

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи
от 10 января 2022 г. № 8-ОД

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
в возрасте с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»)

Наименование сборников рецептур:

№ 2 – Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А. Я. Перевалов, Л. С. Коровка, Н. В. Тапешкина, А. Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.;

№ 3 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2016.-640 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200,00	3,05	3,89	24,53	163,16	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,89	2,68	15,96	100,00	№ 3-414
	Закрытые бутерброды с джемом	50,00	2,86	5,09	27,23	157,14	№ 3-5
	Итого за завтрак:	450,00	8,80	11,66	67,71	420,30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	115,00	0,69	0,00	15,01	103,52	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,00	15,01	103,52	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60,00	0,66	3,10	10,45	78,90	№ 3-36
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,91	5,37	9,81	85,52	№ 3-73, № 3-60
	Гуляш из отварного мяса	100,00	9,25	11,75	7,75	138,75	№3-293
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160,00	4,55	4,68	27,08	194,46	№ 3-179
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,11	28,04	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	790,00	19,11	25,61	108,93	725,96	
	Полдник	Шанешка с яблоком	70,00	2,45	9,54	22,98	192,50
Молоко кипяченое		200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
Итого за полдник:		270,00	8,45	14,94	30,98	305,50	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	19,75	12,59	27,20	240,75	№ 3-249
	Соус молочный (сладкий)	65,00	0,87	3,86	7,15	54,98	№ 3-369
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,30	11,25	43,50	
	Итого за ужин:	485,00	23,35	17,29	80,00	518,13	
	Итого за день:		60,40	69,51	302,63	2073,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	200,00	5,90	4,30	21,90	197,00	№ 3-182
	Чай с джемом	200,00	0,11	0,02	11,94	48,89	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	55,00	5,50	7,98	17,74	168,58	№ 3-3
	Итого за завтрак:	455,00	11,51	12,30	51,58	414,46	
Второй завтрак	Яблоки печеные	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	
Обед	Салат из репчатого лука	60,00	0,72	3,60	4,67	50,40	№ 3-11
	Суп картофельный с бобовыми, птицей и гречками, 160/10/10	200,00	4,37	4,39	21,63	133,33	№ 3-87; №3-160; № 3-60
	Жаркое по-домашнему	250,00	25,94	14,63	24,00	325,00	№ 3-292
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,22	0,22	20,11	92,08	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	780,00	33,97	23,55	101,04	739,14	
Полдник	Манник	100,00	5,63	8,25	18,53	230,00	№ 2-547
	Сок мультифруктовый	200,00	2,23	1,95	11,93	74,17	№ 3-413
	Итого за полдник:	300,00	7,86	10,20	30,46	304,17	
Ужин	Плов из птицы	230,00	6,56	21,85	51,98	368,00	№ 3- 321
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Соленый огурец (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	
	Итого за ужин:	530,00	8,97	22,53	84,76	514,16	
	Итого за день:		62,69	68,95	301,31	2076,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200,00	4,00	3,33	28,60	181,80	№ 3-182
	Чай с вареньем	200,00	0,90	0,00	18,18	43,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	55,00	3,16	10,38	20,10	187,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	455,00	8,06	13,71	66,88	411,80	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	115,00	1,15	0,00	24,04	103,55	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	1,15	0,00	24,04	103,55	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	60,00	0,97	3,72	7,68	80,04	№ 2-13
	Борщ с капустой и картофелем, птицей	200,00	1,44	4,67	10,76	78,22	№ 3-63, № 3-60
	Суфле куриное	90,00	14,66	14,83	10,11	195,17	№ 3-327
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	4,50	4,67	29,50	189,27	№ 3-219
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200,00	0,22	0,11	17,89	74,44	№3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	760,00	24,09	28,61	101,73	732,14	
Полдник	Булочка Октябренок	75,00	7,28	1,86	25,65	187,50	№ 3-454
	Ряженка	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Итого за полдник:	255,00	10,18	5,05	41,47	294,50	
