

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 18»  
МБДОУ д/с № 18



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А. Чумакова  
20.08 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд  
МБДОУ д/с № 18  
на теплое время года (март - август)  
возрастная категория дети от 3 до 7 лет  
(ОВЗ)

**Приложение № 8к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>каша манная молочная жидкая</b>	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	молоко сухое	15					
	крупа манная	16					
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	соль	1					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	<b>соки фруктовые</b>	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
о б е д							
	<b>Уха рыбацкая</b>	200	5,54	1,86	9,8	78	121
	картофель	69					
	филе минтая с/м	24					
	лук	10,08					
	масло сливочное	2					
	соль	1,6					
	Зелень свежая	2					
	морковь	10,08					
	<b>компот из смородины черной</b>	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	<b>салат витаминный</b>	60	0,78	3,72	3,66	51	2
	капуста	30,24					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	16,38					
	яблоки	14,76					
	масло подсолнечное	3,6					
	лимонная кислота	3					
	соль	0,15					
	<b>плов из говядины</b>	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	мясо говядины б/к	68,88					
	крупа рис	56,532					
	морковь	20,244					
	лук	8,4					
	масло подсолнечное	8,4					
	соль	0,84					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	735	26,875	21,954	91,668	675,07	
полдник							
	<b>Бифидокефир</b>	200	5,8	5	8	101	470
	Бифидокефир	200					
	Итого за полдник	200	5,8	5	8	101	
ужин							
	<b>чай с молоком</b>	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	чай черный	0,4					
	молоко	50					
	сахар	13					
	<b>запеканка из творога</b>	180	37,92	11,04	30,36	372	279
	творог	96					
	молоко	46,8					
	сахар	12					
	крупа манная	12					
	сметана	6					
	яйцо	4,8					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	1,8					
	ванилин	0,018					
	<b>повидло</b>	20	0,08	0	13	52,4	86
	повидло	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	39,6	12,34	54,86	488,4	
Итого за день		1920	81,125	56,484	220,718	1717,57	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая</b>	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	молоко	21,2					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	<b>компот из изюма</b>	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
о б е д							
	<b>печень говяжья по-строгановски</b>	110	17,82	15,51	6,49	236,5	356
	печень говяжья	102,3					
	масло подсолнечное	8,8					
	соль	0,77					
	сметана	22					
	масло сливочное	1,1					
	мука пшеничная	1,1					
	соль	0,44					
	<b>салат из свежих помидоров и перца</b>	60	0,66	3,72	2,22	45	17
	помидоры свежие	58,8					
	масло подсолнечное	3,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,15					
	Перец болгарский	48					
	<b>компот из облепихи</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	<b>Щи из свежей капусты</b>	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					
	соль	1,6					
	сметана	2					
	картофель	16					
	мясо говядины б/к	4					
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	30,82	29,3	64,295	706,4	
полдник							
	<b>апельсин</b>	250	1,22	1,22	29,879	134,147	82
	апельсин	304,879					
	Итого за полдник	250	1,22	1,22	29,879	134,147	
ужин							
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>макаронные изделия отварные с сыром</b>	200	12,3	10	35,9	283	259
	макаронные изделия	62					
	сыр	21,1					
	масло сливочное	5					
	соль	3,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	12,5	10,1	45,2	321	
Итого за день		2020	55,705	61,608	202,239	1646,547	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>какао с молоком</b>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	<b>каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	молоко	90					
	крупа пшено	29,7					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	10,98	20,12	52,84	435,2	
завтрак 2							
	<b>яблоко</b>	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	яблоки	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
о б е д							
	<b>Азу</b>	200	16,185	18,647	17,293	301,539	325
	бедро куриное	73,231					
	огурцы консервированные	15,508					
	лук	15,508					
	томат.паста	9,231					
	масло подсолнечное	7,385					
	соль	0,8					
	картофель	65,847					
	<b>компот из клюквы замороженной</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	12					
	<b>суп гороховый</b>	200	5,98	2,94	12,96	102,2	128
	горох	28,04					
	морковь	7,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	бедро куриное	10					
	картофель	11					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	665	27,5	22,337	72,413	603,089	
полдник							
	<b>булочка российская</b>	80	5,467	5,6	38	224	544
	мука пшеничная	46					
	сахар	16					
	масло сливочное	6,667					
	масло подсолнечное	0,667					
	молоко	6,667					
	ванилин	0,027					
