

Утверждено Приказом №0901-З от 09.01.2025

И.о. заведующего МКДОУ «Детский сад № 23

«Теремок» В.Ю. Петалова



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 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. Галица, 2025г.

1 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	150	4,5	4,7	17	128	165-2013п
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Какао со сгущ.молоком	180	1,6	2,1	11,5	71	694-2004
Итого:	350	7,7	10,3	35,9	267,1	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте	130	0,1	0,4	17,0	70,8	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеклы отварной с маслом растительным\Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40\40	0,6\0,5	3,0\3,0	2,5\1,5	39\35	56-2006м\15-\1-2011e
Рассольник «Домашний» со сметаной	150\15\5	3,5	3,1	7,1	70	131-2004
Рыба печеная	60	8,9	5,5	5,8	108	Р.377-2004
Овощи припущенные	120	1,9	3,2	19,6	115	524-2004
Компот из свежих плодов	150	0,3	0,1	13,3	55	507-2013п
Хлеб (пшен. +ржаной)	30\30	0,6\0,7	0,3\0,4	13,2\11,3	58\52	
Итого:	540	16,5	15,6	72,8	497,6	
Полдник						
Кисломолочный напиток \ Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	47\75	698-2004\260-20001
Булочка ванильная\Булочка промышленного производства	50	3,4	5,0	29,0	175	767-2004\767-2004
Итого:	200	6,1	7,9	31,4	221	
Итого за 1 день:	1220	30	34	157	1057	

2 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецепту ры
Завтрак						
Омлет натуральный с подгарнировкой	130\40	10,2\1,2	8,1\0,5	2,1\8,2	122\42	284-1996\101-2004
Бутерброд с сыром с маслом	20\10\5	3,7	4,9	8,8	94	1,3-2004
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	8,9	36	685-2004
Итого:	375	15,2	13,5	28,0	294	
Второй завтрак						
Сок	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из моркови с огурцом\Нарезка из моркови отварной	40\40	0,6\0,6	3,0\0,0	4,3\3,4	47\16	61-2013п\10-2001п
Суп гороховый с гречками и мясом	150\10\20	6,3	2,8	10,4	92	139-2004
Овощи тушеные с мясом отварным	150	8,8	7,3	23,5	195	301-2006м
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,0	12,7	52	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\51	
Итого:	520	17,0	13,7	71,0	475,1	
Полдник						
Мучное изделие промышлен. производства\Ватрушка с джемом	50\50	0,8\1,9	7,3\2,9	23,8\32,5	164\164	541-2013п
Молоко кипяченое\Кисломолочный напиток	150\150	4,1\2,7	3,0\3,7	6,1\2,4	75\54	260-2001п\698-2004
Итого:	200	3,5	11,0	26,2	218	
Итого за 2 день:	1195	36	38	143	1057	

3 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	6,5	7,5	16,5	160	313-2013п
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Чай с молоком	180	1,5	1,3	10,9	61	495-2013п
Итого:	360	9,4	9,0	43,7	293	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	100	0,2	0,0	16,9	69	705-2004
Обед						
Нарезка из свеж. Огурцов с раст. маслом\ кукуруза консервирован	40\40	4,0\1,2	3,2\0,5	1,5\8,2	51\42	14\1-2011e 101-2004
Щи из свежей капусты с мясом	150\20	5,5	4,0	4,7	77	142-2013п
Котлета полтавская запеченная с соусом	60\30	6,1	8,2	5,9	122	427-1996 601-2004
Макароны отварные с овощами	120	2,4	2,5	21,4	118	294-2013п
Кисель из свеж. ягод	150	0,2	0,1	12,2	51	505-2013п
Хлеб (пшен. гржаной)	20\30	0,4\0,8	0,2\0,3	8,8\11,3	39\51	
Итого:	570	19,4	18,5	65,8	506,9	
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	150	0,3	0,0	12,2	50	518-2013п
Итого:	320	4,5	5,0	39,5	221	
Итого за 3 день:	1350	33	33	166	1090	

