

Утверждено Приказом №0901-З от 09.01.2025

И.о. заведующего МКДОУ «Детский сад № 23

«Теремок» В.Ю. Петалова



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

в МКДОУ «Детский сад №23 «Теремок» с 10-ти часовым пребыванием

разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3\2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения»

г. Талица, 2025г.

1 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,9	19	152	165-2013п
Бутерброд с маслом\Хлеб ржаной	20\10\15	1,8\0,3	7,1\0,2	9,9\5,7	111\26	1-2004
Какао со сгущ.молоком	200	1,7	2,3	14,3	85	694-2004
Итого:	430	9,5	15,5	48,9	373	
Второй завтрак						
Сок т в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеклы отварной с маслом растительным\Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	50\50	0,8\0,6	4,0\4,0	3,6\1,9	54\46	56-2006м 14\1;15\1-2011е
Рассольник «Домашний» со сметаной	180\15\5	5,3	3,8	8,7	90	131-2004
Рыба запеченая	80	16,0	6,1	7,3	148	377-2004
Овощи припущенные	150	2,2	4,0	20,3	126	524-2004
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75	507-2013п
Хлеб (пшен. +ржаной)	30\30	0,6\0,7	0,3\0,4	13,2\11,3	58\51	
Итого:	660	26,0	18,7	82,4	602	
Полдник						
Напиток «Витоша» витаминизированный	200	0,0	0,0	23,5	94	618-2013п
Булочка ванильная\Булочка промышленного производства	50	3,4	5,0	29,0	175	767-2004\767-2004
Итого:	250	3,4	5,0	52,5	269	
Итого за 1 день:	1470	39	39	206	1335	

2 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецепту ры
Завтрак						
Омлет натуральный с поджаривкой(кукуруза консер.)	150\70	10,8\2,1	8,5\0,9	2,4\14,4	129\74	284-1996\101-2004
Бутерброд с сыром с маслом	30\15\5	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685-2004
Итого:	470	17,1	15,6	40,1	369,2	
Второй завтрак						
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013n
Обед						
Нарезка из моркови с огурцом\Нарезка из моркови отварной	50\50	0,7\0,8	4,0\0,0	5,4\4,2	60\20	61-2013n\10-2001n
Суп гороховый с гречками и мясом	180\20\20	7,4	3,3	22,9	151	139-2004
Овощи тушеные с мясом отварным	200	10,7	11,2	32,4	273	301-2006m
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	508-2013n
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\40	0,4\0,9	0,2\0,5	8,8\15,1	39\69	
Итого:	650	20,4	19,2	99,8	654	
Полдник						
Мучное изделие промышлен.производства\Ватрушка с джемом	50\50	0,8\1,9	7,3\2,9	23,8\32,5	164\164	541-2013n
Молоко стерилизованное\кисломолочный напиток	200\200	5,8\3,6	6,4\6,4	9,4\10,5	118\114	200-2001n\698-2004
Итого:	250	4,4	13,7	34,3	278,1	
Итого за 2 день:	1500	42	49	196	1392	

3 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норецептуры
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	9,8	9,7	19,2	203	313-2013п
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,9	65	495-2013п
Итого:	420	13,1	11,2	55,5	375	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88	705-2004
Обед						
Нарезка из свеж. Огурцов с раст. маслом\ кукуруза консервирован	50\50	0,5\1,5	4,0\0,7	1,3\10,3	43\54	14\1-2011e 101-2004
Щи из свежей капусты с мясом	180\20	6,3	4,3	5,6	86	142-2013п
Котлета полтавская запеченная с соусом	80\30	11,1	11,8	6,9	178	427-1996 601-2004
Макароны отварные с овощами	150	3,1	4,1	27,5	159	294-2013п
Кисель из свеж. ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	30\30	0,6\0,8	0,3\0,3	13,2\11,3	58\51	
Итого:	690	22,6	25,0	79,9	635	
Полдник						
Шанежка с картофелем\ мучное изделие пром.произв.	70\70	4,1\4,1	5,0\5,0	21,8\21,8	149\149	296-2004п
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,0	5,5	22,4	458-2006м
Сок	180	0,7	0,3	32,0	134	518-2013п
Итого:	350	4,8	5,3	53,8	282	
Итого за 3 день:	1560	41	41	211	1380	