	соль	0,467					
	яйцо	2,934					
	дрожжи сухие	1,334					
	<b>Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)</b>	200	0	0	0,194	1,933	11.10а
	чай черный	0,967					
	лимоны	6,764					
	Итого за полдник	280	5,467	5,6	38,194	225,933	
ужин							
	<b>каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	крупа пшеничная	22					
	молоко	90					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	<b>компот из изюма</b>	200	0,3	0,01	17,5	72	496
	изюм б/к	20					
	сахар	10					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	425	7,735	6,46	55,42	312,75	
Итого за день		1955	52,282	55,117	233,567	1642,972	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	<b>каша кукурузная молочная жидкая</b>	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	сахар	6					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	9,84	19,34	54,52	430,8	
завтрак 2							
	<b>апельсин</b>	150	0,732	0,732	17,927	80,488	82
	апельсин	182,927					
	Итого за завтрак 2	150	0,732	0,732	17,927	80,488	
о б е д							
	<b>Кисель из черной смородины</b>	200	0,2	0,2	22	90	479
	ягода черн.смородина св/м	20					
	сахар	20					
	крахмал	9					
	<b>Суп из овощей</b>	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	картофель	40,04					
	капуста	16					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	Горошек зеленый консервированный	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	бедро куринное	10					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сметана	1					
	<b>рыба, тушеная в сметанном соусе</b>	110	9,46	2,97	2,97	76,45	298
	Рыба минтай б/г с/м	66,55					
	морковь	19,69					
	лук	11,055					
	масло подсолнечное	1,1					
	соль	1,1					
	сметана	13,75					
	мука пшеничная	0,688					
	соль	0,275					
	<b>салат из свежих огурцов</b>	60	0,42	3,66	1,14	39	14
	огурцы свежие	60,54					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	<b>каша рисовая рассыпчатая</b>	150	3,69	4,875	37,74	209,55	205
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	крупа рис	52,95					
	Итого за о б е д	785	20,285	15,975	102,47	636,95	
полдник							
	<b>вафли</b>	60	3,42	18,03	35,31	311,79	
	вафли	60					
	<b>соки фруктовые</b>	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	Итого за полдник	260	4,42	18,23	55,51	397,79	
ужин							
	<b>чай с молоком</b>	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	чай черный	0,4					
	молоко	50					
	сахар	13					
	<b>омлет с кукурузой десертной</b>	180	23,915	26,229	3,858	347,143	275
	яйцо	102,858					
	молоко	64,286					
	масло сливочное	5,143					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло подсолнечное	2,572					
	соль	1,286					
	кукуруза десертная	51,429					
	Итого за у ж и н	380	25,515	27,529	15,358	411,143	
Итого за день		2010	60,792	81,806	245,785	1957,171	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	молоко	140					
	макаронные изделия	16					
	масло сливочное	2					
	сахар	1,6					
	соль	1,2					
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>бутерброды с сыром</b>	45	6,686	10,029	9,515	155,572	64
	батон	19,286					
	сыр	19,286					
	масло сливочное	10,286					
	Итого за завтрак	445	12,606	15,189	37,655	337,372	
завтрак 2							
	<b>напиток из шиповника</b>	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
о б е д							
	<b>пюре картофельное</b>	150	3,15	6	9,15	102	377
	картофель	150					
	молоко	22,5					
	масло сливочное	6,75					
	соль	0,6					
	<b>салат из свежих помидор</b>	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Рулет из говядины с яйцом (паровой)</b>	100	15,7	12,6	5,9	199	345
	мясо говядины б/к	62					
	яйцо	30,6					
	хлеб пшеничный	13					
	масло подсолнечное	2					
	соль	0,4					
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	1,44	3,54	5,72	60,5	93
	свекла	32					
	морковь	9,82					
	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	сахар	2					
	капуста	16					
	бедро куриное	11					
	сметана	2					
	картофель	16,04					
	чеснок	0,2					
	<b>компот из вишни</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	775	26,345	26,61	65,63	607,65	
полдник							
	<b>груша</b>	250	1	1	24,5	110	82
	груша	250					
	Итого за полдник	250	1	1	24,5	110	
ужин							
	<b>колбасные изделия отварные</b>	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	<b>пюре из гороха с маслом</b>	150	16,098	3,659	29,049	213,659	390
	горох	73,464					
	масло сливочное	3,659					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	1,464					
	<b>чай с лимоном</b>	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	Итого за у ж и н	410	22,758	14,139	38,669	373,059	
Итого за день		2030	63,234	57,163	180,179	1486,581	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>каша манная молочная жидкая</b>	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	молоко сухое	15					
	крупа манная	16					
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	соль	1					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	<b>соки фруктовые</b>	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
