

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 3-7 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 пшённая молочная жидкая	200	7,79	9,90	35,91	226,89	282
	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,19</b>	<b>10,2</b>	<b>62,41</b>	<b>344,79</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Сушки	20	1,18	0,94	15,0	73,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,18</b>	<b>0,94</b>	<b>27,0</b>	<b>121,2</b>	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	147
	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	191
	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.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,19</b>	<b>22,64</b>	<b>82,53</b>	<b>653,9</b>	
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	180	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>9,17</b>	<b>8,18</b>	<b>58,63</b>	<b>334,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>41,73</b>	<b>41,96</b>	<b>230,57</b>	<b>1454,52</b>	

## 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	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>8,46</b>	<b>13,18</b>	<b>64,44</b>	<b>412,19</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,58	6,06	6,38	84	1
	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	374
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>35,54</b>	<b>34,66</b>	<b>84,17</b>	<b>778,52</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,7	10,28	31,78	264	204,206
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>16,3</b>	<b>16,16</b>	<b>91,42</b>	<b>474,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>61,8</b>	<b>64,5</b>	<b>261,03</b>	<b>1760,91</b>	

### 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	180	6,53	8,38	30,66	224,2	99
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>8,93</b>	<b>8,68</b>	<b>57,16</b>	<b>342,1</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Салат из моркови	50	1,1	5,8	9,1	132	7
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Греча отварная рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,58	5,56	31,67	208,08	252
	Оладьи из печени	80	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	200	0,6	0	22,7	93,2	527
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>34,05</b>	<b>32,34</b>	<b>99,39</b>	<b>877,92</b>	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	130	15,14	10,76	24,33	255	235
	Молочный сладкий соус	30	1,3	3,54	7,88	60,6	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>16,54</b>	<b>14,3</b>	<b>47,21</b>	<b>375,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>59,92</b>	<b>55,72</b>	<b>213,56</b>	<b>2031,72</b>	

### 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	200	7,44	4,65	32,47	201,5	280
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	5	6,1	15,4	123	91
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,54</b>	<b>10,75</b>	<b>62,87</b>	<b>384,5</b>	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79</b>	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	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	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,91</b>	<b>24,87</b>	<b>73,61</b>	<b>627,56</b>	
Полдник	Шарлотка с яблоками	100	3,59	4,64	31,64	174,71	73
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,79</b>	<b>8,24</b>	<b>48,92</b>	<b>293,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>47,94</b>	<b>46,36</b>	<b>196,2</b>	<b>1384,44</b>	

## 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	200	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,7</b>	<b>4,24</b>	<b>39,64</b>	<b>226,25</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>35,2</b>	<b>154,2</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Суп крестьянский с пшеничной крупой, мясом и сметаной	180	1,80	3,96	11,75	84,96	204
	Картофельное пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	429
	Рыба, тушённая в сметанном соусе	80	12,2	6,5	55,2	138,2	139
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0	32,60	132	874
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19.055</b>	<b>23,08</b>	<b>129.915</b>	<b>628.45</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом собственного производства	70	4,33	2,25	38,72	192,50	459
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>4.43</b>	<b>2.25</b>	<b>53.72</b>	<b>252.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>31.025</b>	<b>30.57</b>	<b>258.475</b>	<b>1261.4</b>	

## День 6 Понедельник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны изделия отварные с сыром	200	11,7	10,28	31,78	264	204,206
	Кофейный напиток с молоком	180	0,3	1,3	14,0	92	253
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,5</b>	<b>17,46</b>	<b>90,42</b>	<b>506,2</b>	
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
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,18</b>	<b>0,94</b>	<b>27</b>	<b>121,2</b>	
Обед	Салат из моркови	50	1,1	5,8	9,1	132	7
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Мясные тефтели «Ёжики» в томатном соусе	200	10,97	17,36	13,80	286,67	400,446
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,26</b>	<b>29,64</b>	<b>72,16</b>	<b>689,01</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,02</b>	<b>19,85</b>	<b>18,51</b>	<b>304,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>48,96</b>	<b>67,89</b>	<b>208,09</b>	<b>1620,75</b>	

## 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	200	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	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>7,68</b>	<b>6,32</b>	<b>52,77</b>	<b>300,63</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	69
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль), с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	240	24,32	25,87	21,99	418,75	387
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>34,09</b>	<b>37,33</b>	<b>87,49</b>	<b>809,98</b>	
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	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,57</b>	<b>7,33</b>	<b>78,07</b>	<b>411,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>51,84</b>	<b>51,48</b>	<b>239,33</b>	<b>1617,94</b>	

