



Приложение № 1 к Приказу от 28.04.2025 № 75-ОД
Утверждаю:
Директор МБДОУ - Детский сад "Детство"
И.В. Иванова
28.04.2025

Основное (Организованное) меню для питания детей 1,5-3 лет, включающее горячее питание Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада "Детство" Санпин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Технологические карты из Сборника технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Методические рекомендации и технические документы) (1,5-3 лет) 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
1 неделя								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	152,29		4,8./4
	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25		7,035./11
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,8		7,032
	ИТОГО	330	7,08	7,11	57,11	310,34		
	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3,042
2 завтрак	ИТОГО	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	40				43,1		7,13./1/2
			0,45	2,72	5,17			
	Салат из моркови и изюма (01.07-01.11)	40	0,58	1,84	9,7	51,75		7,109./2
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3,92	4,34	10,27	99,51		7,258./6
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	12,64	11,84	12,96	220,92		7,243
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7,050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4,8./13
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,45	25	7,6./10./2
	ИТОГО	565	20,55	19,4	59,42	510,08		
	Молоко кипяченое	100	2,63	2,81	4,27	58,91		7,376
Уплотненный полдник	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	70		7,209-2
	ИТОГО	120	3,59	3,37	19,81	128,91		
	Запеканка из творога	120	38,34	38,47	12,1	610,23		4,9./5
	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05		7,333./2
	Сухое молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4		4,12./11
ИТОГО за день	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7,048
	ИТОГО	277	43,47	43,9	41,03	783,78		
		1417	75,25	73,89	187,5	2754,8		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
2 день:								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	4,94	20,14	156,36		4.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,48	5,14	12,56	108,79		7.432
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85		7.067
	ИТОГО	335	9,99	12,19	45,58	353		
	Яблоко/ мандарин	80 50	0,32 0,3	0,32 0,07	9,44 27,8	36 14,06		7.131-5 7.312-8
2 завтрак	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	50,06		
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. Масло (01.11.-01.07)	40	0,58	3,59	4,39	55,93		7.29/1/2
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом(01.07.-01.11)	40	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,92	2,28	4,96	45,83		7.044с-1
	Плов из отварной куры	150	14,5	13,56	22,25	288,61		7.162с/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток клюквенный	150	0,11	0	11,35	48,49	25	7.15/14
	ИТОГО	535	19,28	19,91	63,42	515,97		
	Сок морковный	100	2,1	0,4	13,4	56		7.031/1/0
	манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11		7.103/4
полдник	ИТОГО	168	9,65	9,77	57,49	368,11		
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем	80	5,13	4,65	7,87	102,2		7.4./6
	кефир	145	4,05	4,63	5,94	81,07		7.075-8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	235	9,94	9,37	18,82	206,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	49,48	51,63	222,55	2780,9		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут		
3 День: среда									
	Батон с маслом	29	1,84	5,02	12,17	103,63		7.035/2	
	чай с молоком	150	0,94	1	8,79	51,34		7.118/2	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	6,46	21,22	177,69		7.5/4/4	
	ИТОГО	329	7,9	12,48	42,18	332,66			
2 завтрак	биойогурт	130	6,74	4,31	11,46	114,57		7.270/1/3	
	ИТОГО	130	6,74	4,31	11,46	114,57			
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,3		7.014-5	
	Уха рыбацкая	180	6,15	2,08	9,93	99,09		7.30/2/2	
	Печень в молоке	100	14,05	7,92	5,34	163,87		7.10/8/1	
	Картофельное пюре	100	2,06	3,03	14,21	99,01		7.173	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./4	
	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0	16,32	67,09	25	7.072	
	ИТОГО	575	25,62	13,51	66,27	524,81			
	полдник	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
		печенье	10	1,4	0,52	7,68	45,8		7.208
	ИТОГО	110	1,9	0,62	17,78	91,8			
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	11,3	4,59	5,39	117,66		7.355/4	
	Салат из отварной свеклы с яблоком и раст. маслом	50	0,56	3,73	7,19	66,5		7.24/1/1	