Ужин	Картофель отварной	150,00	2,04	5,22	13,25	123,11	№ 3-336
	Печень говяжья по-строгановски	100,00	15,25	18,00	8,89	212,50	№ 2-354
	Напиток морковно-яблочный	200,00	0,90	0,10	19,50	82,00	№ 2-497
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,53	16,80	81,55	
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	
	Итого за ужин:	505,00	20,57	24,04	65,94	528,16	
	Итого за день:		64,04	71,42	300,06	2070,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200,00	1,89	3,70	31,69	188,00	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,00	2,68	15,96	101,11	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	45,00	2,25	4,01	21,44	128,59	№ 3-5
	Итого за завтрак:	445,00	6,14	10,38	69,09	417,70	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	120,00	0,94	0,20	23,34	103,82	
	Итого за второй завтрак:	120,00	0,94	0,20	23,34	103,82	
Обед	Свежий огурец (порциями)	60,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№ 2-145
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	3,50	2,25	11,39	121,63	№ 3-90; № 3-132
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом сметанным	100,00	9,13	16,91	18,29	283,75	№ 3-304; № 3-372
	Капуста тушеная	150,00	2,08	4,85	10,50	91,38	№ 3-354
	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,33	0,22	22,08	90,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	775,00	17,93	24,96	92,64	722,43	
Полдник	Печенье (кондитерское изделие)	61,00	4,76	8,42	26,23	219,60	
	Кефир	200,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	261,00	9,98	12,92	33,43	309,60	
Ужин	Соус молочный (сладкий)	70,00	1,28	3,15	9,22	75,83	№ 3-369
	Сырники из творога	180,00	22,50	15,08	19,91	288,68	№ 3-245
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	39,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,30	11,25	43,50	
	Итого за ужин:	510,00	26,69	19,10	76,93	516,91	
	Итого за день:		61,68	67,56	295,43	2070,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Омлет натуральный	100,00	8,00	15,00	1,61	149,09	№ 3-199
	Икра кабачковая	70,00	0,50	2,80	4,50	47,72	
	Чай с джемом	200,00	0,11	0,02	11,35	48,88	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	55,00	4,00	5,80	12,90	168,58	№ 3-3
	Итого за завтрак:	425,00	12,61	23,62	30,36	414,27	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	115,00	0,20	0,00	14,19	103,55	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,20	0,00	14,19	103,55	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,44	№ 3-46
	Суп картофельный с клецками, птицей	200,00	1,89	2,89	9,79	95,89	№ 3-91; № 3-128 № 3-60
	Биточки рыбные с овощами запеченные	90,00	15,08	9,68	10,46	142,88	№ 3-275 № 3-372
	Рис припущенный	150,00	2,77	3,23	24,69	190,38	№ 3-333
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,01	21,38	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	
	Итого за обед:	765,00	23,57	19,50	100,46	725,76	
Полдник	Булочка домашняя	70,00	5,10	8,76	40,54	274,40	№ 3-452
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Итого за полдник:	270,00	5,16	8,78	50,53	314,40	
Ужин	Макароны отварные с сыром	240,00	15,74	18,36	42,98	289,20	№ 3-220
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-396
	Фрукты свежие (яблоко)	120,00	1,03	0,36	11,52	55,92	№ 3-386
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	
	Итого за ужин:	600,00	18,23	19,23	89,55	514,12	
Итого за день:			59,77	71,14	285,10	2072,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром	200,00	3,78	3,70	22,89	223,22	№ 3-182
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Закрытые бутерброды с повидлом	55,00	2,44	4,35	23,30	144,59	№ 3-5
	Итого за завтрак:	455,00	6,34	8,07	56,38	408,81	
Второй завтрак	Яблоко печеное	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60,00	0,70	0,12	4,20	31,66	№ 3-38
	Уха рыбацкая	200,00	5,20	1,78	9,00	122,11	№ 2 - 118
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90,00	10,80	17,08	9,23	173,25	№ 3-324 № 3-370
	Пюре картофельное	150,00	2,36	3,69	24,92	138,46	№ 3-339
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,01	28,04	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	
	Итого за обед:	775,00	22,34	23,44	107,36	720,48	
Полдник	Коржики молочные	80,00	4,45	9,63	22,97	198,86	№ 3-492