4 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128	164-2013п
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Яйцо вареное\ хлеб ржаной	40\10	5,1\0,3	4,6\0,1	0,3\3,8	63\17	300-2013п
Итого:	450	10,4	16,2	43,5	361,4	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\ Фруктовое пюре пром.производства	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22	89,0\90	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидор\Нарезка из свеклы оварной с маслом	50\50	0,5\0,8	4,0\4,0	1,9\3,6	46\54	15\1-2011п, 56-2006м
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180\40	5,5	4,5	15,1	123	142-2004
Печень тушеная с овощами	80	11,2	12,4	4,0	172	439-2004
Рис припущенный	130	2,7	3,4	22,0	129	512-2004
Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70	638-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\20	0,2\0,5	0,1\0,3	4,4\7,5	19\34	
Итого:	660	21,4	24,7	73,7	602	
Полдник						
Муч изделие промыш.произв.	50	1,8	5,5	24,0	153	
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	6,4\6,4	10,5\9,4	114\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	5,4	11,9	34,5	267	
Итого за 4 день:	1520	37	53	173	1319	

5 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норрецептуры
Завтрак						
Каша 5 злаков	200	5,5	6,8	19,8	162	311-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501-2013п
Итого:	430	12,9	12,1	45,6	343	
Второй завтрак						
Напиток «Витоша»	180	0,0	0,0	22,8	91	618-2013п
Обед						
Икра кабачковая пром.произв.\овоци консервирован. без уксуса\Нарезка из свеж.помидор с перцем	50\50\50	1,1\0,4\0,5	1,6\0,1\4,0	8,1\0,8\2,3	51\6\47	101-2004, 101-2004 21-2013п
Борщ «Сибирский» с мясом и со сметаной	180\20\5	6,8	4,7	8,6	104	111-2004
Шницель рыбный натуральный\соус молочный	80\30	10,8\1,0	6,9\2,1	8,1\2,6	138\34	391-2004 440-2013п
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	520-2004
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73	631-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	50\20	1,0\0,5	0,5\0,3	22,0\7,6	97\34	
Итого:	695	24,3	20,6	93,9	658	
Полдник						
Кисломолочный напиток (Йогурт)\Молоко кипяч.	200\200	5,1\5,8	7,3\6,4	7,7\9,4	117\118	698-2004 260-2001п
Мучное изделие пром.произв.\пирог «Ночка»	50\50	1,7\1,7	2,9\2,9	27\27	141\141	118-1999
Итого:	250	6,8	10,2	34,7	257,8	
Итого за 5 день:	1555	44	43	197	1349	

6 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,9	19,0	152	165-2013п
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,9	65	495-2013п
Хлеб пшенич.	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого:	440	9,2	7,5	59,7	342,8	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из моркови с маслом\ Нарезка из свеж.огурцов	50\50	0,6\0,5	4,0\0,0	4,2\1,9	55\10	10\1-2011е, 70-2006м
Суп картофельный с курицей	180\15	3,9	3,7	17,5	119	149-2013п
Говядина тушеная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258	440-2004
Кисель из свеж.ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	30\40	0,6\0,9	0,3\0,5	13,2\15,1	58\69	
Итого:	625	16,5	25,6	80,4	618	
Полдник						
Сырники из творога со сгущ.	150	11,3	8,1	18,7	193	321-2013п
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	5,0\6,4	7,7\9,4	90\118	698-2004 260-2001п
Итого :	350	14,9	13,1	26,4	283	
Итого за 6 день:	1545	41	46	188	1335	

