

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23»

Утверждено
Заведующий МДОУ
«Детский сад №23»
Приказ №50 от 30.03.2021 г

Двухнедельное меню
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.п. Толмачево
2021 год

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,69	4,41	19,79	133	2,36	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			8,59	9,21	43,39	311,7	2,96	
ЗАВТРАК 2:	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	БЕФСТРОГОНОВ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	60	8,9	8,3	3,3	131,3	0,2	№298
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,9	24,6	160,4	0	№34
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№407
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			25,78	20,8	74,41	624,9	45,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	10,4	11,4	13,7	195,3	11	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			12,85	11,6	36,4	295,6	11,6	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			48,82	41,61	176,3	1333	70,66	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			9,3	12,18	54,29	360,6	1,17	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,5	3	3,4	42,4	3,1	№56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№84
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ЛЕНИВЫЕ	150	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№126
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			27,13	20,9	58	537,6	15,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№475
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,8	3,2	14,7	121,2	1	№261
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			11,52	10,2	77,3	463,7	91	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			48,95	43,48	207,9	144,71	141,8	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			9,3	11,11	44,19	313,38	0,99	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ)	40	1,1	0	0,6	7,6	0	№3
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	3,5	3,7	7	76,3	6,6	№34
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	60/30	8	7,07	26,3	119,3	6,8	№471
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			17,43	15,17	80,2	438	20,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.	100/15	10,2	12,4	26,8	217,3	0,03	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			12,62	12,4	50,8	311,1	90,03	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			46,85	47,68	180,5	1164,4	112,8	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			8,7	10,98	42,2	306,38	1,51	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	№45
	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,5	3,5	7,1	87	3,1	№44
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3	№277
	РИС ОТВОРНОЙ	100	3,3	5,7	35,3	210	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			19,94	18,64	80,66	603,1	49
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,1	6,3	95	10,3	К/к№1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			4,75	10,2	46	272,4	21,4	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			37,79	43,6	174,8	1261,38	72,96	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3,7	4,1	16,6	124	0,99	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			9	11,98	51,9	353,58	1,19	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	40	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			18,38	17,7	51,91	479,2	19,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	11	8	6	127	0,7	№249
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			17,25	17,5	39,52	379,6	14,5	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			52,13	56,18	148,6	1314,38	35,92	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№302
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			11,6	11,83	50,2	375,7	1,59	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (ПОРЦ.)	40	1,1	0	0,6	7,6	0	К/К №3
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	5,3	5,6	10	141,3	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ (ЗАПЕЧ.)	150	10,7	12	19,7	232	5,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			19,83	17,9	63,5	527,2	6,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	40	4,3	9,4	0,2	97,1	0	№536
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	40	3,04	0,3	20,1	94,7	0	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			9,59	13,8	41	310,1	7,3	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			42,02	43,73	173,1	1295,8	49,79	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			10,6	13,78	53,8	335,38	1,2	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	К/К№ 7
	СУП КАРТ.С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛ.	60/20	12,5	5,2	11	136,1	0,3	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			25,83	15	70,3	538,9	12,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,7	4,9	24,6	160,4	0	К/К 34
	МОЛОКО	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			9,8	9,4	31,1	241,4	0	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			47,2	38,38	173,6	1198,48	47,7	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,8	43,2	17,5	121	0,97	№172
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,13	0,98	16,8	80,3	0,75	№432
	Б/Д С МАСЛОМ	20,5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			6,53	48,26	45,2	288,38	1,72	
ЗАВТРАК 2:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	90	№458
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,3	1,7	2,1	24,9	1,4	№58
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	4,9	5,5	5	93,1	7,4	№36
	ПЛОВ	150	12,9	6,3	32,1	243	12,8	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			20,83	13,8	72,4	507,3	22,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ, КУРИЦЕЙ	124	8,91	6,59	20,443	177	1,78	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			9,91	6,59	27,94	206,3	1,78	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:			38,8	68,65	167,6	1102,78	115,7	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			11,2	15,6	41,02	346	1	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	№45
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3	№31
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	11,5	7,5	10,4	146	0,4	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			23,97	18,54	67,56	517,3	25,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130/20	22,8	14	19,4	288,2	0,2	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ВАФЛИ	30	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№508
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			24,2	15,02	59,3	461,5	0,25	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:			60,37	49,16	186,2	1407,6	60,85	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	3,94	5,05	17,73	127,3	0,35	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20,5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			8,94	11,93	42,52	309,68	0,95	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	40	0,6	2,04	3,08	33,2	10,8	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/7/5	5,2	3,4	6,1	81,8	6,5	№28
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/25	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			17,1	17,46	66,2	487,1	29,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	100/15	4,4	5,6	26,4	175	3,1	№270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,04	0	12,1	47,3	66	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			5,59	5,6	46,1	251,6	69,7	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:			32,5	35,19	173,22	1131,18	134,46	