	Какао с молоком	200,00	3,22	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Итого за полдник:	280,00	7,67	13,18	40,55	317,75	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	185,00	22,32	18,13	23,98	330,53	№ 3-250
	Соус молочный (сладкий)	60,00	0,80	3,56	6,60	50,75	№3-369
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3 - 411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	
	Итого за ужин:	495,00	25,14	22,37	62,50	521,18	
	Итого за день:		61,87	67,44	300,27	2072,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,00	4,70	19,90	152,00	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,00	2,68	15,96	101,11	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	55,00	5,50	7,98	17,74	165,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	455,00	12,50	15,35	53,59	418,11	
Второй завтрак	Сок (мультифруктовый)	115,00	0,62	0,41	33,74	103,56	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,62	0,41	33,74	103,56	
Обед	Соленый огурец (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	
	Свекольник	200,00	1,88	4,69	12,34	125,41	№ 2-95
	Плов из отварной говядины	240,00	14,40	17,52	63,60	414,00	№ 2-329
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,20	0,20	17,60	82,22	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	
	Итого за обед:	740,00	18,84	22,92	116,43	727,89	
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	60,00	4,44	8,40	22,92	196,80	
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	260,00	10,44	13,80	30,92	309,80	
Ужин	Картофель отварной с маслом	150,00	2,85	3,06	21,01	131,40	№ 3-339
	Оладьи из печени по кунцевски	90,00	14,55	13,42	12,02	199,13	№ 2-355
	Чай с повидлом	200,00	0,12	0,02	9,76	40,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	1,12	0,39	12,48	60,58	№3-386
	Хлеб пшеничный	35,00	1,50	0,35	18,06	81,62	
	Итого за ужин:	605,00	20,13	17,24	73,32	512,73	
	Итого за день:		62,54	69,73	308,00	2072,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200,00	5,90	4,20	26,16	203,00	№ 3-182
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,89	40,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	55,00	3,16	10,38	20,10	187,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	455,00	9,12	14,60	56,15	430,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	115,00	0,69	0,41	20,13	103,91	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,41	20,13	103,91	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кальмарами	60,00	0,84	4,20	6,60	52,44	№ 3-51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	5,00	8,14	4,22	108,00	№ 3-89; № 3-129
	Оладьи из печени по - кунцевски с соусом белым основным	100,00	11,00	14,63	18,14	189,88	№ 2-355 № 3-306
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,77	5,07	31,96	205,04	№ 3-219
	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,33	0,22	22,08	45,56	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	35,00	1,17	0,36	13,17	52,50	
	Итого за обед:	780,00	25,61	32,96	113,09	735,08	
Полдник	Пирожки печеные с яблочным фаршем	80,00	5,31	2,58	42,47	216,00	№ 3-437 № 3-503
	Чай с молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,89	№ 3-413
	Итого за полдник:	280,00	8,28	5,18	58,37	314,89	
Ужин	Бигус	230,00	14,49	19,58	11,37	322,00	№ 2-328
	Чай с джемом	200,00	0,14	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	35,00	1,17	0,36	13,17	52,50	
	Итого за ужин:	495,00	17,09	20,27	49,79	488,50	
	Итого за день:		60,79	73,43	297,52	2072,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200,00	4,44	3,70	25,11	157,67	№ 3-199
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Закрытые бутерброды с джемом	50,00	2,50	4,45	23,75	145,00	№ 3-5
	Итого за завтрак:	450,00	11,02	11,69	66,44	421,56	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	115,00	0,58	0,35	20,07	103,50	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,58	0,35	20,07	103,50	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60,00	0,72	3,60	9,66	56,88	№ 3-32
	Бульон из кур с гречками	200,00	4,11	5,47	12,73	130,84	№ 3-116 № 3-123
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	100,00	13,41	16,48	4,40	165,00	№ 3-277 № 3-372
	Пюре картофельное	150,00	2,36	3,69	24,92	138,46	№ 3-339
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,11	28,04	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	
