

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующей
МАДОУ «Детский сад
№ 3 «Теремок» г. Пестово
от 14.07.2023 г. №47



Ю.В.Брускова

**Основное двадцатидневное меню для
организации питания детей 1-3 лет
посещающих муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 «Теремок» г. Пестово
с 10,5 часовым режимом пребывания**

Принято с учётом мнения совета родителей
МАДОУ «Детский сад №3
«Теремок» г. Пестово
Протокол №3 от 14.07.2023г

День 1 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённная молочная жидкая	150	12	8,9	38,84	223,6	282
	Чай чёрный байховый с сахаром	180	0,1	0	16,0	60	502
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за завтрак		360	14,4	9,2	66,34	341,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	60	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Сушки	20	1,18	0,94	15,0	73,2	Пром.
Итого за второй завтрак		80	1,18	0,94	27,0	121,2	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,20	2,98	5,22	65,4	147
	Рис отварной с овощами	150	2,57	4,67	17	141,33	191
	Котлета мясная	60	7,78	5,78	7,85	114,38	386
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,29	0,14	8,07	46,87	526
Итого за обед		590	14,44	14,57	52,54	443,18	
Полдник	Оладьи	100	8,27	7,33	43,07	271,33	11
	Сгущенное цельное молоко	10	0,8	0,85	0,56	3,3	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		290	9,17	8,18	58,63	334,63	
Итого за день		1320	39,19	32,89	204,51	1240,51	

День 2 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая	150	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	504
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
Итого за завтрак		360	8,46	13,18	64,44	412,19	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,58	6,06	6,38	84	1
	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Жаркое по-домашнему	180	19,22	19,71	14,83	313,55	374
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	516
Итого за обед		550	26,22	29,87	70,39	638,29	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		360	9,7	13,38	88,14	412,7	
Итого за день		1370	45,88	56,93	243,97	1559,18	

День 3 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	180	0,1	0	16,0	60	502
Итого за завтрак		360	7,38	5,99	48,6	270,9	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из моркови	30	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Греча отварная рассыпчатая со сливочным маслом	120	5,26	4,45	25,34	166,47	252
	Оладьи из печени	50	20,15	14	13,54	261,54	40
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	17,07	70,68	527
Итого за обед		550	31,61	28,88	83,66	764,08	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	65	9,8	4,73	15,25	148	235
	Молочный сладкий соус	25	0,65	1,77	3,94	30,3	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		240	10,55	6,5	34,19	238,3	
Итого за день		1250	49,94	41,77	176,25	1320,28	

--	--	--	--	--	--	--	--

День 4 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6,7	6,7	4,19	181,35	280
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	5	6,1	15,4	123	91
Итого за завтрак		350	12,1	12,8	34,59	364,35	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	30	0,65	2,74	3,77	42,26	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,76	2,36	11,76	75,4	39
	Голубцы по -болгарски	150	2,85	6,75	15,90	136,50	321
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	516
Итого за обед		500	16,69	18,44	60,98	483,9	
Полдник	Шарлотка с яблоками	100	3,59	4,64	31,64	174,71	73
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		150	6,74	7,36	44,60	263,71	
Итого за день		1100	38,23	41,10	150,97	1190,96	

День 5 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	180	0,1	0	16,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за завтрак		360	6,7	4,24	40,64	226,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	60	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
Итого за второй завтрак		80	0,84	1	35,2	154,2	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	0,51	4,55	4,78	63	3
	Суп крестьянский с пшеничной крупой, мясом и сметаной	180	1,8	3,96	11,75	84,96	204
	Картофельное пюре	130	2,53	4,62	11,03	121,45	429
	Рыба, тушённая в сметанном соусе	70	10,74	5,72	48,58	121,62	139
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20	0	32,60	132	874
Итого за обед		595	16,88	19,05	118,64	567,03	
Полдник	Ватрушка с повидлом собственного производства	70	4,33	2,25	38,72	192,50	459
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		210	3,81	1,93	48,19	225	

Итого за день		1245	28,23	26,22	242,67	1172,48	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 6 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	219	204,206
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
Итого за завтрак		360	14,87	16,97	79,02	445,87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Сушка в ассортименте	20	1,18	0,94	15,0	73,2	Пром
Итого за второй завтрак		100	1,18	0,94	27	121,2	
Обед	Салат из моркови	30	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Мясные тефтели «Ёжики» в томатном соусе	100	8,98	13,96	10,68	204,28	400,446
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		450	15,01	23,82	62,61	73,2	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		280	11,3	17,2	18,04	271,76	
Итого за день		1190	42,36	58,93	186,67	912,03	