обед							
	<b>кнели из говядины</b>	80	12,96	10,32	4,64	164	337
	мясо говядины б/к	65,6					
	молоко	32,8					
	хлеб пшеничный	7,2					
	яйцо	5,28					
	масло сливочное	1,6					
	соль	0,32					
	лук	4					
	<b>компот из облепихи</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	10					
	<b>соус томатный</b>	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	томат.паста	4,5					
	масло сливочное	1,5					
	мука пшеничная	1,5					
	сахар	0,54					
	соль	0,3					
	<b>суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	2,14	2,06	13,4	80,6	116
	картофель	80					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	макаронные изделия	8					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	3,2					
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>салат из белокочанной капусты</b>	60	0,96	3,66	5,22	57,6	1
	капуста	55,2					
	морковь	4,68					
	масло подсолнечное	3,6					
	сахар	3					
	соль	0,15					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	27,353	23,534	76,619	690,79	
полдник							
	<b>печенье сахарное</b>	32	2,12	4,94	22,28	140,64	
	печенье сахарное	32					
	<b>Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)</b>	200	0	0	0,194	1,933	11.10а
	чай черный	0,967					
	лимоны	6,764					
	Итого за полдник	232	2,12	4,94	22,474	142,573	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	<b>компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сухофрукты	14					
	сахар	10					
	<b>пудинг творожный запеченный</b>	180	3,36	8,88	31,92	332,4	285
	творог	96					
	яйцо	12					
	сахар	13,2					
	крупа манная	13,2					
	изюм б/к	6					
	сметана	4,44					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	1,8					
	ванилин	0,024					
	<b>повидло</b>	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Итого за ужин	395	4,02	8,98	61,77	455,7	
Итого за день		1997	42,343	54,644	227,053	1742,163	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая</b>	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	молоко	21,2					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	<b>компот из кураги</b>	150	0,225	0,008	13,125	54	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	курага	10,5					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
<b>о б е д</b>							
	<b>зразы рыбные рубленые</b>	80	8,96	1,52	5,04	6,4	306
	Рыба минтай б/г с/м	72					
	лук	16,08					
	молоко	13,6					
	хлеб пшеничный	12,8					
	морковь	8,08					
	яйцо	3,44					
	масло сливочное	1,6					
	соль	0,8					
	<b>компот из смородины черной</b>	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	<b>салат из свежих помидор</b>	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	<b>соус томатный</b>	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	томат.паста	4,5					
	масло сливочное	1,5					
	мука пшеничная	1,5					
	сахар	0,54					
	соль	0,3					
	<b>рассольник</b>	200	1,2	4,04	9,54	79,4	99
	картофель	60					
	огурцы консервированные	12					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	0,6					
	мясо говядины б/к	11					
	сметана	2					
	морковь	8,06					
	крупа перловая	1,6					
	лавровый лист	0,02					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	<b>каша рисовая рассыпчатая</b>	150	3,69	4,875	37,74	209,55	205
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	крупа рис	52,95					
	Итого за о б е д	785	20,338	15,889	99,154	561,19	
полдник							
	<b>яблоко</b>	250	1	1	24,5	110	82
	яблоки	250					
	Итого за полдник	250	1	1	24,5	110	
у ж и н							
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>Бигус с сосисками</b>	230	24,725	24,84	5,75	345	329
	капуста	171,12					
	сосиски	128,8					
	морковь	12,535					
	лук	9,66					
	томат.паста	8,05					
	масло подсолнечное	7,475					
	соль	0,92					
	Итого за у ж и н	430	24,925	24,94	15,05	383	
Итого за день		2050	57,428	62,817	201,569	1539,19	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	крупа пшеничная	22					
	молоко	90					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	<b>какао с молоком</b>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,44	19,46	50,12	416,4	
завтрак 2							
	<b>груша</b>	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	груша	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
обед							
	<b>салат из свежих огурцов и лука</b>	60	0,48	3,66	1,62	41,4	15
	огурцы свежие	52,92					
	лук	7,56					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	<b>напиток клюквенный</b>	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	10					
	<b>пюре картофельное</b>	150	3,15	6	9,15	102	377
	картофель	150					
	молоко	22,5					
	масло сливочное	6,75					
	соль	0,6					
	<b>котлеты, рубленные из птицы с соусом</b>	100	12,4	9,4	9,8	174	374
	филе цыплят	48					
	молоко	18					
	хлеб пшеничный	13					
	сыр	4,1					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1					
	молоко	40					
	масло сливочное	3,2					
	мука пшеничная	3,2					
	соль	0,32					
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	1,44	3,54	5,72	60,5	93