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048	
	ИТОГО	270	12,65	8,41	28,67	254,06			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	54,81	39,33	166,36	2377,44			

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
4 День:								
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,35	6,45	22,16	187,29	7.11/4/4	
	Хлеб пшеничный с маслом	29	1,93	43,6	12,57	95,15	4.431	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,8	7.032	
	ИТОГО	329	7,28	50,05	44,27	322,24		
	груша/	50	0,18	0,14	4,64	21,15	7.187/2	
2 завтрак	слива/	60	0,43	0,16	5,99	27	7.329	
	абрикос	60	0,46	0,05	5,73	25,48	7.441	
	ИТОГО	60	0,43	0,16	5,99	25,48		
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом (01.11.-01.03.)	60	0,76	2,47	6,34	55,34	7.27/1	
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,3	7.014-5	
обед	Помидор порционный (01.03-01.11)	35	0,45	0,08	2,07	9,5	7.098/4	
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,31	2,31	9,12	66,7	7.20/2/3	
	Капуста тушеная со сметаной	130	2,44	4,88	12,47	93,92	7.1/133	
	Биточки из мяса кур	50	8,86	8,58	8,01	159,69	7.5/9/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8./13	
	Напиток из шиповника	150	0,29	0	15,81	65,37	25 7.063	
	ИТОГО	585	16,83	18,72	72,22	546,27		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031	
	Булочка с сыром	60	8,05	12,49	25,44	272,86	7.124р/1	
полдник	ИТОГО	160	8,55	12,59	35,54	318,86		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,68	24,46	15,82	335,81	4.13/5	
	Соус молочный	20	0,75	1,28	2,06	25,31	7.178	
	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05	7.333/2	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
	ИТОГО	285	18,7	30,15	40,09	496,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	52,43	111,86	208,48	2910		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
5 День:			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная со сливочным маслом	150	3,38	4	16,5	121,2		7.026
	Батон с маслом и сыром	33	2,98	5,11	13,36	102,61		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85		7.067
	ИТОГО	333	8,46	11,22	42,74	311,66		
	яблоко	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
2 завтрак	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
	Салат из отварной свеклы, черносливом и растительным маслом (01.07-01.11)	40	0,54	2,97	8,83	65,63		7.26/1/2
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью (01.03-01.07)	40	0,49	1,2	2,2	19,6		7.333
	Суп картофельный с мясом	150	37,3	4,99	9,88	107,01		7.101
	Каша перловая вязкая	100	2,28	2,43	17,46	105,64		7.142
	Гуляш из мяса	60	8,82	8,97	2,78	140,7		7.256
обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,5	25	7.6/10/2
	ИТОГО	545	52,48	19,86	69,97	510,9		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
полдник	вафли	15	0,48	0,42	12,14	52,5		7.221/2
Уплотненный полдник	ИТОГО	115	0,98	0,52	22,24	98,5		
	Рагу из овощей	110	2,06	2,16	11,13	75,2		7.180-2
	ряженка	130	3,89	7,78	5,31	108,864		7.363-7
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	250	6,71	10,03	21,45	207,164		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1323	68,95	41,95	165,84	2167		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 неделя								
1 день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	152,29		4.8./4
	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25		7.035/11
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	ИТОГО	330	7,11	7,11	58,65	317,34		
2 завтрак	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3.042
	ИТОГО	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	40	0,45	2,72	5,17	43,1		7.13/1/2
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	40	0,58	1,84	9,7	51,75		7.109/2
	Борщ с мясом со сметаной	150	2,24	3,92	6,7	73,31		7.254
	Гренки	15	1,29	0,14	9,21	41,58		4.34/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,58	139,5	18,56	277,39		7.041
	Соус сметанный	15	0,23	1,62	0,8	21,04		7.6/11/2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток из брусники	150	0,08	0	11,63	48,92	25	7.15/15/4
	ИТОГО	575	19,52	148,2	62,52	559,24		
полдник	Молоко кипяченое	100	2,63	2,81	4,27	58,91		7.376
	Зефир	10	0,08	0	7,85	30,4		7.н007
	ИТОГО	110	2,71	2,81	12,12	89,31		
	Суфле творожное	120	14,8	17,26	18,16	319,7		7.166
Уплотненный полдник	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4		4.12./11
	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05		7.333/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	277	19,93	22,69	47,09	493,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	49,83	182,76	200,21	2497,4		