	Итого за обед:	770,00	23,38	29,96	106,08	723,68	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	75,00	7,50	13,44	27,00	204,64	№3-441 № 3-436 № 3-501
	Йогурт	200,00	4,83	4,17	7,00	100,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	275,00	12,33	17,60	34,00	304,64	
Ужин	Кулеш с мясом (гречка)	250,00	12,24	10,67	24,76	351,19	№ 3-217
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	49,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,53	16,80	81,55	
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	
	Итого за ужин:	510,00	14,88	11,57	73,12	519,24	
	Итого за день:		62,18	71,17	299,71	2072,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200,00	5,87	7,00	28,22	240,11	№ 2 - 225
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Бутерброд с сыром	45,00	4,50	6,53	14,51	135,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	445,00	10,49	13,55	52,93	416,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	115,00	0,69	0,00	15,01	103,50	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,00	15,01	103,50	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	60,00	0,97	3,72	7,68	80,04	№ 3-49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	5,67	11,11	46,19	115,44	№ 3-88, № 3-60
	Голубцы ленивые	165,00	12,99	8,25	18,83	238,22	№ 3-315
	Соус сметанный	60,00	1,20	6,60	5,25	103,50	№ 3-372
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,20	0,20	17,60	82,87	№ 2 - 484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	25,00	1,10	0,25	9,38	36,25	
	Итого за обед:	740,00	23,42	30,58	119,32	726,22	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	60,00	1,18	4,68	19,32	219,60	
	Кефир	200,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	260,00	6,40	9,18	26,52	309,60	
Ужин	Оладьи с творогом	180,00	14,63	9,00	43,85	316,50	№ 3-435
	Соус абрикосовый	51,50	0,82	3,67	10,92	52,27	№ 3-377
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	35,00	1,54	0,35	13,13	50,75	
	Фрукты свежие (яблоко)	120,00	1,03	0,36	11,52	55,92	
	Итого за ужин:	586,50	18,08	13,40	89,40	515,44	
	Итого за день:		59,08	66,70	303,19	2070,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 11							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	230,00	3,34	4,26	26,80	178,25	№ 3-182
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,89	2,68	15,96	100,00	№ 3-414
	Закрытые бутерброды с джемом	55,00	2,44	4,35	23,30	141,78	№ 3-5
	Итого за завтрак:	485,00	8,67	11,28	66,05	420,03	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко-груша)	115,00	0,69	0,00	15,01	103,52	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,00	15,01	103,52	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	60,00	0,97	3,72	7,68	80,04	№ 3-49
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,82	5,11	9,34	81,44	№ 3-73, № 3-60
	Бефстроганов из отварного мяса	90,00	7,54	12,83	6,98	171,45	№ 3-294
	Макаронные изделия отварные	150,00	4,27	4,38	27,69	153,46	№ 3-335
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	45,00	1,94	0,45	21,75	105,00	
	Хлеб ржаной	35,00	1,17	0,36	13,17	52,50	
		Итого за обед:	730,00	18,04	26,94	107,65	728,90
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	60,00	4,32	8,28	29,30	187,20	
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	260,00	10,32	13,68	37,30	300,20	
Ужин	Запеканка из творога	185,00	21,39	12,49	18,92	234,72	№ 3-251
	Соус абрикосовый	60,00	0,96	4,27	12,72	60,90	№ 3-377
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,30	11,25	43,50	
		Итого за ужин:	505,00	25,08	17,61	77,29	518,02
	Итого за день:		62,79	69,51	303,29	2070,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 12							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	245,00	4,78	5,76	26,09	199,68	№ 3-199
	Чай с джемом	200,00	0,11	0,02	11,94	48,89	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	60,00	6,55	9,60	14,07	167,56	№ 3-3
	Итого за завтрак:	505,00	11,43	15,38	52,11	416,13	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	115,00	0,50	0,35	20,07	103,50	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,50	0,35	20,07	103,50	
Обед	Соленый огурец порциями	60,00	0,48	0,00	1,03	7,51	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	4,37	4,39	21,63	133,33	№ 3-87; № 3-60
	Плов из птицы	240,00	6,84	22,80	56,83	384,00	№ 3- 321