## 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	200	6,44	7,53	23,38	192	91
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>7,74</b>	<b>11,73</b>	<b>58,78</b>	<b>376</b>	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Рассольник «Ленинградский», с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50	688
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе.	105	18,52	17,28	1,77	236,66	377,454
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	527
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>30,1</b>	<b>38,2</b>	<b>90,18</b>	<b>805,36</b>	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	311
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>1,7</b>	<b>7,12</b>	<b>42,6</b>	<b>242,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>42,24</b>	<b>59,55</b>	<b>202,36</b>	<b>1502,73</b>	

## 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	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,38</b>	<b>10,72</b>	<b>51,7</b>	<b>341,28</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	1,2	4,0	2,7	52	55
	Свекольник с мясом и со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	282
	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,90	136,50	321
	Кура отварная (запечённая) в соусе	80	12,91	9,71	0	150,40	414
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,82</b>	<b>24,8</b>	<b>45,45</b>	<b>487,3</b>	
Полдник	Сырники из творога запечённые	200	34,92	19,67	43,92	460,35	331
	Молочный сладкий соус	30	1,3	3,54	7,88	60,6	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>36,32</b>	<b>23,21</b>	<b>66,8</b>	<b>580,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>66,92</b>	<b>59,13</b>	<b>173,75</b>	<b>1456,53</b>	

### День 10 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»	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,05</b>	<b>25,21</b>	<b>46,86</b>	<b>444</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>35,2</b>	<b>154,2</b>	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп рыбный со сметаной	200	5,8	3,8	12,12	114,8	282
	Картофельное пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	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	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>13,735</b>	<b>16,93</b>	<b>76,495</b>	<b>539,15</b>	
Полдник	Запеканка из круп (рисовая) с молоком сгущённым	150	6,63	6,27	45,3	220,3	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,73</b>	<b>6,27</b>	<b>60,3</b>	<b>280,3</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>29,355</b>	<b>49,41</b>	<b>218,855</b>	<b>1417,65</b>	
----------------------	--	-------------	---------------	--------------	----------------	----------------	--

### 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	200	14,7	11,3	49,12	289	258
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>17,1</b>	<b>11,6</b>	<b>75,620</b>	<b>406,9</b>	
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
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,18</b>	<b>0,94</b>	<b>27,0</b>	<b>121,2</b>	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	1,2	4,0	2,7	52,0	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	147
	Греча отварная рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,58	5,56	31,67	208,08	252
	Суфле из мяса	80	16,64	15,42	1,34	210,72	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	200	0,20	0	32,60	132	874
	<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28,12</b>	<b>29,89</b>	<b>87,7</b>	<b>736,7</b>
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	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>9,17</b>	<b>8,18</b>	<b>58,63</b>	<b>334,63</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>55,57</b>	<b>50,61</b>	<b>248,95</b>	<b>1599,43</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

### День12 Вторник

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,7	10,28	31,78	264	204,206
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	0,3	1,3	14,0	92	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,5</b>	<b>17,46</b>	<b>90,42</b>	<b>506,2</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,58	6,06	6,38	84	1
	Суп с макаронными изделиями и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	225	18,58	16,85	19,55	315,16	100
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>23,77</b>	<b>25,38</b>	<b>78,74</b>	<b>648,48</b>	
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.
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>9,86</b>	<b>10,05</b>	<b>31,82</b>	<b>254,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>51,63</b>	<b>53,39</b>	<b>195,36</b>	<b>1505,02</b>	

### 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	200	7,44	4,65	32,47	201,5	280
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>8,74</b>	<b>8,85</b>	<b>67,87</b>	<b>385,5</b>	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79</b>	
Обед	Огурцы в нарезке	30	0,5	0	1,8	9,1	7
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,74	6,11	37,61	225,7	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	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,61</b>	<b>21,87</b>	<b>83,72</b>	<b>641,29</b>	
Полдник	Салат овощной с зелёным горошком	100	1,1	5,8	9,8	132	65
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Пряники в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>1,2</b>	<b>5,8</b>	<b>24,8</b>	<b>192</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>37,25</b>	<b>39,02</b>	<b>187,19</b>	<b>1297,79</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