4 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нареценруры
Завтрак						
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103	164-2013п
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	8,5	34	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:	360	9,8	12,0	34,5	285	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\ Фруктовое пюре пром.производства	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидор\Нарезка из свеклы оварной с маслом.	40\40	0,4\0,6	3,0\3,0	1,5\2,9	35\41	1-2011п, 56-2006м
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150\40	4,9	3,8	12,2	103	142-2004
Печень тушеная с овощами	60	6,7	8,9	3,6	121	439-2004
Рис припущенный	110	7,3	2,0	18,6	102	512-2004
Компот из кураги	150	0,3	0,0	14,3	58	638-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\20	0,2\0,5	0,1\0,3	4,4\7,5	19\34	
Итого:	550	15,3	18,1	62,2	472,3	
Полдник						
Муч изделие промыш.произв.	50	1,8	5,5	24,0	153	
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	47\75	260-2001п
Итого:	200	4,5	8,4	26,4	199	
Итого за 4 день:	1240	30	39	140	1027	

6 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	150	4,5	4,7	17,0	128	165-2013п
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Чай с молоком	180	1,5	1,3	10,9	61	495-2013п
Хлеб пшенич.	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого:	360	7,6	6,3	48,6	281,2	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из моркови с маслом\ Нарезка из свеж.огурцов	40\40	0,5\0,4	3,0\0,0	3,4\1,5	43\8	10\1-2011е, 70-2006м
Суп картофельный с курицей	150\15	3,8	3,8	15,7	112	149-2013п
Говядина тушеная с капустой	150	8,6	13,5	14,2	213	440-2004
Кисель из свеж.ягод	150	0,2	0,1	12,2	51	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	15\20	0,3\0,5	0,2\0,3	6,6\7,5	29\34	
Итого:	505	13,9	20,8	59,6	481,4	
Полдник						
Сырники из творога со сгущ.	130	9,7	7,1	16,2	168	321-2013п
Кисломолочный напиток\ Молоко кипяченое	150\150	2,2\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	45\75	698-2004 260-2001п
Итого :	280	11,9	10,0	18,6	212	
Итого за 6 день:	1245	34	37	144	1044	

7 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша «Дружба»	150	4,7	4,9	24,0	159	260-2013п
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Итого:	350	6,4	8,4	41,9	268,8	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте	130	0,1	0,4	17,0	70,8	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. Помидор с маслом\Нарезка из свеклы отварной с маслом.	40\40	0,4\0,6	3,0\3,0	1,5\2,9	35\41	15\1-2011е, 56-2006м
Суп из овощей с мясом со сметаной	150\20\5	4,1	3,9	7,5	82	135-2004
Тефтели, запеченные в соусе томатном с овощами	60	8,1	10,9	7,7	161	388-2013п
Макаронные изделия отварные	110	2,2	1,7	22,5	114	516-2004
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,0	12,7	52	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\52	
Итого:	535	16,3	17,2	73,4	513,4	
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	150\150	2,7\4,1	3,3\3,8	3,5\6,1	55\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	5,0	7,6	29,0	204	
Итого за 7 день:	1215	28	34	161	1057	

8 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4,7	17,0	128	165-2013п
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75	501-2013п
Итого:	360	11,1	9,3	38,8	283,3	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	100	0,2	0,0	16,9	69	705-2004
Обед						
Нарезка из свеж.овощей с маслом\Горошек зелен.консервир.\Овощи консервир без уксуса(огурцы)	40\40\40	0,5\1,9\0,3	3,0\0,1\0,1	1,5\3,1\0,6	35\21\4	14\1;15\1-2011e 101-2004 101-2004
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150\20\5	5,6	3,8	7,7	87	154-2013п
Фрикадельки рыбные с соусом сметано-томатным	60\30	7,8	5,1	10,5	119	157-2001п
Пюре картофельное	120	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Компот из свеж.яблок	150	0,1	0,1	15,0	61	631-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\52	
Итого:	545	17,3	16,0	65,5	475,3	
Полдник						
Мучное изделие промышленного производства	50	0,9	6,2	18,0	131	560-2013п
Молоко кипяченое	150	4,1	3,8	6,1	75	2602001п
Итого:	200	5,0	10,0	24,1	206	
Итого за 8 день:	1205	34	35	145	1034	

