

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеница молочная жидкая	174	5,58	6,49	19,66	159,41	96/1
	Батон с повидлом	47	0,05	0,00	7,80	31,39	348*/2
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,34	2,75	13,86	93,54	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	421	9	9	41	284	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	4	56	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая порционная	50	0,95	0,00	3,85	19,19	328/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,62	1,64	18,56	111,53	36/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	194/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,38	4,79	6,94	112,40	162/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	25	12	85	542	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Икра морковная	60	0,79	3,00	4,20	46,95	Н1*/2
	Омлет натуральный	150	16,13	17,37	4,66	239,49	110/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	Яблоко	120	0,42	0,00	10,35	43,08	336/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	36,01	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	570	20	21	44	443	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1746	56	45	174	1327	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*Запеканка из творога (манка)	110	20,25	8,83	15,54	222,63	117/2
	*!*Соус молочный сладкий	30	1,10	2,22	3,85	39,75	ТК218/3
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	381	25	18	33	399	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,60	0,00	12,12	50,88	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	12	51	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	2,00	2,64	29,98	325/1
	Суп с рисовой крупой	180	1,51	3,60	11,48	84,31	371*/2
	Жаркое по домашнему	180	11,29	14,54	20,67	258,77	153/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	17,01	68,61	240/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	16	20	69	524	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Рыба, тушёная в томате с овощами	150	18,65	4,50	5,80	138,18	406*/1
	**Булочка "Дорожная"	70	4,24	5,20	31,86	191,09	P275/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,03	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	465	26	10	64	449	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1601	67	49	178	1422	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	180	5,68	5,20	16,71	136,25	43/1
	Батон с повидлом	47	0,05	0,00	7,80	31,39	348*/2
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,61	3,00	14,26	98,52	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	9	8	39	266	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	204	7	10	25	215	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,70	2,00	5,08	41,09	334/1
	Рассольник ленинградский	180	1,71	3,41	11,16	82,14	33/1
	Капуста туш.с мясом	200	14,01	18,47	9,98	262,19	200**/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	24	50	496	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пюре морковное	130	2,63	5,03	12,90	107,31	213/1
	Суфле из печени	70	14,39	7,64	6,41	151,81	360*/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,04	263/1
	Яблоко	150	0,53	0,00	12,94	53,86	336/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	590	20	13	56	423	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1866	55	55	170	1400	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	154	4,78	5,58	19,46	147,19	90/1
	Батон с маслом и сыром	51	2,86	7,19	0,08	76,42	337/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	11	16	33	320	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	4	56	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Пюре морковное (салат)	50	0,90	1,74	4,26	36,29	213/1
	Борщ со сметаной	180	2,49	3,64	11,47	88,55	27*/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,05	4,82	28,85	174,97	179*/1
	Гуляш из свинины	80	9,62	13,30	2,51	168,21	152/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	10,53	42,66	240/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	20	24	75	593	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	**Рагу из мяса птицы с картофелем	190	18,35	20,13	17,36	324,04	ТК376/3
	Булочка "Домашняя"	60	4,66	5,00	38,61	218,00	274/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,04	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,84	0,76	25,14	122,72	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	500	27	26	89	697	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1660	61	69	201	1666	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	174	5,58	6,13	20,90	161,17	91/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,32	2,75	13,79	93,23	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	9	13	35	294	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	124	4	7	20	165	
ОБЕД			0	0	0	0	
	**Салат из соленого огурца с репчатым	50	0,38	2,00	1,12	24,02	ТТК3/3
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	180	1,86	3,37	10,51	79,81	56/1
	Картофельное пюре	130	2,42	5,23	15,45	118,50	206/1
	Котлета из свинины	70	11,11	15,36	5,45	204,45	282*/2
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	РТ241/3
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	26	57	538	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	194/1
	Суфле из рыбы	80	20,44	7,72	3,97	167,06	359/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,04	263/1
	Соус томатный	30	0,42	1,03	2,47	20,85	228/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	480	28	14	62	486	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1664	60	61	173	1483	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	**Каша ячневая молочная	174	5,31	6,13	19,46	154,29	РТ990/3
	Батон с маслом и сыром	55	3,89	9,67	0,10	103,01	337/1