Примем пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
2 День								
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43	4,75	16,64	134,8	4,4/4	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,48	5,14	12,56	108,79	7,432	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85	7,067	
	ИТОГО	335	9,01	12	42,08	331,44		
2 завтрак	яблоко/ мандарин	80	0,32	0,32	9,44	36	7,131-5	
		50	0,3	0,07	27,8	14,06	7,312-8	
	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком(01.11-01.07)	40	0,96	3,64	5,72	65,1	7,32/1/7	
	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука с растительным маслом(01.07-01.11)	40	0,64	2,69	4,55	41,59	7,6/1/2	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,52	2,65	10,57	76,5	7,165-1/2	
	Морковь тушеная	100	1,39	4,6	10,48	90,75	7,10/3/3	
	Биточки из мяса кур	50	8,86	8,58	8,01	159,69	7,5/9/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7,050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	4,8/13	
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	25 7,110	
	ИТОГО	535	16,34	19,95	70,64	522,73		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	7,031	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	74	0,5	4,5	280	7,8./12./1	
ИТОГО		160	74,5	0,6	14,6	326		
Уплотненный полдник	Омлет запечённый или паровой	60	5,84	8,29	1,04	114,1	7,2/6/2	
	кефир	145	4,05	4,63	5,94	81,1	7,075-8	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7,048	
	ИТОГО	215	10,65	13,01	11,99	218,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	111,12	45,95	176,55	2688		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
3 День								
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным и яблоком	150	4,97	4,87	27,33	189,81		7.12/4/2
	Батон с маслом	31	1,84	5,02	12,17	103,63		7.035/2
	Чай с молоком	150	0,94	1	8,79	51,3417		7.118/2
	ИТОГО	331	7,75	10,89	48,29	344,7817		
	биоюгурт	130	6,74	4,31	11,46	114,57		7.270/1/3
2 завтрак	ИТОГО	130	6,74	4,31	11,46	114,57		
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,3		7.014-5
	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	10,96	108,33		7.19/2/3
	Греча с овощами	100	2,9	3,77	18,15	115,45		7.368
	Оладьи из печени	60	0	0	0			7.3.36/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из чернослива	150	0,19	0	16,27	67,26	25	7.028
	ИТОГО	505	11,69	7,33	65,85	386,79		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	вафли	15	0,48	0,42	12,14	52,5		7.221/2
полдник	ИТОГО	115	0,98	0,52	22,24	98,5		
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом	40	0,58	3,59	4,39	55,93		7.29/1/2
	Биточки рыбные	60	11,3	4,59	5,39	117,7		7.355/4
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,8		7.032
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	260	12,64	8,27	24,33	236,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1341	39,8	31,32	172,17	2121,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
4 День								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	4,5	17,69	136,39	4.14/4	
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,93	4,36	12,57	95,15	7.431	
	какао с молоком	150	1,79	1,78	10,98	72,29	7.285/4	
	ИТОГО	330	7,39	10,64	41,24	303,83		
2 завтрак	Абрикос/	60	0,46	0,05	5,73	25,48	7.441	
	груша	50	0,56	0,11	10,13	40,68	7/187/2	
	ИТОГО	50	0,46	0,05	5,73	40,68		
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,58	2,97	8,83	68,6	7.23/1/2	
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,3	7.014-5	
	Помидор порционный (01.07-01.11)	30	0,45	0,08	2,07	9,5	7.098/4	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,92	2,28	4,96	45,83	7.044с-1	
	Пюре розовое	110	2,23	2,36	14,71	93,5	7.047	
	Масо кур отварное в соусе	50	6,07	6,7	1,28	99,74	7.2/9/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8./13	
	Напиток из клюквы	150	0,11	0	11,35	48,5	25 7.15/15	
	ИТОГО	535	13,08	14,79	61,6	392,82		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031	
полдник	Ватрушка с творогом	60	8,23	10,12	27	254,88	7.5./12	
	ИТОГО	160	8,73	10,22	37,1	300,88		
Уплотненный полдник	Макаронник	120	5,97	7,62	31,36	235,53	7.277/4	
	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05	7.333/2	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	40,46	47,84	209,37	2486,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
					ценность Ккал/сут	мг/сут		
5 День								
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,42	4,38	16,6	122,31		4.2./4
	Батон с маслом и сыром	33	2,96	5,11	13,36	102,61		7.189
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	ИТОГО	333	6,41	9,49	41,04	271,72		