9 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Каша манная	150	3,9	5,3	22,8	155	311-2004
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	685-2004
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого:	360	5,6	5,6	54,1	289,2	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте \Фруктовое пюре прм. произв.	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидоров с перцем\ Нарезка из моркови отварной с маслом	40\40	0,4\0,5	3,0\3,0	1,8\3,4	36\43	21-2013п 10\1-2011е
Суп с овощами мясо и сметаной	150\20\5	5,6	4,3	11,2	106	1.72-1995е
Суфле из печени	60	7,6	6,6	1,7	97	35\8-2011е
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	3,7	28,0	159	237-2013п
Компот из кураги	150	0,3	0,0	14,3	58	638-2004
Хлеб (лшен.+ржаной)	10\10	0,2\0,2	0,1\0,1	4,4\3,8	19\17	
Итого:	535	17,7	17,8	65,2	492,1	
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	150\150	2,7\4,1	3,5\3,8	5,7\6,1	65\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	5,5	7,0	33,2	218	
Итого за 9 день:	1225	29	31	169	1070	

10 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,5	5,4	19,5	149	311-2004
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Какао с молоком сгущенным	180	1,6	2,1	11,5	71	694-2004
Итого:	350	8,7	11,0	38,4	287	
Второй завтрак						
Соки в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Кукуруза консервированная \ Нарезка из свежих огурцов	40\40	1,2\0,4	0,5\0,0	8,2\1,5	42\8	101-2004 70\2006м
Суп – пюре из картофеля с курицей	150\15	3,7	3,8	14,9	109	159-2013п
Биточки рубленые из птицы	60	9,3	7,8	2,5	117	498-2004
Капуста тушеная	120	3,5	4,9	12,2	107	423-2004
Кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	12,2	51	505-2013п
Хлеб (пшеничный + ржаной)	20\25	0,4\0,6	0,2\0,3	8,8\9,4	39\43	
Итого:	535	18,9	17,6	68,2	507	
Полдник						
Мучное изделие промышленного производства	50	6,1	7,2	12,0	137	10\5-2011е
Кисломолочный напиток \ Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	3,3\3,8	3,5\6,1	55\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	10,2	11,0	18,1	212,2	
Итого за 10 день:	1185	38	40	142	1076	

11 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша кукурузная жидкая	150	4,1	4,4	20,3	137	311-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75	501-2013п
Итого:	360	10,7	9,0	42,1	292	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте \Фруктовое пюре пром. произв.	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17,0	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. овощей с маслом\Икра кабачкован пром. производства.	40\40	0,5\0,9	3,0\1,3	1,5\6,5	35\41	14\1;15\1- 2011e 101-2004
Уха с крупой	150\50	8,9	5,9	8,9	124	152-2013п
Шницель из говядины	60	7,2	7,8	7,1	127	451-2004
Пюре картофельное	120	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,0	12,7	52	508-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\52	
Итого:	570	20,1	20,7	61,0	510,8	
Полдник						
Кондитерское изделие пром. производства	50	0,8	8,2	18,5	151	
Сок в ассортименте	150	0,3	0,0	12,2	50	518-2013п
Итого:	200	1,1	8,2	30,7	201	
Итого за 11 день:	1260	33	38,3	150,5	1074,8	

