красный	50,00	1,10	1,20	5,40	35,40	54-3соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай без сахара	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40	54-4гн-2020	
Итого за полдник		700,0	30,0	18,8	77,3	566,1		
Итого за день		1800,0	67,3	55,2	222,6	1633,2		

НЕДЕЛЯ 2-я								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150,00	7,30	10,40	21,70	148,80	54-1к-2020	
	бутерброд с маслом	50,00	2,30	1,10	21,00	114,00	№147	
	сок яблочный	200,00	1,00	0,20	18,20	92,00		
2-Й ЗАВТРАК	банан	100,00	1,50	0,50	18,00	96,00		
Итого за завтрак		500,0	12,1	12,2	78,9	450,8		
ОБЕД	Борщи на мяском бульоне со сметаной	180,00	3,20	6,10	9,10	99,40	54-2с-2020	
	Горошница	130,00	8,60	1,10	29,30	177,50	54-21г-2020	
	Котлеты из говядины	70,00	10,80	13,20	11,60	206,50	54-4м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	17,80	72,90	54-1хн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	25,7	20,5	86,6	634,5		
Уплотненный полдник	блины	100,00	3,70	2,51	30,80	128,60		447
	икра морковная	60,00	1,20	3,20	5,00	68,00	54-12з-2020	
	рыба запеченная с картофелем	200,00	8,30	13,70	21,70	182,80	№ 151	
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020	

Итого за полдник		700,0	17,7	23,3	87,2	546,9		
Итого за день		1800,0	55,5	56,0	252,7	1632,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	каша овсяная молочная	150,00	6,40	7,50	27,70	225,60	54-9к-2020	
	бутерброд с повидлом	50,00	2,00	3,20	12,30	79,40	№2	
	кофейный напиток с молоком	200,00	4,80	4,90	11,30	90,50	54-23гн-2020	
2-Й ЗАВТРАК	груша	100,00	0,40	0,30	10,30	45,00		
Итого за завтрак		500,0	13,6	15,9	61,6	440,5		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,60	2,50	13,70	90,80	54-7с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	5,20	5,50	26,20	202,50	54-4г-2020	
	Печень тертая	70,00	8,90	13,80	14,10	199,10	54-26м-2020	
	Компот из сушеных яблок	180,00	0,20	0,20	52,20	65,30	№243	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	19,5	22,1	125,0	635,9		
Уплотненный полдник	Суфле из свеклы	160,00	3,10	3,20	15,00	121,20	№10341	
	капуста тушеная	130,00	1,70	5,40	15,60	93,50	54-8г-2020	
	фрикадельки из говядины	70,00	8,50	7,50	4,60	123,90	54-14м-2020	
	соус красный	100,00	2,30	2,40	10,90	70,80	54-3соус-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
	чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020	
Итого за полдник		700,0	18,5	18,6	71,6	515,5		
Итого за день		1800,0	51,6	56,6	258,2	1591,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с изюмом	150,00	6,20	10,20	29,10	210,40	54-7к-2020	
	бутерброд с сыром	50,00	5,80	3,10	19,40	116,00	№29	

	Сок тыквенный	200,00	0,00	0,00	16,00	76,00	
2-Й ЗАВТРАК	апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	46,00	
Итого за завтрак		500,0	12,9	13,5	72,6	448,4	
ОБЕД							
	Суп картофельный с фасолью	180,00	5,10	4,10	13,00	113,30	54-9с-2020
	Плов из отварной говядины	200,00	13,20	15,80	38,80	348,80	54-11м-2020
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,10	16,60	68,30	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20	
Итого за обед		600,0	21,3	20,1	87,2	608,6	
Уплотненный полдник	шоре из моркови и яблок	100,00	0,60	0,10	5,50	30,00	54-14г-2020
	булочка школьная	70,00	4,20	2,80	34,00	172,60	54-9в-2020
	винегрет	60,00	0,60	5,30	4,10	67,10	54-16з-2020
	суфле рыбное (минтай)	80,00	11,70	5,90	3,30	115,90	54-8р-2020
	тыква отварная	150,00	1,80	3,40	7,30	66,50	54-23г-2020
	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20	
Итого за полдник		700,0	21,7	17,6	79,5	557,1	
Итого за день		1800,0	55,9	51,2	239,3	1614,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Вита С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150,00	6,00	7,70	23,50	192,40	№132	
	бутерброд с сыром и маслом	50,00	6,50	11,40	13,70	112,00	№ 4	
	какао с молоком	200,00	4,60	5,60	11,60	102,40	54-21гн-2020	
2-Й ЗАВТРАК	яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
Итого за завтрак		500,0	17,5	25,1	58,6	453,8		
ОБЕД	Суп крестьянский с рисовой крупой	180,00	3,40	5,20	10,10	115,20	54-11с-2020	