День 7 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		350	7,68	6,32	52,77	300,63	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	56,78	69
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль), с мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	150	15,2	16,17	13,74	261,72	387
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	516
Итого за обед		515	22,23	24,82	66,15	559,24	
Полдник	Оладьи	100	8,27	7,33	43,07	271,33	11
	Повидло яблочное	30	0,2	0	20	80	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		280	8,57	7,33	78,07	411,33	
Итого за день		1245	39,98	38,97	217,99	1367,20	

День 8 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		360	6,56	16,83	56,69	343,75	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	0,51	4,55	4,78	63	3
	Рассольник «Ленинградский», с мясом и со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,50	24,70	175,50	688
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе.	95	16,75	15,64	1,60	214,12	377,454
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	17,07	70,68	527
Итого за обед		590	26,46	31,69	74,81	683,41	
Полдник	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	90
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		215	1,51	5,59	41,50	223,33	
Итого за день		1265	37,23	56,61	183,80	1329,49	

День 9 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	504
Итого за завтрак		350	8,33	9,16	47,95	307,92	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	1,2	4,0	2,7	52	55
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	1,62	4,05	11,37	83,21	282
	Рагу из овощей	130	2,47	5,85	13,78	118,3	321
	Кура отварная (запечённая) в соусе	60	9,69	7,29	0	112,8	414
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		590	19,04	20,97	47,88	457,41	
Полдник	Сырники из творога запечённые	150	26,19	14,75	32,94	345,26	331
	Молочный сладкий соус	25	0,65	1,77	3,94	30,30	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		325	26,94	16,52	51,88	435,56	
Итого за день		1365	54,71	47,05	157,51	1247,89	

День 10 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулеса»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	180	0,1	0	16,0	60	502
Итого за завтрак		370	6,46	23,08	42,40	397,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,84	1	35,2	154,2	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	30	0,65	2,74	3,77	42,26	33
	Суп рыбный со сметаной	150	9,56	0,45	6,92	79,08	282
	Картофельное пюре	130	2,53	4,62	11,03	121,45	429
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	386
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		730	16,40	10,93	59,56	435,13	
Полдник	Запеканка из круп (рисовая) с молоком сгущённым	150	5,3	5,02	36,24	155,8	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		350	5,4	5,02	51,24	215,80	

Итого за день		1550	29,10	40,03	188,40	1202,38	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 11 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	150	12	8,9	38,84	223,6	258
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	180	0,1	0	16,0	60	502
Итого за завтрак		360	14,4	9,2	66,34	341,50	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Сушка в ассортименте	20	1,18	0,94	15,0	73,2	Пром
Итого за второй завтрак		100	1,18	0,94	27,0	121,2	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	45	0,43	2,31	1,39	28,7	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,20	2,98	5,22	65,4	147
	Греча отварная рассыпчатая со сливочным маслом	120	5,26	4,45	25,34	166,47	252
	Суфле из мяса	60	12,48	11,57	1	158,04	397, 446
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0	32,60	132	874
Итого за обед		605	21,67	22,31	78,15	616,71	
Полдник	Оладьи	100	8,27	7,33	43,07	271,33	11
	Сгущенное цельное молоко	10	0,8	0,85	0,56	3,3	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502

Итого за полдник		260	9,17	8,18	58,63	334,63	
Итого за день		1325	46,42	40,63	230,12	1414,04	

День12 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
Итого за завтрак		360	14,87	16,97	79,02	444,87	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Салат «Витаминный»	45	0,51	4,55	4,78	63	1
	Суп с макаронными изделиями и курой	180	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	190	15,69	14,23	16,51	266,14	100
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		585	20,47	21,25	66,67	548,08	
Полдник	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Яйцо отварное	50	6,6	6,1	0,3	80	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за полдник		330	11,3	17,2	18,04	271,76	
Итого за день		1375	48,14	55,92	184,73	1360,71	

--	--	--	--	--	--	--	--

День 13 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6,7	6,7	4,19	181,35	280
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за завтрак		360	8,00	10,9	39,59	365,35	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Рис отварной со сливочным маслом	120	2,99	4,89	30,09	180,56	424
	Печёнка по – строгановски в сметанном соусе	100	14,4	5,78	3,55	121,51	411, 454
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		650	23,16	19,49	74,10	572,54	
Полдник	Салат овощной с зелёным горошком	80	0,88	4,64	7,84	106	65

	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
	Пряники в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
Итого за полдник		230	0,98	4,64	22,84	166	
Итого за день		1340	34,84	37,53	147,33	1182,89	