	свекла	32					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	9,82					
	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	сахар	2					
	капуста	16					
	бедро куриное	11					
	сметана	2					
	картофель	16,04					
	чеснок	0,2					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	775	22,705	23,29	67,65	574,25	
полдник							
	<b>снежок</b>	200	5,8	5	8	101	470
	снежок	200					
	Итого за полдник	200	5,8	5	8	101	
ужин							
	<b>омлет натуральный</b>	180	15,508	17,447	3,877	235,385	268
	яйцо	110,77					
	молоко	69,231					
	масло сливочное	5,539					
	масло подсолнечное	2,77					
	соль	1,385					
	<b>напиток из шиповника</b>	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	шиповник	15					
	сахар	10					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	405	18,183	17,997	34,277	373,135	
Итого за день		1965	57,728	66,347	174,747	1530,785	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	200	2,8	2,5	13,6	88	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	<b>бутерброды с маслом</b>	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	<b>каша кукурузная молочная жидкая</b>	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	сахар	6					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	9,84	19,34	54,52	430,8	
завтрак 2							
	<b>компот из изюма</b>	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
обед							
	<b>соус сметанный</b>	30	0,444	2,802	0,726	29,91	408
	сметана	15					
	масло сливочное	0,75					
	мука пшеничная	0,75					
	соль	0,3					
	<b>макаронные изделия отварные</b>	150	5,55	0,45	29,565	190,35	256
	макаронные изделия	51					
	масло сливочное	6,75					
	соль	2,55					
	<b>Щи из свежей капусты</b>	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					
	соль	1,6					
	сметана	2					
	картофель	16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	мясо говядины б/к	4					
	<b>печень тертая</b>	80	13,8	10,6	6,2	175	358
	печень говяжья	75					
	лук	26					
	масло сливочное	10					
	яйцо	10,5					
	соль	0,4					
	крупа рис	10					
	<b>салат из моркови с зеленым горошком</b>	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	морковь	32,76					
	Горошек зеленый консервированный	24,18					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	<b>компот из вишни</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	27,649	21,822	85,731	698,21	
полдник							
	<b>соки фруктовые</b>	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	<b>ватрушка "лакомка"</b>	80	13,44	18,56	23,04	312,534	546
	творог	49,067					
	масло сливочное	21,334					
	мука пшеничная	21,867					
	сахар	10,667					
	яйцо	3,2					
	масло подсолнечное	0,534					
	ванилин	0,002					
	дрожжи сухие	10,667					
	Итого за полдник	280	14,44	18,76	43,24	398,534	
ужин							
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	<b>молоко кипяченое</b>	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	молоко	200					
	Итого за у ж и н	375	13,4	11,31	31,025	340,3	
Итого за день		2025	65,554	71,24	227,641	1921,844	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	<b>суп молочный с крупой</b>	200	4,8	5	16,44	130	141
	молоко	140					
	крупка пшено	16					
	масло сливочное	2					
	сахар	1,6					
	соль	1,2					
	<b>бутерброды с сыром</b>	45	6,686	10,029	9,515	155,572	64
	батон	19,286					
	сыр	19,286					
	масло сливочное	10,286					
	Итого за завтрак	445	11,686	15,129	35,255	323,572	
завтрак 2							
	<b>напиток из шиповника</b>	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
о б е д							
	<b>Свекольник</b>	200	1,64	3,8	8,58	75	98
	свекла	51,2					
	картофель	40					
	лук	9,06					
	морковь	7,8					
	масло подсолнечное	4					
	томат.паста	2,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	3,2					
	сметана	2					
	чеснок	0,6					
	Зелень свежая	0,6					
	<b>компот из облепихи</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	270	18,113	4,838	19,913	196,875	313
	рыба горбуша св/мороженая	95,625					
	масло сливочное	5,625					
	мука пшеничная	4,5					
	соль	2,7					
	масло подсолнечное	2,25					
	картофель	135					
	Соус белый основной (1)	33,75					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	735	25,088	9,388	70,653	471,225	
полдник							
	<b>банан</b>	250	1	1	24,5	110	82
	Бананы	250					
	Итого за полдник	250	1	1	24,5	110	
у ж и н							
	<b>гуляш из говяжьего мяса</b>	100	15,584	14,167	3,5	204,167	327
	мясо говядины б/к	62,5					
	лук	11,834					
	томат.паста	9,167					
	масло сливочное	5,417					
	мука пшеничная	3,084					
	соль	0,417					
	чеснок	0,167					
	зелень свежая	0,167					
	<b>чай с лимоном</b>	200	0,3	0,1	9,5	40	459

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	<b>каша перловая рассыпчатая</b>	150	3,24	4,74	22,575	145,95	207
	крупа перловая	90					
	масло сливочное	7,5					
	соль	1,05					
	Итого за у ж и н	450	19,124	19,007	35,575	390,117	
Итого за день		2030	57,423	44,749	179,708	1353,414	
Среднее значение за период:		2000.2	59.362	61.198	209.321	1653.824	