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,22	0,22	20,11	92,08	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	760,00	14,20	28,02	125,40	731,92	
Полдник	Манник	95,00	5,34	7,84	19,63	218,50	№ 2-547
	Чай с молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,89	№ 3-413
	Итого за полдник:	295,00	8,31	10,44	35,53	317,39	
Ужин	Жаркое по-домашнему	220,00	22,83	12,87	22,98	286,00	№ 3-292
	Сок мультифруктовый	200,00	2,67	2,34	14,31	88,00	№ 3-418
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Итого за ужин:	490,00	28,12	15,92	66,84	504,00	
	Итого за день:		62,56	70,11	299,95	2072,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 13							
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200,00	4,00	3,33	28,60	181,80	№ 3-182
	Чай с вареньем	200,00	0,90	0,00	16,18	43,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	55,00	3,16	10,38	20,10	187,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	455,00	8,06	13,71	64,88	411,80	
Второй завтрак	Яблоко печеное	117,00	0,37	0,37	32,64	101,87	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	117,00	0,37	0,37	32,64	101,87	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кальмарами	60,00	0,84	4,20	5,40	59,64	№ 3-51
	Суп картофельный с крупой (овсяная)	200,00	4,78	8,00	8,67	88,22	№ 3-86; № 3-60
	Пудинг из говядины	95,00	14,73	21,60	7,66	180,26	№ 3-307
	Картофель в молоке	150,00	6,11	5,22	17,68	163,07	№ 3-337
	Компот из ягод замороженных	200,00	0,22	0,11	17,89	74,44	№ 2-489
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	60,00	2,00	0,62	22,58	90,00	
	Итого за обед:	795,00	29,96	40,05	94,37	725,64	
Полдник	Булочка Октябренок	80,00	7,76	1,99	27,36	200,00	№ 3-454
	Ряженка	200,00	3,22	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Итого за полдник:	280,00	10,98	5,53	44,94	318,89	
Ужин	Запеканка со свежими плодами	200,00	9,13	7,01	19,96	280,00	№ 3-204
	Соус яблочный	50,00	0,17	2,67	5,75	54,17	№ 3-380
	Напиток морковно-яблочный	200,00	0,90	0,10	17,50	82,00	№ 2-497
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	
	Итого за ужин:	500,00	12,36	10,42	65,11	515,07	
	Итого за день:		61,75	70,09	301,94	2073,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 14							
Завтрак	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	200,00	2,92	3,60	31,35	193,08	№2-218
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,00	2,68	15,96	101,11	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	45,00	2,25	4,01	21,45	130,83	№ 3-2
	Итого за завтрак:	445,00	7,17	10,29	68,76	425,02	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	120,00	0,94	0,20	23,34	103,82	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	120,00	0,94	0,20	23,34	103,82	
Обед	Свежий огурец (порциями)	60,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№ 2-145
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230,00	4,03	2,59	13,10	129,52	№ 3-90; № 3-132
	Котлеты рубленые (свинина, говядина)	90,00	7,09	18,60	17,58	239,63	№ 3-299; № 3-372
	Капуста тушеная	150,00	2,08	4,85	10,50	91,38	№ 3-354
	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,33	0,22	22,08	90,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	
	Итого за обед:	810,00	16,96	27,13	99,82	712,86	
Полдник	Кондитерское изделие Печенье	65,00	5,07	8,97	27,95	234,00	
	Кефир	200,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	265,00	10,29	13,47	35,15	324,00	
Ужин	Соус молочный (сладкий)	60,00	1,10	2,70	7,90	65,00	№ 3-369
	Сырники из творога	180,00	22,50	15,08	20,03	288,68	№ 3-245
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	39,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,30	11,25	43,50	
	Итого за ужин:	500,00	26,51	18,65	75,73	506,08	
	Итого за день:		61,87	69,74	302,80	2071,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 15							
Завтрак	Яйцо вареное	60,00	8,27	6,98	0,72	102,00	№ 3-227
	Икра кабачковая	110,00	0,92	7,13	8,25	74,98	№ 3-54
	Какао с молоком	180,00	3,30	2,87	14,24	98,10	№ 3-416
	Бутерброд с сыром	55,00	4,00	5,80	12,90	132,61	№ 3-3
	Итого за завтрак:	405,00	16,49	22,77	36,11	407,69	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	115,00	1,15	0,00	24,04	103,55	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	1,15	0,00	24,04	103,55	
Обед	Салат из свеклы	60,00	0,60	1,00	6,22	57,40	№ 3-34
	Борщ с картофелем	200,00	1,89	4,00	17,57	95,89	№ 3-64