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,92	5,88	26,39	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			11,72	12,48	68,29	429,53	1,32	
ЗАВТРАК 2:	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	БЕФСТРОГОНОВ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	80	11,9	11	4,4	175	0,3	№298
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№34
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18,4	82,8	1,6	№407
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			37,6	30,84	100,9	801,6	21,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200/30	13,8	15,2	18,3	260,4	14,7	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	35	2,7	0,2	18,3	82,8	0	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			14	15,4	46,7	383,2	15,5	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			64,92	58,72	238,0	1715,13	48,62	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,3	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			12,79	18,33	76,35	510,7	1,59	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,8	4,4	5,1	64	4,6	№56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ	250/35	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ЛЕНИВЫЕ	200	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			37,59	29,03	86,59	768,8	22,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	11	10,5	69,15	417	0	№475
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1	№261
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			14,3	13,7	96,75	574,4	14,2	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			65,68	61,26	278,1	1936,7	72,62	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп тур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			12,88	16,97	63,01	447,68	1,32	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6,2	2,5	8,9	86	10,2	№401
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ)	60	1,7	0	0,8	11,4	0	№3
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	80/50	10,7	9,42	35,05	159	9	№471
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			25,04	21,1	117,6	646,8	30,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			17,1	18,6	63,1	427	13,66	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			61,22	59,17	252,66	1607,48	55,41	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			11,7	15,9	57,21	421,4	1,32	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	9,2	5,8	11,9	145	5,2	№44
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75/40	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	РИС ОТВОРНОЙ	150	5	8,6	53	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			28,35	27,34	106,0	823,3	25,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	200	3	20,2	12,6	189	20,5	К/к 1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13	53,44	0,8	№431
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			7	20,4	62,8	414,24	31,8	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			51,45	67,44	232,1	1738,44	59,57	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			11,83	19,42	63,61	474,78	2,92	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	250	8,9	10	12,5	140,7	10,2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	14,1	15	243,5	7,8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			27,6	27,54	73,42	615,2	34,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	13,3	10	8	158	1	№249
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/7/25	7,9	14,3	13,04	214,5	0,6	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			21,9	24,3	44,04	474,5	15,6	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			68,83	80,26	186,3	1666,48	53,87	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№302
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			14,28	14,09	78,31	495,98	2,12	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (ПОРЦ.)	60	1,7	0	0,8	11,4	0	К/К №3
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	8,8	9,4	16,6	150,9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ (ЗАПЕЧ.)	200	14,3	15,8	26,2	309	7,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			28,44	25,58	94,1	687,1	8,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	62	6,7	14,5	0,2	151	0	№536
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			13,2	19,9	51	423,8	12	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			56,92	59,77	241,81	1689,68	56,55	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7,9	24,7	141	1,29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			13,3	18,1	57,74	388,9	2,89	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	60	1,9	0,1	4,3	25	6	К/К№ 7
	СУП КАРТ.С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛ.	80/30	16,6	6,9	14,6	181,5	0,4	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			37,3	21,38	106,6	717,3	21,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	К/К 34
	МОЛОКО	150	4,1	4,5	6,5	81	1	№435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			12,7	11,8	43,4	384	1	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			64,1	51,28	223,24	1553,5	28,32	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5	5,05	5,65	23,37	161,33	1,29	№172
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№432
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			12,1	16,95	60,47	434,43	2,09	
ЗАВТРАК 2:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	90	№458
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	4,3	5,2	62,3	3,6	№58
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	8,2	9,2	8,3	155,2	12,3	№36
	ПЛОВ	200	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			29,7	22,28	106,8	757,3	33,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ, КУРИЦЕЙ	139	12,1	9,5	25,7	237	3,8	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			13,4	9,5	35,7	276	3,83	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:			56,9	48,73	225,1	1568,53	128,9	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/25/7	7,9	14,3	13,04	214,5	0,6	№3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			15,27	22,48	50,36	460,74	1,95	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	11,2	8,5	10,2	172	9,6	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,12	53,35	20,52	152,5	20,17	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			28,76	74,69	87,36	709,2	57,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,9	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	№508
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			28,6	17,9	83,2	598,9	0,37	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:			73,63	115,0	239,3	1851,64	94,59	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	200/5	4,5	5,6	23,1	163,3	1,29	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			11,6	16,9	60,2	436,4	2,09	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№28
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/50	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,12	53,35	20,52	152,5	20,17	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :			22,4	75,39	103,34	700,31	52,34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	6,6	7,4	50,03	262,5	4,2	№270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:			7,3	7,4	73,03	364,5	18,2	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:			42,3	99,89	254,97	1584,01	107,03	