2 завтрак	яблоко	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	40	0,45	2,72	5,17	43,1		7.13/1/2
	Салат из моркови и изюма(01.11-01.03)	40	0,58	1,84	9,7	51,75		7.109/2
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.07-01.11.)	40	0,49	1,2	2,2	19,6		7.333
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,93	3,16	11,92	90,1		7.255
обед	гречки	15	1,29	0,14	8,21	41,58		4.34/2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	12,64	11,84	12,96	221		7.243
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,5	25	7.6/10/2
полдник	ИТОГО	560	18,33	18,18	59,26	515,78		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	печенье	10	1,04	0,52	7,68	45,8		7.208
	ИТОГО	110	1,54	0,62	17,78	91,8		
Уплотненный полдник	Котлеты картофельные	100	3,1	4,02	21,63	145		7.651/4
	Икра кабачковая	35	0,7	3,14	3,28	42,63		7.275/6
	раженка	130	3,89	7,78	5,31	109		7.363-7
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	35,05	43,64	162,75	2122,1		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
3 неделя			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
1 день		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	152,29	4.8./4
	завтрак	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25	7.035/11
		Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,795	7.032
		ИТОГО	330	7,08	7,11	57,11	310,335	
	2 завтрак	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5	3.042
		ИТОГО	125	0,56	0,11	10,13	40,5	
		Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. Масло(01.11-01.11)	40	0,76	2,47	6,34	55,4	7.27/1/2
	обед	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	6	4,36	10,68	113,3	7.н086-2
		грени	15	1,29	0,14	8,21	41,58	4.34/2
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8./13
		Морковь тушёная	100	1,39	4,6	10,48	90,75	7.10/3/3
		Тефтели из мяса с рисом «Ежики»	60	8,62	7,99	4,15	134,5	7.104
		Напиток из шиповника	150	0,29	0	15,81	65,37	7.063
		ИТОГО	540	20	19,86	66,12	546,15	
		Молоко кипяченое	100	2,63	2,81	4,27	58,91	7.376
		пряник	20	0,96	0,56	15,54	70	7.209-2
		ИТОГО	120	3,59	3,37	19,81	128,91	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	120	38,34	38,47	12,1	610,23	4.9./5
		снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05	7.333/2
		Сгущённое молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12./11
		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048
		ИТОГО	277	43,47	43,9	41,03	783,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	74,7	74,35	194,2	2835,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	mg/сут	
2 День								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	4,94	20,14	156,36		4.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35	3,48	5,14	12,56	108,79		4.432
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85		7.067
	ИТОГО	335	9,99	12,19	45,58	353		
2 завтрак	Яблоко/мандарин	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
		50	0,3	0,07	27,8	14,06		7.312-8
	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(01.11-01.07)	40	0,55	2,97	4,22	46,55		7.20/1/2
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. Масло (01.07-01.11)	40	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	Суп из овощей на курином бульоне	150	1,14	1,04	7,32	44,02		7.106
	Розовое пюре	120	2,23	2,36	14,17	93,5		7.047
	Биточки из мяса кур	50	8,86	8,58	8,01	159,69		7.5/9/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток клюквенный	150	0,11	0	11,35	48,5	25	7.15/15
	ИТОГО	560	16,06	15,43	65,54	478,75		
	Сок морковный	100	2,1	0,4	13,4	56		7.031/1/0
полдник	Шанежка с картофелем	60	3,79	5,29	20,81	159,8		7.148/1
	ИТОГО	160	5,89	5,69	34,21	215,8		
Уплотненный полдник	Омлет паровой	60	5,84	8,29	1,04	114,1		4.2/6/2
	кефир	145	4,05	4,63	5,94	81,1		7.075-8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	215	10,65	13,01	11,99	218,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	42,91	46,64	166,76	2390,4		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
3 день								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	6,46	21,22	177,69		7.5/4/4
	Батон с маслом	31	1,84	5,02	12,17	103,63		7.035/2
	Чай с молоком	150	0,94	1	8,79	51,4		7.118/2
	ИТОГО	331	7,9	12,48	42,18	332,72		
2 завтрак	биойогурт	130	6,74	4,31	11,46	114,57		7.270/1/3
	ИТОГО	130	6,74	4,31	11,46	114,57		
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,3		7.014-5
	Уха рыбацкая	180	6,15	2,08	9,93	99,09		7.30/2/2
Обед	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,43	156,78		7.35/8