12 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша пшенная жидкая	150	3,5	4,7	19,1	133	311-2004
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Чай с молоком	180	1,5	1,3	10,9	61	495-2013п
Итого:	360	6,4	6,2	46,3	267	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж.огурцов с маслом\ Нарезка овощная	40\40	4,0\1,1	3,0\3,0	1,5\2,5	49\41	14\1-2011e 11-2004п
Суп картофельный с клецками и курицей	150\15	3,9	3,8	8,7	85	155-2004
Голубцы ленивы с соусом томатно-сметанным\Говядина тушеная с капустой	150\30\150	9,1\8,6	11,1\13,5	13,5\14,2	190\213	372-2013п 601-2004 440-2004
Компот из свеж. ягод	150	0,1	0,0	12,5	50	634-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\30	0,4\0,7	0,2\0,4	8,8\11,3	39\51	
Итого:	505	18,2	18,5	56,3	464,3	
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 кипяченое	150\150	2,7\4,1	3,5\3,8	9,7\6,1	81\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	4,4	9,0	27,8	209,8	
Итого за 12 день:	1165	29	34	148	1010	

13 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норецептуры
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,9	24,3	168	248-2013п
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	686-2004
Итого:	350	6,2	9,4	42,2	278	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\Фруктовое пюре промышлен. производства	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17,0	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж. помидоров с маслом\Нарезка из свеклы отварной с маслом	40\40	0,4\0,6	3,0\3,0	1,5\2,5	35\39	15\1-2011е 56-2006м
Суп картофельный с крупой и мясом	150\20	5,9	3,6	12,5	106	138-2004
Рыба припущенная в сметане	60	9,6	7,4	1,9	113	338-2013п
Овощи припущенные	120	1,9	3,2	19,6	115	524-2004
Компот из кураги	150	0,3	0,0	14,3	58	638-2004
Хлеб (пшен. +ржаной	20\20	0,4\0,5	0,2\0,3	8,8\7,6	39\34	
Итого:	540	19,0	17,7	66,1	499,4	
Полдник						
Мучное изделие прмышлен. производства	50	1,4	5,1	29,0	168	10\5-2011е
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,2\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	45\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	3,6	8,0	31,4	212	
Итого за 13 день:	1220	29	35	156	1060	

14 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	№рецептуры
Завтрак						
Суфле творожное с хлопьями овсяными\соус молочный сладкий	100\40	8,1\0,9	4,2\2,1	14,4\4,5	128\41	365-2004 440-2013п
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	685-2004
Итого:	350	6,1	9,4	43,3	282,3	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезки из свеж.огурцов с маслом\Горошек зелен.консервированный	40\40	4,0\1,9	3,0\0,1	1,5\3,1	49\21	14\1-2011e 101-2004
Борщ с турцией и сметаной	150\15\5	3,8	4,8	7,2	87	1.78-1995e
Котлеты по хлыновски	60	6,2	8,8	8,4	137	454-2004
Овощи запеченные	120	4,2	4,9	12,8	112	7.55-1995e
Компот из свеж. плодов	150	0,3	0,1	13,3	55	507-2013п
Хлеб (пшен. +ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\51	
Итого:	540	19,4	22,0	58,9	511,5	
Полдник						
Мучное изделие промыш.производства	50	1,8	2,3	34,0	164	10\5-2011e
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	47\75	698-2004 260-2001п
Итого:	220	4,5	5,2	36,4	210	
Итого за 14 день:	1210	37	36	152	1083	

15 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Норецептуры
Завтрак						
Каша пшениная жидкая	150	3,5	4,7	19,1	133	311-2004
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Какао с молоком	180	2,4	2,5	14,3	89	642-1996
Итого:	360	7,3	7,4	49,7	295	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\Фруктовое пюре	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17,0	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.помидоров с маслом\Капуста-квашенная пром.производства	40\40	0,4\0,8	3,0\3,0	1,5\3,3	35\43	15\1-2011e 45-2004
Суп картофельный с овощами,мясом и со смстаной	150\20\5	5,6	4,3	11,2	106	1.72-1995e
Печень по-строгановски	60	6,7	8,9	1,6	113	431-2004
Пюре картофельное	120	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Кисель из свеж. ягод	150	0,2	0,1	12,2	51	505-2013п
Хлеб { пшен.+ржаной}	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\52	
Итого:	545	16,6	20,3	59,1	485,5	
Полдник						
Мучное изделие пром.производства	50	8,1	2,1	24,5	149	
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	3,5\3,8	5,7\6,1	65\75	260-2001п
Итого:	200	10,8	5,6	30,2	214,4	
Итого за 15 день:	1235	35	34	156	1065	