7 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норецптуры
Завтрак						
Каша «Дружба»	200	5,5	6,7	25,8	186	260-2013п
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Итого:	410	7,8	14,0	55,0	378	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте	160	0,1	0,4	21,3	89	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. помидор с маслом\Нарезка из свеклы отварной с маслом	50\50	0,5\0,8	4,0\4,0	1,9\3,6	46\54	15\1-2011е, 56-2006м
Суп из овощей с мясом со сметаной	180\20\5	4,4	4,1	9,0	91	135-2004
Тефтели, запеченные в соусе томатном с овощами	80	10,8	11,1	9,4	181	388-2013п
Макаронные изделия отварные	130	2,9	2,2	29,0	147	516-2004
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	508-2013п
Хлеб { пшен.+ржаной}	20\40	0,4\0,9	0,2\0,5	8,8\15,1	39\69	
Итого:	645	20,2	22,1	88,4	633,3	
Полдник						
Булочка «Пермская»\Мучное изделие промыш.производ.	50\50	2,3\2,3	4,3\4,3	25,5\25,5	150\150	554-2013п
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	5,0\6,4	15,1\9,4	120\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	5,9	9,3	40,6	270	
Итого за 7 день:	1465	34	46	205	1369	

8 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норрецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	19,0	152	165-2013п
Бутерброд с сыром	20\20	4,2	3,6	9,9	89	3-2004
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501-2013п
Итого:	440	13,1	12,2	44,8	341,4	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88	705-2004
Обед						
Нарезка из свеж.овощей с маслом\Горошек зелен.консервир.\Овощи консервир без уксуса(огурцы)	50\50\50	0,6\2,4\0,4	4,0\0,1\0,1	1,9\3,9\0,8	46\26\6	14\1;15\1-2011e 101-2004 101-2004
Суп крестьянский с мясом и сметаной	180\20\5	5,8	4,0	11,2	104	154-2013п
Фрикадельки рыбные с соусом сметано- томатным	80\30	12,5	6,2	12,2	155	157-2001п 601-2004
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	520-2004
Компот из свеж.яблок	180	0,1	0,1	18,0	73	631-2004
Хлеб { пшен.+ржаной}	30\40	0,6\0,9	0,3\0,5	13,2\15,1	58\69	
Итого:	665	23,5	19,5	90,5	632	
Полдник						
Кондитерское изделие промышленного производства	60	1,4	7,0	21,5	155	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	2602001п
Итого:	260	7,2	13,4	30,9	273	
Итого за 8 день:	1465	44	45	188	1334	

9 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Каша манная	200	5,1	7,1	28,0	196	311-2004
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685-2004
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого:	440	7,2	7,4	69,4	373	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте \Фруктоваяе пюре прм произв.	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22	89\90	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидоров с перцем\ Нарезка из моркови отварной с маслом	50\50	0,5\0,6	4,0\4,0	2,3\4,2	47\55	21-2013п 10\1-2011е
Суп с овощами мясо и сметаной	180\20\5	5,7	4,5	14,3	121	1,72-1995е
Суфле из печени	80	10,1	8,8	2,2	128	35\8-2011е
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	4,4	32,1	184	237-2013п
Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70	638-2004
Хлеб (пшен, +ржаной)	20\35	0,4\0,8	0,2\0,4	8,8\13,2	39\60	
Итого:	645	22,1	22,3	90,0	649,4	
Полдник						
Булочка с сахаром\ Булочка промышленного производства	50\50	2,8\2,8	3,5\3,5	27,5\27,5	153\153	772-2004
Кисломолочный продукт\ Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	6,4\6,4	10,5\9,4	114\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	6,4	9,9	38,0	267	
Итого за 9 день:	1495	36	40	219	1378	

10 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7,1	6,2	24,0	180	311-2004
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85	694-2004
Итого:	430	10,6	15,6	48,2	375,6	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Кукуруза консервиров.\ Нарезка из свеж. огурцов	50\50	1,5\0,5	0,7\0,0	10,3\1,9	54\10	101-2004 70\2006м
Суп – пюре из картофеля с курицей	180\15	3,7	4,7	17,1	126	159-2013п
Биточки рубленые из птицы	70	10,9	9,1	2,9	137	498-2004
Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130	423-2004
Кисель из свеж. ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	40\40	0,8\0,9	0,4\0,5	17,6\15,1	77\69	
Итого:	645	22,7	21,8	91,1	651,4	
Полдник						
Мучное изделие пром.произ.	60	11,0	7,5	16,1	176	
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	5,0\6,4	5,0\9,4	79\118	698-2004 260-2001п
Итого:	260	14,6	12,5	21,1	255	
Итого за 10 день:	1465	48	50	182	1373	