	Картофельное пюре	100	2,06	3,03	14,21	99,01		7.64с/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0	16,32	67,09	25	7.072
	ИТОГО	560	29,88	12,3	63,36	517,72		
полдник	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	печенье	10	1,04	0,52	7,68	45,8		7.208
	ИТОГО	110	1,54	0,62	17,78	91,8		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,38	4,01	25,51	171,3		7.43-2/3/4
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	52,23	33,81	176,38	2350,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
4 День								
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,35	6,45	22,16	187,29		7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,93	4,36	12,57	95,15		7.431
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,8		7.032
	итого	330	7,28	10,81	44,27	322,24		
	Груша/ нектарин	50	0,56	0,11	10,13	40,68		7.187/2
		60	0,72	0,16	8	38,4		7.200/1
	итого	50	0,56	0,11	10,13	40,68		
2 завтрак	Салат из моркови и изюма(01.11-01.07)	40	0,58	1,84	9,7	51,75		7.109/2
обед	Помидор порционный(01.07-01.11)	30	0,45	0,08	2,07	9,5		7.098/4
	Огурец свежий порционный(01.03-01.11)	30	0,24	0,03	1,16	4,3		7.014-5
	Суп -лапша на курином бульоне	150	1,31	2,31	9,12	66,8		7.20/2/2
	Капуста тушеная со сметаной	130	2,44	4,88	12,47	94		7.1/133
	Суфле из мяса кур паровое	50	15,7	13,57	2,27	193,6		7.8/9/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток из шиповника	150	0,29	0	15,81	65,37	25	7.063
	итого	570	23,49	23,08	69,84	525,02		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	Лакомка. Песочное печенье с творогом	68	8,43	14,22	41,74	361		7.34.
	итого	168	8,93	14,32	51,84	407		
полдник	Запеканка морковная	80	18,06	176,8	16,55	288,5		4.39/3
	Соус молочный сладкий	25	0,75	1,28	2,06	25,31		7.178
Уплотненный полдник	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05		7.333/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	250	23,08	182,49	40,82	448,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1368	63,34	230,81	216,9	3077		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
5 день			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
Завтрак	Каша из гречи молочная со сливочным маслом	150	3,42	4,38	16,6	122,31		4.2./4
	Батон с маслом и сыром	31	2,98	5,11	13,36	102,61		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85		7.067
	итого	331	8,5	11,6	42,84	312,77		
	яблоко	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
2 завтрак	итого	80	0,32	0,32	9,44	36		
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом (01.11-01.03)	40	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст. маслом(01.03-01.07)	40	0,58	3,59	4,39	55,93		7.29/1/2
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.03-01.07)	40	0,49	1,2	2,2	19,6		7.333
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3,92	4,34	10,27	99,51		7.258/6
	Плов из отварного мяса свинины	150	11,3	11,96	23,08	261,21		7.5/8/3
обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,5	25	7.6/10/2
	итого	540	19,4	19,49	68,92	574,2		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
полдник	вафли	15	0,48	0,42	12,14	52,5		7.221/2
	итого	115	0,98	0,52	22,24	98,5		
Уплотненный полдник	Запеканка капустная	100	3,52	5,19	15,72	112,44		4.37/3/1
	Яйцо отварное	40	2,4	2,03	0,14	31,4		4.1./6
	ряженка	130	3,89	7,78	5,31	108,9		7.363-7
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	280	10,57	15,09	26,18	275,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	59,17	66,51	238,54	2284,8		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
4 неделя								
1день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	152,29		4.8./4
	Батон с маслом	29	1,84	5,02	12,17	103,63		7.035/2
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	итого	329	6,19	11,08	42,66	302,72		
2 завтрак	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3.042
	итого	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	40	0,45	2,72	5,17	43,1		7.13/1/2
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	40	0,58	1,84	9,7	51,75		7.109/2
	Щи с мясом со сметаной	150	2,98	4,07	5,49	74,2		7.137
	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,9	119,38		7.153
обед	Гуляш из мяса	60	8,82	8,97	2,78	140,7		4.11./8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	25	7.110
	итого	570	18,38	20,36	65,2	540,23		
	Молоко кипяченое	100	2,63	2,81	4,27	58,91		7.376
	Зефир	10	0,08	0	7,85	30,4		7.н007
	итого	110	2,71	2,81	12,12	89,31		
полдник	Суфле творожное	120	14,8	17,26	18,16	320		7.166
	Сгущённое молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4		4.12./11