### День 14 Четверг

Приём пищи	Название блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	9,68	8,85	49,37	226,5	253
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50	5	6,1	15,4	123	91
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,78</b>	<b>14,95</b>	<b>79,77</b>	<b>409,5</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из моркови	50	1,1	5,8	9,1	132	7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	39
	Капуста тушёная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	423
	Кура отварная (запечённая) в соусе	80	12,91	9,71	0	150,40	414
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	527
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>23,95</b>	<b>24,79</b>	<b>63,4</b>	<b>626</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>19,7</b>	<b>16,7</b>	<b>58,1</b>	<b>535,3</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>58,83</b>	<b>56,84</b>	<b>211,07</b>	<b>1617,8</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**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	200	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,7</b>	<b>4,24</b>	<b>39,64</b>	<b>226,25</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>35,2</b>	<b>154,2</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Картофельное пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	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	200	0,20	0	32,60	132	874
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>19,055</b>	<b>21,72</b>	<b>91,095</b>	<b>692,62</b>	
Полдник	Ватрушка собственного производства	50	3,79	6,7	31,74	202,44	578, 558
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,89</b>	<b>6,7</b>	<b>46,74</b>	<b>262,44</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>30,485</b>	<b>33,66</b>	<b>212,675</b>	<b>1335,51</b>	
----------------------	--	-------------	---------------	--------------	----------------	----------------	--

### 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	200	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	102
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>6,98</b>	<b>22,72</b>	<b>51,27</b>	<b>439,73</b>	
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
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,18</b>	<b>0,94</b>	<b>27,0</b>	<b>121,2</b>	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	69
	Суп с макаронными изделиями и курой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Мясные тефтели «Ёжики» в томатном соусе	110	9,88	15,36	11,75	224,71	400,446
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>18,58</b>	<b>21,65</b>	<b>93,55</b>	<b>636,68</b>	
Полдник	Блинчики с джемом	85	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>285</b>	<b>6,34</b>	<b>8,1</b>	<b>49,31</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>33,08</b>	<b>53,41</b>	<b>221,13</b>	<b>1491,61</b>	

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

### 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	200	4,5	6,4	21,9	263	186
	Печенье в ассортименте	60	4,5	5,88	44,64	150,2	Пром.
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>15,88</b>	<b>83,82</b>	<b>531,87</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	3
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	374
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0	32,60	132	874
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>32,95</b>	<b>35,65</b>	<b>86,78</b>	<b>791,84</b>	
Полдник	Вермишель отварная со сливочным маслом	100	6,63	6,27	45,3	220,3	102
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,73</b>	<b>6,27</b>	<b>60,3</b>	<b>280,3</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>54,38</b>	<b>58,3</b>	<b>251,9</b>	<b>1700,01</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	----------------	--

### 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	180	6.53	8.38	30.66	224.2	99
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>8.93</b>	<b>8.68</b>	<b>57.16</b>	<b>342.1</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Салат из моркови	50	1,1	5,8	9,1	132	7
	Свекольник с мясом и со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	282
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50	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 плодов	200	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,76</b>	<b>26,32</b>	<b>84,2</b>	<b>723,49</b>	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	130	15,14	10,76	24,33	255	235
	Молочный сладкий соус	30	1,3	3,54	7,88	60,6	452
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502

<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>16,54</b>	<b>14,3</b>	<b>47,21</b>	<b>375,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>52.63</b>	<b>49.7</b>	<b>198.37</b>	<b>1488.19</b>	

### 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»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
	Бутерброд с хлебом пшеничным с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124,0	101
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>7,51</b>	<b>11,93</b>	<b>63,11</b>	<b>385</b>	
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79</b>	
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	150	2,85	6,75	15,90	136,50	321
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	386
	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	527
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,29</b>	<b>20,15</b>	<b>74,61</b>	<b>550,76</b>	
Полдник	Маннe биточки с повидлом яблочным	170	6,27	6,61	48,21	276	37
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>6,37</b>	<b>6,61</b>	<b>63,21</b>	<b>336</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>35,87</b>	<b>41,19</b>	<b>211,73</b>	<b>1350,76</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

### 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»	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,75</b>	<b>8,81</b>	<b>48,56</b>	<b>305,9</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	12,0	48,0	Пром.
	Вафли в ассортименте	20	0,84	1	23,2	106,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>35,2</b>	<b>154,2</b>	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Рассольник «Ленинградский», с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	Картофельное пюре	150	3,075	6,36	14,085	145,29	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	200	1,36	0	29,2	121,52	517
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,495</b>	<b>22,97</b>	<b>84,435</b>	<b>652,25</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка» собственного производства	60	4,86	3,85	35,66	196,64	573

	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,96</b>	<b>3,85</b>	<b>50,66</b>	<b>256,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>42,045</b>	<b>36,63</b>	<b>218,855</b>	<b>1368,99</b>	