	Чай с молоком	200	4,35	3,75	15,05	111,37	261/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	14	20	35	369	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,70	1,70	4,91	37,71	334/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,41	2,14	14,40	94,45	36/1
	Азу по-татарски с мясом и картофелем	180	10,91	10,51	19,27	215,38	362*/2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	19	15	63	459	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Сырники из творога запеченые	165	32,02	10,43	37,32	371,15	130/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Яблоко	120	0,42	0,00	10,35	43,08	336/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	535	41	17	77	630	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1739	75	52	190	1521	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*Каша кукурузная молочная жидкая	174	5,88	6,45	25,91	185,19	91/2
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Какао с молоком	200	4,04	3,25	14,20	102,23	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	14	40	327	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	255/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	204	7	9	25	203	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	2,00	3,64	33,97	325/1
	Суп картофельный с клецками	180	3,20	3,30	14,59	100,83	37/1
	Каша гречневая с маслом	130	6,33	4,55	28,60	180,69	186/1
	Гуляш из свинины	80	9,62	13,30	2,51	168,21	152/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	11,52	46,66	240/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	22	23	78	612	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Суфле из кур	80	22,28	23,92	4,49	322,28	183/1
	Пюре морковное	130	2,63	5,03	12,90	107,31	213/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,01	28,01	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Булочка "Дорожная"	60	4,21	5,20	31,84	190,85	275/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	500	32	35	76	746	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1754	71	81	219	1889	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	174	5,72	7,02	18,81	161,30	93/1
	Батон с повидлом	47	0,05	0,00	7,80	31,39	348*/2
	Кофейный напиток с молоком 1	180	3,61	3,00	14,26	98,52	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	401	9	10	41	291	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра морковная	50	0,65	4,00	3,49	52,53	H1*/2
	**Суп полевой со сметаной	180	1,83	5,53	11,60	103,38	PT370/3
	Овощи тушеные	130	2,13	4,60	8,95	85,73	393/1
	Котлета из свинины	70	11,11	14,36	5,45	195,46	282*/2
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,00	7,00	29,18	241/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	29	54	548	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Рыба, запеченная в омлете	95	24,77	11,55	6,33	228,32	138/1
	Икра кабачковая порционная	50	0,99	0,00	4,00	19,94	328/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Яблоко	150	0,53	0,00	12,94	53,86	336/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	545	29	12	51	432	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1741	58	51	161	1335	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	180	5,55	5,16	16,13	133,16	43/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	13	16	30	320	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	124	4	7	20	165	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы и яблок	50	0,57	4,00	4,79	57,37	326/1
	**Суп картофельный с рыбой консервир	180	6,23	5,67	13,54	130,05	РТ369/3
	Капуста туш.с мясом	200	12,57	16,82	9,23	238,52	200**/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,00	7,00	29,18	241/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	22	27	52	537	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Печень по строгановски (нов)	80	10,38	4,79	6,94	112,40	162/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	194/1
	Ватрушка с повидлом	55	5,30	4,40	41,03	224,84	289/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	105,80	255/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	515	29	20	108	729	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1719	69	70	211	1750	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	174	5,36	6,08	20,40	157,77	90/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	105,80	255/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	15	30	303	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	2,00	2,64	29,98	325/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Рассольник ленинградский со сметанс	180	2,09	5,97	13,87	117,51	РТ330/3
	Жаркое по домашнему	200	12,53	17,33	22,80	297,28	153/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	10,53	42,66	240/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	18	26	67	569	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	**Рыба тушеная в томате с овощами	170	21,08	4,57	6,44	151,16	РТ406/3
	Ватрушка с творогом	70	10,85	5,10	39,17	245,89	289/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	490	35	10	74	526	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1680	65	51	186	1463	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	174	5,58	6,13	19,91	157,17	91/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	13	17	34	344	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	Молоко кипяченое	130	3,77	3,25	6,11	68,77	255/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	154	5	7	23	177	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,70	2,00	4,58	39,10	334/1
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	180	1,86	3,37	10,51	79,81	56/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,38	4,79	6,94	112,40	162/1