Уплотненный полдник	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05		7.333/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	277	5,13	5,43	28,93	493,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	66,15	77,41	242,4	1466,31		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
2 День								
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43	4,75	16,64	134,8		4.4./4
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35				108,79		7.432
			3,48	5,14	12,56			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,9		7.067
	итого	335	9,01	12	42,08	331,49		
2 завтрак	Яблоко/ мандарин	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
		50	0,3	0,07	27,8	25		7.312-8
	итого	80	0,32	0,32	9,44	36		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(01.11-01.03)	40	0,55	2,97	4,22	46,55		7.20/1/2
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом(01.03-01.11)	40	0,76	2,47	6,34	55,339		7.27/1/2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,52	2,65	10,57	76,4424		7.165-1/2
	Бигус с мясом куры	180	16,84	5,73	10,66	165,92		7.н350
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
полдник	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток из брусники	150	0,08	0	11,63	48,92	0,0025	7.15/15/3
	итого	570	22,92	14,3	63,89	429,3		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	Шангя с картофелем	60	3,79	5,29	20,81	159,7		7.148/1
Уплотненный полдник	итого	160	4,29	5,39	30,91	205,7		
	Омлет с зеленым горошком	60	4,34	3,73	2,58	67,97		7.3/6/2
	кефир	145	4,05	4,63	5,94	81,1		7.075-8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	215	9,15	8,45	13,53	172,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	45,99	40,53	187,65	1174,6		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
3 день								
завтрак	Каша гречневая и риса молочная с маслом сливочным	150	3,38	4	16,5	121,2		7.026
	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25		7.035/11
	чай с молоком	150	0,94	1	8,79	51,34		7.118/2
	итого	330	7,08	6,05	53,45	290,79		
	биойогурт	130	6,74	4,31	11,46	114,57		7.270/1/3
2 завтрак	итого	130	6,74	4,31	11,46	114,57		
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07)	30	0,24	0,03	1,16	4,284		7.014-5
	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	10,96	108,33		7.19/2/3
	Оладьи из пчени	60	12,56	5,08	2,09	114,23		7.249/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,31	25,6	30,01	170,27		7.н151-6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
обед	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,45	25	7.6/10/2
	итого	520	26,08	34,29	75,24	530,73		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	вафли	15	0,48	0,42	12,14	52,5		7.221/2
полдник	итого	115	0,98	0,52	22,24	98,5		
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы с растительным маслом,яблоком	40	0,56	3,73	7,19	66,5		7.24/1/2
	Биточки рыбные в молочном соусе	60	11,3	4,59	5,39	117,7		7.335/4
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,8		7.032
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	260	12,62	8,41	27,13	247,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	79,58	87,87	264,76	1281,7		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
4 день									
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	4,5	17,69	136,39		4.14/4	
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,93	4,36	12,57	95,15		7.431	
	какао с молоком	150	1,79	1,78	19,8	72,26		7.285/4	
	ИТОГО	330	7,39	10,64	50,06	303,8			
2 завтрак	Груша/слива	50	0,18	0,14	4,64	21,2/31,5		7.187/2	
		60	0,5	0,19	6,9			7.329	
	ИТОГО								
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом	40				55,93		7.29/1/2	
	(01.11-01.03)		0,58	3,59	4,39				
	Помидор порционный	30	0,45	0,08	2,07	9,5		7.098	
	(01.07-01.11)								
	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,16	4,284		7.014-5	
	(01.03-01.07)								
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	3,76	4,61	8,48	96,84		7.274/7	
	Морковь тушеная	110	1,39	4,6	14,8	90,75		7.10/3/3	
	Котлета из мяса	60	11,78	9,98	2,11	160,7		7.н163/6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050	
полдник	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13	
	Напиток из клюквы	150	0,11	0	11,35	48,4875	25	7.15/15	
	ИТОГО	555	21,48	23,37	64,83	497,7			
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031	
	Булочка творожная	60	7,19	9,12	28,66	248,2		7.2./12/1	
	ИТОГО	160	7,69	9,22	38,76	294,2			
	Уплотненный полдник	Маронные изделия отварные с сыром	110	5,38	4,01	25,51	171,3		7.43-2/3/4
		снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05		7.333/2
		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
		ИТОГО	255	9,65	8,42	47,72	306,45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	46,89	51,98	212,91	1402,2			

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
5 день								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,33	6,46	18,93	162,79		7.7/4/4
	Батон с маслом и сыром	33	2,98	5,11	13,36	102,7		7.189
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	ИТОГО	333	7,34	11,57	43,37	312,29		
	яблоко	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
2 завтрак	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и черносливом	40				65,6		4.20/1/2
	(01.11-01.03)		0,54	2,97	8,83			
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	40				19,6		7.333
	(01.07-01.11.)		0,49	1,2	2,2			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,33	5,61	11,02	124,96		7.099
	Пюре розовое	120	2,23	2,36	14,71	93,5		7.047
	Рулет из мяса говядины с яйцом	60	8,54	13,6	3,03	154,95		7.29/8/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из изюма	150	0,17	0	17,47	71,68	25	7.078
ИТОГО	565	20,47	26,22	77,73	602,14			
полдник	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	печенье	10	1,04	0,52	7,68	45,8		7.208
	ИТОГО	110	1,54	0,62	17,78	91,8		
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	100гр..	2,44	4,88	12,47	93,93		4.8./3
	ряженка	130гр.	3,89	7,78	5,31	108,89		7.363/7
	Хлеб пшеничный	10гр.	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	240гр	7,09	12,75	22,79			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,76	51,48	171,11			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
5 неделя								
1 День:								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	152,29	4,8/4	
	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25	7,035/11	
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8	7,022/2	
	Итого	330	7,11	7,11	58,65	317,34		
	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5	3,042	
2 завтрак	Итого	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
обед	Салат из припущенной моркови и яблока (01.11-01.07)	40	0,45	2,72	5,17	43,1	7,13/1/2	
	Салат из моркови и изюма (01.07-01.11)	40	0,58	1,84	9,7	51,75	7,109/2	
	Борщ с мясом со сметаной	150	2,24	3,92	6,7	73,31	7,254	
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	4,34/2	
	Жаркое по домашнему	140	9,27	10,07	14,31	200,99	7,407/0/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7,050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	4,8/13	
	Напиток из брусники	150	0,08	0	11,63	48,92	7,15/15/3	
	Итого	540	17,08	19,17	76,19	499,35		
	Молоко кипяченое	100	2,63	2,81	4,27	58,91	7,376	
полдник	зефир	10	0,08	0	7,85	30,4	7,4007	
	Итого	110	2,71	2,81	12,12	89,31		
	Суфле творожное	120	14,8	17,26	18,16	319,64	7,166	
Уплотненный полдник	снежок	135	3,51	4,32	17,2	112,05	7,333/2	
	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4	4,12/11	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7,048	
	Итого	277	19,93	22,69	47,09	493,19		
Итого за день:		1382	47,39	51,89	204,18	1439,7		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
2 День:								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	6,46	21,22	177,69		7.5/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,48	5,14	12,56	108,79		7.432
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,88	87,85		7.067
	Итого	335	10,7	13,71	46,66	374,33		
	Яблоко/мандарин	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
2 завтрак	Итого	50	0,3	0,07	27,8	14,06		7.312-8
	Салат из отварного картофеля с зел горошком.	40	0,96	3,64	5,72	65,06		7.32/1/7
	(01.11 -01.11)							
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. Маслом	40	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	(01.07.-01.11)							
обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,52	2,65	10,57	76,44		7.165-1/2
	Морковь тушёная	100	1,39	4,6	10,48	90,75		7.10/3/3
	Биточки из мяса кур	50	8,86	8,58	8,01	159,69		7.5/9/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8-/13
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	25	7.110
	Итого	535	16,98	22,64	75,19	546,14		
	Сок морковный	100	2,1	0,4	13,4	56		7.031/1/0
	Пирожок с капустой	60	4,35	6,15	19,88	166,1		7.181-2
	Итого	160	6,45	6,55	33,28	222,1		
Уплотненный полдник	Омлет запеченный или паровой	60	5,84	8,29	1,04	114,1		7.4/6/2
	кефир	145	4,05	4,63	5,94	81,1		7.075-8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	Итого	215	10,65	13,01	11,99	218,3		