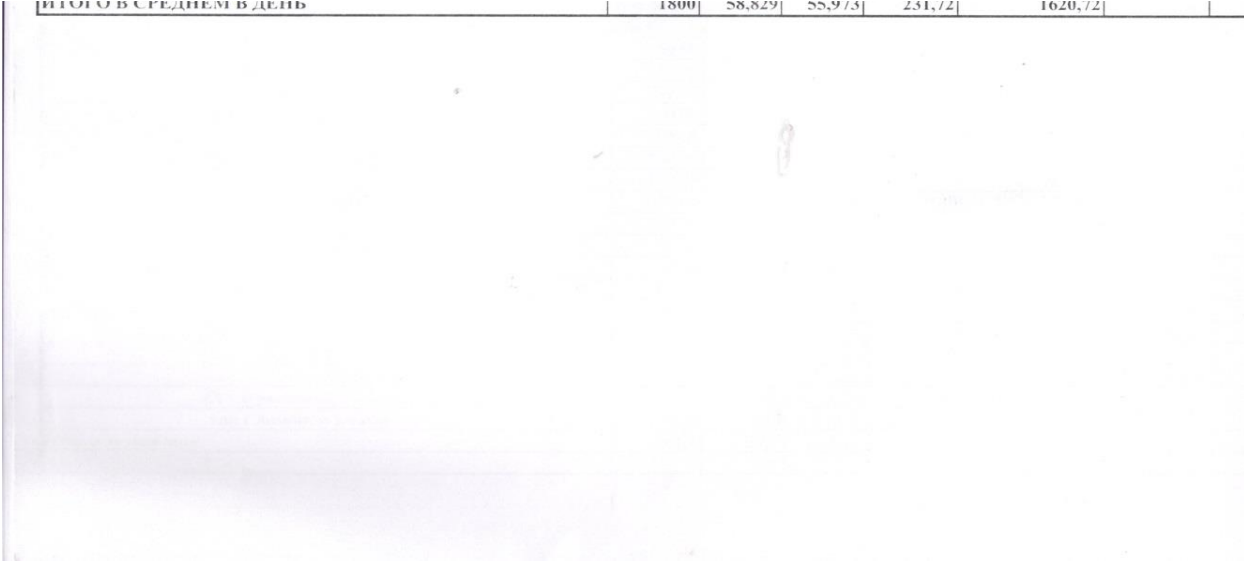
	Каша перловая	130,00	4,40	4,10	23,40	151,90	54-5г-2020
	Биточки из говядины	70,00	10,80	12,20	11,60	206,50	54-6м-2020
	Компот из чернослива	180,00	0,50	0,20	17,60	73,20	54-3хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20	
Итого за обед		600,0	21,7	21,8	81,5	625,0	
Уплотненный полдник	запеканка творожно пшеничная	150,00	7,50	3,70	8,80	145,60	54-7т-2020
	соус сметанный	50,00	1,50	5,20	3,20	45,10	54-1соус-2020
	кукуруза	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2020
	рагу из курицы	200,00	20,80	7,10	17,50	207,20	54-27м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20	
	чай с молоком и сахаром	200,00	1,60	1,10	8,70	50,20	54-4 гн-2020
Итого за полдник		700,0	35,2	17,4	63,1	557,6	
Итого за день		1800,0	74,4	64,3	203,2	1636,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Ви
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	каша жидкая гречневая молочная	150,00	6,40	6,30	17,90	140,60	54-20к-2020	
	бутерброд с вареной стуженкой	50,00	3,10	1,40	23,40	114,00	№ 147	
	сок персик-яблоко	200,00	0,00	0,00	19,00	110,00		
2-Й ЗАВТРАК	банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00		
Итого за завтрак		500,0	11,0	8,2	81,3	460,6		
ОБЕД	Суп с рыбой	180,00	5,60	3,90	10,60	105,10	54-16с-2020	
	макараны отварные	130,00	3,70	3,20	32,40	170,60	54-1г-2020	
	Гуляш из говядины	70,00	14,90	14,00	0,40	220,50	54-2м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	17,80	72,90	54-1хн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20		
Итого за обед		600,0	27,3	21,2	80,0	647,3		
Уплотненный полдник	фруктовое пюре	100,00	0,60	0,10	5,50	30,00	54-14г-2020	
	зеленый горошек	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2020	

	печень говяжья по строгоновски	70,00	11,80	10,90	4,60	161,50	54-16м-2020
	рагу овощное	130,00	2,40	6,40	11,80	115,60	54-9г-2020
	соус белый основной	100,00	1,70	3,80	4,40	62,50	54-2соус-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,10	18,80	78,20	
	кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	9,80	50,60	№122
Итого за полдник		700,0	20,8	21,4	58,4	520,5	
Итого за день		1800,0	59,1	50,8	219,7	1628,4	

Итого в среднем в день

1800,0 55,9 51,2 239,3 1614,1











МИН

50

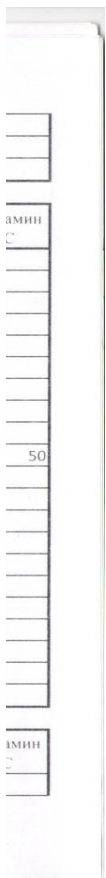
МИН
С

50

МИН

10





1