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90,00	13,95	5,18	10,46	140,63	№ 2-297
	Каша рассыпчатая (перловая)	145,00	2,68	3,12	24,98	188,50	№ 3-330
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,01	21,38	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	760,00	22,07	13,97	108,82	722,41	
Полдник	Коржики молочные	80,00	4,45	9,63	22,97	217,71	№ 3-492
	Чай с сахаром и молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,89	№ 3-411
	Итого за полдник:	280,00	7,42	12,23	38,87	316,60	
Ужин	Макароны отварные с сыром	240,00	15,74	18,36	42,06	289,20	№ 3-220
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-396
	Фрукты свежие (яблоко)	120,00	1,03	0,36	11,52	55,92	№ 3-386
	Хлеб ржаной	45,00	1,50	0,47	16,94	67,50	
	Итого за ужин:	605,00	18,40	19,29	90,52	521,62	
	Итого за день:		65,52	68,26	298,35	2071,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 16							
Завтрак	Каша рисовая вязкая на сгущенном стерилизованном молоке	205,00	3,87	3,79	23,46	217,41	№ 3-182
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Закрытые бутерброды с повидлом	60,00	2,67	4,75	25,41	157,73	№ 3-5
	Итого за завтрак:	465,00	6,66	8,56	59,07	416,15	
Второй завтрак	Яблоко печеное	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	120,00	0,38	0,38	33,48	104,48	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60,00	0,70	0,12	4,20	31,66	№ 3-38
	Суп с рыбными консервами	200,00	5,20	1,78	9,00	132,11	№ 3 - 95
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	95,00	11,40	18,03	9,74	182,88	№ 3-324 № 3-370
	Пюре картофельное	150,00	2,36	3,69	24,92	138,46	№ 3-339
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,01	28,04	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	
	Итого за обед:	765,00	22,44	24,24	102,23	717,60	
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	60,00	4,44	8,40	22,92	196,80	
	Какао с молоком	200,00	3,22	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Итого за полдник:	260,00	7,66	11,94	40,50	315,69	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	185,00	23,99	21,13	25,09	313,90	№ 3-254
	Соус яблочный	60,00	0,20	3,20	6,90	65,00	№ 3-380
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3 - 411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,45	14,40	69,90	
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	
	Итого за ужин:	495,00	26,42	25,00	63,88	517,80	
	Итого за день:		63,56	70,11	299,16	2071,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 17							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,06	4,70	22,90	172,00	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,00	2,68	15,96	101,11	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	50,00	5,00	7,25	16,13	150,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	450,00	11,06	14,63	54,98	423,11	
Второй завтрак	Сок (мультифруктовый)	115,00	0,62	0,00	33,74	103,56	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,62	0,00	33,74	103,56	
Обед	Икра морковная	60,00	1,68	2,64	5,83	48,00	№ 2- 54
	Свекольник	200,00	1,93	4,82	12,68	128,89	№ 2-95
	Биточки рубленые (свинина, говядина)	90,00	11,25	16,43	20,25	146,25	№ 3- 299
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	4,27	4,38	25,38	182,31	№ 3-179
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,20	0,20	17,60	82,22	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	770,00	22,05	29,18	112,37	726,00	
Полдник	Булочка домашняя	60,00	3,17	5,11	33,55	204,00	№ 3-452
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	260,00	9,17	10,51	41,55	317,00	
Ужин	Омлет паровой с мясом	95,00	12,84	12,62	5,00	165,06	№ 3-238
	Овощи отварные с маслом	146,00	2,19	3,37	13,25	135,22	№ 3-338
	Чай с повидлом	200,00	0,12	0,02	9,76	40,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	1,03	0,36	11,52	55,92	№3-386
	Хлеб пшеничный	45,00	1,94	0,45	21,75	105,00	
	Итого за ужин:	606,00	18,11	16,82	61,28	501,20	
	Итого за день:		61,01	71,14	303,92	2070,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 18							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200,00	5,90	4,20	26,16	203,00	№ 3-182