День 14 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептур
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	7,26	6,64	38,75	160,5	253
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	5	6,1	15,4	123	91
Итого за завтрак		350	12,36	12,74	69,15	343,50	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из моркови	30	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,76	2,36	11,76	75,4	39
	Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,50	24,70	75,50	688
	Кура отварная (запечённая) в соусе	60	9,69	7,29	0	112,80	414
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	17,07	70,68	527
Итого за обед		540,00	18,25	20,99	70,71	483,98	

Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		280	12,9	11,5	46,13	403,27	
Итого за день		1270	43,91	45,63	195,79	1277,75	

День 15 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за завтрак		360	6,7	4,24	39,64	226,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,84	1	35,2	154,2	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	0,51	4,55	4,78	63	3
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Картофельное пюре	130	2,53	4,62	11,03	121,45	429
	Биточки рыбные в белом соусе	100	8,84	2,05	9,18	90,53	360, 460
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20	0	32,60	132	874

Итого за обед		645	17,30	17,05	82,62	590,58	
Полдник	Ватрушка собственного производства	50	3,79	6,7	31,74	202,44	578, 558
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		200	3,89	6,7	46,74	262,44	
Итого за день		1305	28,73	28,99	204,20	1233,47	

День 16 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	102
Итого за завтрак		360	6,98	22,72	51,27	439,73	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Сушка в ассортименте	20	1,18	0,94	15,0	73,2	Пром
Итого за второй завтрак		100	1,18	0,94	27,0	121,2	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	56,78	69
	Суп с макаронными изделиями и курой	180	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Мясные тефтели «Ёжики» в томатном соусе	100	8,98	13,96	10,68	204,28	400,446
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		495	14,91	17,02	76,37	513,17	

Полдник	Блинчики с джемом	85	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		235	6,34	8,1	49,31	294	
Итого за день		1190	29,41	48,78	203,95	1368,10	

День 17 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	3	4,27	14,6	175,33	186
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак		360	10,65	12,87	72,20	414,53	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	0,51	4,55	4,78	63	3
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Жаркое по-домашнему	180	19,22	19,71	14,83	313,55	374
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0	32,60	132	874
Итого за		625	24,96	29,36	78,95	673,43	

обед							
Полдник	Вермишель отварная со сливочным маслом	100	6,63	6,27	45,3	220,3	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		250	5,4	5,02	51,24	215,80	
Итого за день		1335	42,51	47,75	223,39	1399,76	

День 18 Среда

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	180	0,1	0	16,0	60	502
Итого за завтрак		360	7,38	5,99	48,6	270,9	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из моркови	30	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	1,62	4,05	11,37	83,21	282
	Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,50	24,70	175,50	688
	Суфле из печени	80	16,94	8,02	9,15	181,59	448
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	ПЛОДОВ						
Итого за обед		620	26,08	24,33	83,01	685,20	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	65	9,8	4,73	15,25	148	235
	Молочный сладкий соус	25	0,65	1,77	3,94	30,30	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		240	10,55	6,50	34,19	238,30	
Итого за день		1320	44,41	37,22	175,60	1241,40	

День 19 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
Итого за завтрак		360	5,96	9,99	56,18	334,75	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
Итого за второй завтрак		100	2,7	2,5	10,8	79	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Суп крестьянский с пшеничной крупой, мясом и сметаной	180	1,80	3,96	11,75	84,96	204
	Рагу из овощей	130	2,47	5,85	13,78	118,30	321
	Биточки мясные	60	7,78	5,78	7,85	114,38	386
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	17,07	70,68	527
Итого за		570	14,05	15,79	62,15	441,42	

обед							
Полдник	Маннe бeтoчки с пoвидлoм яблoчным	150	6,27	6,61	48,21	276	37
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		300	6,37	6,61	63,21	336	
Итого за день		1330	29,08	34,89	192,34	1191,17	

День 20 Пятница

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязка молочная с хлопьями овсяными «Геркулеса»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	180	0,1	0	16,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за завтрак		360	7,16	6,68	44,10	259,15	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,84	1	35,2	154,2	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	30	0,65	2,74	3,77	42,26	33
	Рассольник «Ленинградский», с мясом и со сметаной	180	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Картофельное пюре	130	2,53	4,62	11,03	121,45	429
	Рыбное суфле	80	16,0	4,8	2,6	118,0	341
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	228

	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		620	25,58	17,96	68,53	555,06	
Полдник	Булочка «Веснушка» собственного производства	50	4,05	3,21	29,72	163,87	573
	Чай чёрный байховый с сахаром	150	0,1	0	15,0	60	502
Итого за полдник		200	4,15	3,21	44,72	223,87	
Итого за день		1280	37,73	28,85	192,55	1192,28	