	Каша гречневая с маслом	130	6,35	6,00	28,63	193,90	186/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	22	16	75	536	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Капуста тушеная	130	2,79	3,90	9,33	83,56	200/1
	Суфле из кур	70	19,44	20,93	3,93	281,85	183/1
	Ватрушка с повидлом	55	5,29	4,40	42,02	228,75	289/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	505	31	30	83	724	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1743	71	71	214	1781	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	180	5,25	4,77	15,45	125,76	43/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Чай с молоком	200	4,35	3,75	15,05	111,37	261/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	13	17	31	327	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	4	56	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра морковная	50	0,65	4,00	3,49	52,53	Н1*/2
	Борщ со сметаной	180	2,12	3,32	11,45	84,13	27*/1
	Плов из отварного мяса	200	13,52	14,73	39,14	343,30	163/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	10,53	42,66	240/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	22	82	605	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Картофель, запеченый с яйцом	150	7,48	10,92	19,06	204,45	384*/2
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	10/2
	Булочка "Домашняя" (полдник)	40	3,09	4,80	24,54	153,63	274/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Яблоко	150	0,53	0,00	12,94	53,86	336/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	570	15	16	95	586	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1750	51	59	211	1574	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	**Лакомка из творога	130	23,82	11,37	22,10	286,02	РТ345/3
	Соус молочный сладкий	30	1,20	2,23	4,56	43,09	224/1
	Батон с повидлом	47	0,05	0,00	7,80	31,39	348*/2
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	407	29	17	48	457	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая порционная	50	0,99	0,00	4,00	19,94	328/1
	Суп крестьянский с крупой	180	1,84	3,38	11,12	82,20	42/1
	Картофельное пюре	130	2,42	5,23	15,45	118,50	206/1
	Котлета из свинины	70	11,11	14,36	5,45	195,46	282*/2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	23	60	527	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	**Рагу из овощей	130	2,27	4,36	13,55	102,55	РТ770/3
	Суфле из печени	70	14,39	8,14	6,41	156,31	360*/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	20	13	48	388	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1652	69	53	171	1436	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	174	5,31	6,13	19,46	154,29	99/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	13	17	33	341	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	0,74	5,99	4,09	73,31	21/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,43	1,59	14,43	89,69	36/1
	**Рагу из мяса птицы с картофелем	190	18,35	20,13	17,36	324,04	ТК376/3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	26	28	60	598	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Сырники из творога запеченные	165	32,02	10,43	34,33	359,17	130/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Яблоко	150	0,50	0,00	12,33	51,34	336/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	565	36	11	75	540	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1789	76	56	183	1542	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный	150	16,13	17,37	4,66	239,49	110/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,61	3,00	14,26	98,52	253/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	21	29	35	486	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	4	56	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	2,00	2,64	29,98	325/1
	Свекольник со сметаной	180	2,07	3,33	12,26	87,23	34/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,03	3,37	28,82	161,76	179*/1
	Фрикадельки мясные в соусе	110	13,87	19,26	10,94	272,58	176/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	23	28	79	663	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	130	4,87	3,47	31,07	175,03	194/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,38	4,79	6,94	112,40	162/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	18	9	66	417	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1640	66	69	184	1622	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Геркулес" молочная жидкая	174	5,72	7,02	18,81	161,30	93/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	255/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	15	20	27	346	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	174	2	4	32	172	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная	50	0,79	3,00	4,63	48,67	334/1
	Суп с рисовой крупой	180	1,62	4,03	11,73	89,66	371*/2
	Капуста туш.с мясом	200	13,77	18,47	9,21	258,15	200**/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	26	50	508	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Рыба запечен.с картофел.по-русски	130	19,31	5,21	14,75	183,08	141/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	**Булочка "Дорожная"	70	4,21	5,20	30,84	186,86	P275/3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко	150	0,53	0,00	12,94	53,86	336/1
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	601	32	16	87	616	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1829	68	65	195	1642	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	170	5,36	6,08	20,40	157,77	90/1
	Батон с повидлом	44	0,04	0,00	5,85	23,54	348*/2
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	40	341	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	4	56	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	2,00	2,64	29,98	325/1