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,89	40,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	55,00	3,16	10,38	20,10	187,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	455,00	9,12	14,60	56,15	430,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	115,00	0,69	0,00	20,13	103,91	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,00	20,13	103,91	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кальмарами	70,00	0,98	4,90	6,30	61,18	№ 3-51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210,00	5,25	8,55	6,43	214,20	№ 3-89; № 3-129
	Макаронник с мясом или печенью	240,00	15,48	12,88	40,21	253,08	3-309
	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,33	0,22	22,08	45,56	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	
	Итого за обед:	800,00	25,10	27,36	109,41	727,35	
Полдник	Шанешка с яблоком	75,00	2,63	10,22	23,38	206,25	№ 2-536
	Чай с молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,89	№ 3-413
	Итого за полдник:	275,00	5,60	12,82	39,28	305,14	
Ужин	Рагу из птицы	230,00	18,86	14,72	46,76	369,15	№ 2-373
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	25,00	1,08	0,38	12,00	58,25	
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	
	Итого за ужин:	480,00	20,83	15,37	78,16	504,90	
	Итого за день:		61,34	70,16	303,12	2071,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 19							
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180,00	4,00	3,33	22,60	141,90	№ 3-199
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Закрытые бутерброды с джемом	55,00	2,75	4,90	26,13	159,50	№ 3-5
	Итого за завтрак:	435,00	10,83	11,77	66,30	420,29	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	115,00	0,58	0,35	20,07	103,50	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,58	0,35	20,07	103,50	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60,00	0,72	3,60	8,66	56,88	№ 3-32
	Бульон из кур с гренками	200,00	4,11	5,47	11,76	131,89	№ 3-116 № 3-123
	Котлеты рыбные любительские	90,00	17,70	9,20	3,96	129,38	№ 2-307 № 3-372
	Пюре картофельное	150,00	2,36	3,69	24,92	138,46	№ 3-339
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,11	28,04	113,33	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	
	Итого за обед:	770,00	28,04	22,79	107,97	708,28	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	80,00	8,00	14,33	23,42	220,57	№3-441 № 3-436 №3-501
	Йогурт	200,00	4,83	4,17	7,00	100,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	280,00	12,83	18,50	30,42	320,57	
Ужин	Плов вегетарианский с сухофруктами	250,00	7,13	16,00	29,13	362,50	№ 2-235
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	49,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,10	0,25	9,38	36,25	
	Итого за ужин:	505,00	9,82	16,67	75,16	517,75	
	Итого за день:		62,09	70,07	299,92	2070,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 20							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	215,00	6,34	4,62	23,56	211,78	№2-218
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	55,00	5,50	7,98	17,74	165,00	№ 3-2
	Итого за завтрак:	470,00	11,96	12,62	51,50	417,78	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	115,00	0,69	0,00	15,01	103,50	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	115,00	0,69	0,00	15,01	103,50	
Обед	Свежий огурец (порциями)	60,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№ 2-145
	Суп-лапша домашняя	200,00	5,78	9,40	31,93	154,78	№ 3-90; № 3-132
	Бигус	240,00	15,12	20,44	12,83	336,00	№ 3-299; № 3-372
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,20	0,20	17,60	82,87	№ 3-354
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	№ 2-485
	Хлеб ржаной	35,00	1,17	0,36	13,17	52,50	
	Итого за обед:	775,00	24,37	30,87	97,04	728,48	
Полдник	Вафли (кондитерские изделия)	75,00	5,40	8,18	37,68	234,00	
	Кефир	180,00	4,70	4,05	6,48	81,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	255,00	10,10	12,23	44,16	315,00	
Ужин	Оладьи с творогом	180,00	14,63	9,00	43,85	316,50	№ 3-435
	Соус абрикосовый	65,00	1,04	4,63	13,78	65,98	№ 3-245
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-417
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	1,03	0,36	11,52	55,92	
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	
	Итого за ужин:	585,00	17,64	14,21	86,64	507,39	
	Итого за день:		64,76	69,92	294,35	2072,14	
	Итого за весь период:		1242,11	1393,99	6000,30	41437,52	
	Среднее значение за весь период:		62,11	69,70	300,02	2071,88	