Итого за день:		1325	45,4	56,3	204,36	1396,9		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры	
3 День:									
завтрак	Батон с маслом	29	1,84	5,02	12,17	103,63		7.035/2	
	чай с молоком	150	0,94	1	8,79	51,3		7.118/2	
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,35	6,45	22,16	187,29		7.11/4/4	
	итого	329	8,13	12,47	43,12	342,22			
2 завтрак	биойогурт	130	6,74	4,31	11,46	114,57		7.270/1/3	
	итого	130	6,74	4,31	11,46	114,57			
	обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,284		7.014-5
		Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	10,96	108,33		7.19/2/3
Оладьи из печени		60	12,56	5,08	2,09	114,23		7.3.36/1	
Греча с овощами		100	2,9	3,77	18,15	115,446		7.368	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13	
	Компот из чернослива	150	0,19	0	16,27	67,26	25	7.028	
	итого	505	24,49	12,44	69,1	496,716			
полдник	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031	
	вафли	15	0,48	0,42	12,14	52,5		7.221/2	
	итого	115	0,98	0,52	22,24	98,5			
Уплотненный полдник	Биточки из рыбы в молочном соусе	60	11,3	4,59	5,39	117,7		7.355/4	
	Салат из отварной свеклы с яблоком и раст. маслом	40	0,56	3,73	7,19	66,46		7.24/1/2	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,54	39,78		7.032	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	52,96	38,15	173,05	1299,0			

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
4 день:								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,33	6,46	18,93	162,79		7.7/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,93	4,36	12,57	95,15		7.431
	Какао с молоком	150	1,79	1,78	19,8	72,26		7.285/4
	итого	330	8,05	12,6	51,3	330,2		
	груша/ абрикос	50 60	0,18 0,7	0,14 0,8	4,64 8,59	37,93		7.187/2 7.441
2 завтрак	итого	50	0,18	0,14	4,64	37,93		
	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом (01.11-01.03)	40	0,55	2,97	4,22	46,55		7.20/1/2
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	30	0,24	0,03	1,16	4,284		7.014-5
	Помидор порционный (01.07-01.11)	30	0,45	0,08	2,07	9,5		7.098/4
	Суп лапша на курин. бульоне	150	1,31	2,31	9,12	66,71		7.20/2/3
	Капуста тушеная со сметаной	120	2,44	4,88	12,47	93,92		7.1/133
	Биточки из мяса кур	50	8,86	8,58	8,01	159,69		7.5/9/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Напиток клюквенный	150	0,11	0	11,35	48,49		7.15/15
	итого	555	17,13	19,33	68,87	506,81		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	Сдоба обыкновенная	60	74	5,35	45,04	281		7.8./12./1
	итого	160	74,5	5,45	55,14	327		
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	80	18,06	17,68	16,55	288,5		7.39/3
	Соус молочный сладкий	25	0,75	1,28	2,06	25,31		7.178
	снежок	135	3,08	4,06	3,9	120		7.339/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	итого	250	22,65	23,11	27,52	456,91		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	123,21	61,43	216,06	1658,9		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
5 День:								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	3,42	4,38	16,6	122,31		4.2./4
	Батон с маслом и сыром	33	2,98	5,11	13,36	102,61		7.189
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,08	46,8		7.022/2
	ИТОГО	333	6,43	9,49	41,04	271,72		
	яблоко	80	0,32	0,32	9,44	36		7.131-5
2 завтрак	ИТОГО	80	0,32	0,32	9,44	36		
	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	40				41,6		7.6/1/2
	(01.11-01.03)		0,64	2,69	4,55			
	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с реп луком, сол огур с раст маслом	40				55,93		7.29/1/2
	(01.03-01.07)		0,58	3,59	4,39			
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	40				19,6		7.333
обед	(01.03-01.07.)		0,49	1,2	2,2			
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3,92	4,34	10,27	99,51		7.258/6
	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,9	119,38		7.153
	Котлета мясная	60	11,78	9,98	2,11	160,67		7.4163/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25		4.8./13
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	10,55	46,5	25	7.6/10/2
	ИТОГО	565	23,47	26,42	70,44	559,11		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031
	печенье	10	1,04	0,52	7,68	45,8		7.208
полдник	ИТОГО	110	1,54	0,62	17,78	91,8		
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	110	2,06	2,16	11,13	75,192		7.180-2
	ряженка	130	3,89	77	5,31	108,9		7.363-7
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,09	5,01	23,1		7.048
	ИТОГО	250	6,71	79,25	21,45	207,192		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1338	38,47	116,1	160,15	1165,8		