	Рассольник ленинградский	180	1,81	3,86	11,39	87,49	33/1
	Картофельное пюре	150	2,80	6,09	17,85	137,30	206/1
	Котлета из свинины	70	11,11	14,36	5,45	195,46	282*/2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	19	27	62	561	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	*!*Лакомка из творога 120	120	22,59	11,04	19,16	266,29	РТ345/3
	*!*Соус молочный сладкий	30	1,04	1,93	4,06	37,77	ТК218/3
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	255/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Яблоко	150	0,50	0,00	12,33	51,34	336/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530	32	18	64	548	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1690	68	62	170	1507	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	200	6,31	5,36	18,56	147,68	43/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,32	2,75	13,79	93,23	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	441	10	12	32	281	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,70	2,00	4,88	40,29	334/1
	Щи с капустой и картофелем со сметан	180	1,86	3,37	10,51	79,81	56/1
	Макаронные изделия отварные (обед)	130	4,87	3,47	31,07	175,03	194/1
	**Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	11,37	17,45	4,64	221,09	НРТ15/3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	22	27	75	627	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Салат картофельный с зеленым горошк	60	1,76	2,80	5,70	55,01	23/1
	Суфле из рыбы	70	20,00	6,40	3,11	150,01	359/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Ватрушка с повидлом	55	5,30	4,40	41,03	224,84	289/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	435	30	14	78	559	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1681	62	53	201	1531	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	174	5,31	6,13	19,46	154,29	99/1
	Батон с повидлом	40	0,04	0,00	6,50	26,16	348*/2
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,61	3,00	14,26	98,52	253/1
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	41	342	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	251/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	124	4	7	20	165	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая порционная	50	0,99	0,00	4,00	19,94	328/1
	Свекольник со сметаной	180	3,10	4,18	12,46	99,82	34/1
	Плов из отварной птицы	200	17,17	16,14	36,09	358,26	180/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	24	21	77	589	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Запеканка капустная со свиной	200	13,78	17,68	12,54	264,38	154/1
	Соус сметанно-томатный	30	0,84	2,26	4,31	40,83	315*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко	150	0,53	0,00	12,94	53,86	336/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	630	18	21	58	488	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1814	61	62	195	1584	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Лакомка из творога со сгущенным молоком	125	25,76	11,90	30,43	331,84	345/1
	Батон нарезной с маслом	36	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Какао с молоком	200	3,72	3,00	13,72	96,80	248/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	30	19	44	468	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	204	7	10	25	215	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Пюре морковное (салат)	50	0,90	1,74	4,26	36,29	213/1
	Борщ со сметаной	180	2,11	3,32	11,42	83,94	27*/1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	3,45	33,50	183,79	179*/1
	Соус томатный	50	0,70	5,06	4,12	64,72	228/1
	Котлета из свинины	70	11,11	14,36	5,45	195,46	282*/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	10,53	42,66	240/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	22	28	82	665	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Картофельное пюре	130	2,42	5,23	15,45	118,50	206/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,38	4,79	6,94	112,40	162/1
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10/2
	Яблоко	150	0,50	0,00	12,33	51,34	336/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	610	17	11	75	464	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1880	75	68	226	1813	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	174	5,58	6,13	19,91	157,17	91/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,63	3,00	14,33	98,83	253/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	13	17	34	346	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	10/2

Утверждаю:

Заведующий

Кудымова Н.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС №44 г. Челябинска"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	1	0	15	64	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы и яблок	50	0,68	5,99	5,69	79,44	326/1
	**Суп картофельный с рыбой консервир	180	7,35	6,63	15,31	150,20	РТ369/3
	Азу по-татарски с мясом и картофелем	200	12,15	12,12	21,41	243,18	362*/2
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,00	7,00	28,99	РТ241/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	23	25	67	584	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Сложный гарнир	150	5,02	5,41	26,41	174,35	395/1
	Котлеты рыбные (ужин)	70	19,02	2,29	5,42	118,31	134/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	27	8	60	422	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1694	64	51	176	1415	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	36332	1369	1252	3990	32701	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1730	65	60	190	1557	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		17	35	49	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № _____ МБДОУ "Детский Сад № 44 г. Челябинска"
- 3 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян составитель Федоренко О.В