11 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,9	27,0	183	311-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501-2013п
Итого:	430	12,9	11,2	52,8	364	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте \Фруктовое пюре пром.произв.	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22,0	89\90	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.овощей с маслом\Икра кабачковая прмыш.производства.	50\50	0,6\1,1	4,0\1,6	1,9\8,1	46\51	14\1;15\1- 2011е 101-2004
Уха с крупой	180\50	11,7	7,4	10,1	154	152-2013п
Шницель из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149	451-2004
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	520-2004
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\52	
Итого:	680	25,9	25,2	74,5	628	
Полдник						
Кондитерское изделие промыш.производства	50	0,8	8,2	18,5	151	
Напиток «Витоша»	200	0,0	0,0	26,7	107	618-2013п
Итого:	250	0,8	8,2	45,2	258	
Итого за 11 день:	1520	40	45	194	1339	

12 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Рецептуры
Завтрак						
Каша пшенная жидкая	200	6,6	6,4	23,7	179	311-2004
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,9	65	495-2013п
Итого:	440	9,9	7,9	60,0	351	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж.огурцов с маслом\ Нарезка овощная	50\50	0,5\1,3	4,0\4,0	1,3\3,2	43\54	14\1-2011е 11-2004п
Суп картофельный с клецками и курицей	180\15	5,4	5,3	9,2	106	155-2004
Голубцы ленивы с соусом томатно-сметанным\Говядина тушеная с капустой	200\50\200	13,3\10,2	15,9\16,9	16,1\16,3	261\258	372-2013п 601-2004 440-2004
Компот из свеж. ягод	180	0,1	0,0	14,4	58	634-2004
Хлеб (пшен. +ржаной)	30\40	0,6\0,9	0,3\0,5	13,2\15,1	53\69	
Итого:	625	21,6	26,0	71,2	605	
Полдник						
Булка «К чаю»\Мучное изделие промыш.производства	50\50	1,7\1,7	5,5\5,5	18,1\18,1	129\129	788-2004
Кисломолочный напиток\Молоко питьевое	200\200	3,6\5,8	6,7\6,4	13,7\9,4	130\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	5,3	12,2	31,8	258	
Итого за 12 день:	1445	37	46	185	1305	

13 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200	6,0	7,1	31,1	212	248-2013п
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Итого:	410	7,9	14,2	51,5	365,4	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\Фруктовое пюре промышлен. производства	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22,0	89\90	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. помидоров с маслом\Нарезка из свеклы отварной с маслом	50\50	0,5\0,8	4,0\4,0	1,9\3,6	46\54	15\1-2011е 56-2006м
Суп картофельный с крупой и мясом	180\20	6,4	4,2	15,2	124	138-2004
Рыба припущенная в сметане	80	12,8	9,9	2,5	150	338-2013п
Овощи припущенные	150	2,2	4,0	20,3	126	524-2004
Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70	638-2004
Хлеб (пшен. + ржаной	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\51	
Итого:	660	23,8	22,7	78,8	614	
Полдник						
Мучное изделие прмышлен. производства	50	1,4	5,1	29,0	168	10\5-2011е
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	5,0\5,8	3,3\6,4	14,0\9,4	106\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	6,4	8,4	43,0	273	
Итого за 13 день:	1480	38	46	195	1342	

14 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суфле творожное с хлопьями овсяными\соус молочный сладкий	130\50	12,2\1,3	5,9\2,7	18,4\6,9	176\57	365-2004 440-2013п
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685-2004
Итого:	410	17,8	11,2	47,8	363,2	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж.огурцов с маслом\Горошек зелен.консервированный	50\50	0,5\2,4	4,0\0,1	1,3\3,9	43\26	14\1-2011e 101-2004
Борщ с турицей и сметаной	180\15\5	4,2	4,9	8,8	96	1 78-1995e
Котлеты по-хлыновски	80	68,8	10,1	11,2	171	454-2004
Овощи запеченые	150	2,9	7,9	24,0	179	7.55-1995e
Компот из свеж. плодов	180	0,4	0,1	18,0	75	507-2013п
Хлеб (пшен. +ржаной)	10\40	0,2\0,9	0,1\0,6	4,4\15,1	19\69	
Итого:	660	17,9	27,6	82,8	651,6	
Полдник						
Мучное изделие промыш.производства	60	2,1	2,5	35,5	173	10\5-2011e
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	3,6\5,8	6,4\6,4	10,5\9,4	114\118	698-2004 260-2001п
Итого:	260	5,7	8,9	46,0	287	
Итого за 14 день:	1460	42	48	198	1393	

15 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Рецептуры
Завтрак						
Каша пшенная жидкая	200	6,6	6,4	23,7	179	311-2004
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Какао с молоком	180	2,4	2,5	14,3	89	642-1996
Итого:	420	10,8	9,1	62,4	374,7	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\ Фруктовое пюре	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22,0	89,0\90,0	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидоров с маслом\Капуста квашенная пром.производства	50\50	0,5\1,0	4,0\4,0	1,9\4,1	46\56	15\1-2011e 45-2004
Суп картофельный с овощами,мясом и со сметаной	180\20\5	5,7	4,5	14,3	121	1.72-1995e
Печень по-строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150	431-2004
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	520-2004
Кисель из свеж. ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	25\50	0,5\1,1	0,3\0,7	11,0\18,9	48\86	
Итого:	665	22,8	24,5	84,2	648	
Полдник						
Мучное изделие пром.производства	70	9,0	2,4	28,0	170	
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	5,0\5,8	3,3\6,4	14,0\9,4	106\118	260-2001п
Итого:	270	14,0	5,7	42,0	275,3	
Итого за 15 день:	1515	48	40	210	1387	

16 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,9	19,0	152	165-2013п
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Хлеб пшеничный	25	0,5	0,3	11,0	48	
Итого:	410	8,1	13,3	50,4	353,3	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеклы отварной с маслом\Овощи консервирован.без уксуса(огурцы)\нарезка из свеж.овощей с маслом	50\50\50	0,8\0,4\0,6	4,0\0,1\4,0	3,6\0,8\1,9	54\6\46	56-2006м 101-2004
Суп-пюре из капусты с мясом	180\20	6,7	6,6	8,2	119	1.35-1995e
Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133	437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	4,4	32,1	184	237-2013п
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\40	0,4\0,9	0,2\0,5	8,8\15,1	39\69	
Итого:	630	23,4	25,0	85,1	659	
Полдник						
Запеканка из творога с хлопьями овсяными со сгущенным молоком	180	11,7	7,1	19,1	187	313-2013п
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	180\180	3,2\5,2	4,5\5,8	6,9\8,5	81\107	698-2004 260-2001п
Итого:	360	14,9	11,6	26,0	268,3	
Итого за 16 день:	1530	47	50	183	1372	

17 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Омлет натуральный\ Овощи на поджаривку(кукуруза)	150\70	10,8\2,1	8,5\0,9	2,4\14,4	129\74	284-1996 101-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685-2004
Хлеб	20	0,4	0,2	8,8	39	
Итого:	450	17,6	12,2	48,1	372,6	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из отварной моркови с маслом\Нарезка из свеж. огурцов	50\50	0,6\0,5	4,0\0,0	4,2\1,9	55\10	10\1-2011е 70-2006м
Суп картофельный с фасолью с мясом	180\20	6,3	4,8	14,5	126	145-2013п
Котлета рыбная запеченая	80	10,2	12,2	6,1	175	9\7-2011е
Картофель отварной с маслом	150	2,7	3,8	17,9	117	203-2004
Компот из свеж.яблок	180	0,1	0,1	18,0	73	631-2004
Хлеб { пшен.+ржаной}	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\52	
Итого:	660	21,0	25,5	80,8	636,9	
Полдник						
Мучное изделие промыш. производства	60	1,2	1,8	36,0	165	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	260-2001п
Итого:	260	7,0	8,2	45,4	283	
Итого за 17 день:	1500	46	46	196	1384	

18 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,5	32,0	207	311-2004
Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	0,2	24,4	107	2-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,9	65	495-2013п
Итого:	440	8,4	8,0	68,3	378,8	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\ Фруктовое пюре	160\120	0,1\0,5	0,4\0,0	21,3\22,0	89,0\90,0	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. овощей с маслом \ Кукуруза консервир.	50\50	0,6\1,5	4,0\0,7	1,9\10,3	46\54	14\1;15\1- 2011е 101-2004
Суп-пюре из овощей с мясом	180\20	5,9	3,9	9,6	97	168-2004
Печень, тушеная в соусе	80	10,1	8,8	7,7	150	401-2013п
Макаронь отварные с овощами	150	3,1	4,1	27,5	159	294-2013п
Кисель из свеж. ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013п
Хлеб (пшен, +ржаной)	20\40	0,4\0,9	0,2\0,5	8,8\15,1	39\69	
Итого:	660	21,3	21,7	84,7	619,0	
Полдник						
Булочка с изюмом\Булочка пром. производства	50\50	1,7\1,7	5,2\5,2	29,4\29,4	171\171	11\12-2011е
Напиток витаминоиз. пром. производства	200	0,0	0,0	23,5	94	518-2013п
Итого:	250	1,7	5,2	52,9	265,0	
Итого за 18 день:	1350	32	35	227	1352	

19 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норецептуры
Завтрак						
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	22,5	168	19\4-2011е
Бутерброд с маслом	20\10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501-2013п
Итого:	430	11,0	15,8	48,3	379,4	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж.помидор с перцем\Икра кабачковая пром. производства	50\50	0,5\1,1	4,0\1,6	2,3\8,1	47\51	21-2013п 101-2004
Суп-пюре из птицы	180	4,5	5,1	15,5	126	173-2004
Шницель рыбный натуральный	80	10,8	6,9	8,1	138	391-2004
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	520-2004
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	30\40	2,4\0,9	0,3\0,6	11,4\15,1	58\69	
Итого:	640	23,0	18,9	92,3	631,0	
Полдник						
Сырники из творога со сгущ.молоком	150	11,3	8,1	18,7	193	321-2013п
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	180\180	3,2\5,2	4,5\5,8	2,9\8,5	65\107	698-2004 260-2001п
Итого:	330	14,5	12,6	21,6	257,98	
Итого за 19 день:	1250	36	38	137	1033	

20 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128	164-2013п
Бутерброд с маслом с сыром	30\5\15	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,9	65	495-2013п
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Итого:	450	9,0	12,0	50,0	346	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	130	0,5	0,2	21,8	91	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж огурцов с маслом\Нарезка из соленых огурцов	50\50	0,5\0,5	4,0\4,0	1,3\2,7	43\49	14\1-2011е 17-2004
Уха рыбацкая	180\50	5,1	7,1	15,1	145	30\2-2011е
Биточки рубленные из птицы	70	10,9	9,1	2,9	137	498-2004
Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130	423-2004
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58	638-2004
Хлеб (пшен. +ржаной)	30\20	0,7\0,4	0,4\0,2	11,3\8,8	52\39	
Итого:	680	22,5	27,0	68,9	609	
Подник						
Булочка «Российская»	50	1,8	2,9	31,0	157	775-2004
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	200\200	2,9\5,8	4,5\6,4	18,8\9,4	127\118	698-2004 260-2001п
Итого:	250	4,7	7,4	49,8	285	
Итого за 20 день:	1510	37	47	191	1331	