16 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	150	4,5	4,7	17,0	128	165-2013п
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	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:	350	6,6	8,4	43,7	277	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеклы отварной с маслом\Овощи консервирован. без уксуса(огурцы)\нарезка из свеж. овощей с маслом	40\40\40	0,6\0,3\0,5	3,0\0,1\3,0	2,5\0,6\1,5	39\4\35	56-2006м 101-2004
Суп-пюре из ягусты с мясом	150\20	6,2	5,6	8,2	108	1.35-1995e
Гуляш	60	6,7	7,0	1,9	97	437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	3,7	28,0	159	237-2013п
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,0	12,7	52	508-2013п
Хлеб (пшен. + ржаной)	10\20	0,2\0,5	0,1\0,3	4,4\7,5	19\34	
Итого:	530	17,8	19,7	65,2	509	
Полдник						
Запеканка из творога с хлопьями овсяными со сгущенным молоком	140	8,1	5,5	18,0	154	313-2013п
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	3,5\3,8	5,7\6,1	65\75	698-2004 260-2001п
Итого:	290	10,8	9,0	23,7	219	
Итого за 16 день:	1295	35	37	150	1075	

17 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Рецептуры
Завтрак						
Омлет натуральный\ Овощи на подгарнировку(кукуруза)	130\40	10,2\1,2	8,1\0,5	2,1\8,2	122\42	284-1996 101-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	685-2004
Итого:	380	15,7	11,2	30,8	286,8	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из отварной моркови с маслом\Нарезка из свеж.огурцов	40\40	0,5\0,4	3,0\0,0	3,4\1,5	43\8	10\1-2011e 70-2006м
Суп картофельный с фасолью с мясом	150\20	5,9	4,3	13,2	115	145-2013п
Котлета рыбная запеченая	60	7,5	7,2	5,6	117	9\7-2011e
Картофель отварной с маслом	120	1,9	2,9	14,3	91	203-2004
Компот из свеж.яблок	150	0,1	0,1	15,0	61	631-2004
Хлеб (пшен. +ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\52	
Итого:	540	16,8	18,0	67,2	498	
Полдник						
Мучное изделие промыш.производства	50	0,9	1,5	32,0	145	
Молоко кипяченое	150	4,1	3,8	6,1	75	260-2001п
Итого:	200	5,0	5,3	38,1	220	
Итого за 17 день:	1220	37,7	34,5	153,4	1074,7	

18 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	150	3,8	5,4	20,3	156	311-2004
Бутерброд с повидлом	15\15	1,4	0,2	16,3	73	2-2004
Чай с молоком	180	1,5	1,3	10,9	61	495-2013п
Итого:	360	6,7	6,9	47,5	289	
Второй завтрак						
Фрукт в ассортименте\ Фруктовое пюре	130\120	0,1\0,4	0,4\0,0	17,0\17,0	70,8\71,2	458-2006м
Обед						
Нарезка из свеж.овощей с маслом \ Кукуруза консервир.	40\40	0,5\1,2	3,0\0,5	1,5\8,2	35\42	14\1;15\1- 2011e 101-2004
Суп-пюре из овощей с мясом	150\20	3,8	3,1	8,0	75	168-2004
Печень, тушеная в соусе	60	6,4	8,2	4,0	115	401-2013п
Макароны отварные с овощами	120	2,4	2,5	21,4	118	294-2013п
Кисель из свеж.ягод	150	0,2	0,1	12,2	51	505-2013п
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\40	0,2\0,9	0,1\0,5	4,4\15,1	19\69	
Итого:	540	14,4	17,5	66,6	481,7	
Полдник						
Булочка с изюмом\Булочка пром.производства	50\50	1,7\1,7	5,2\5,2	29,4\29,4	171\171	11\12-2011e
Сок в ассортименте	150	0,3	0,0	12,2	50	518-2013п
Итого:	200	2,0	5,2	41,6	221,2	
Итого за 18 день:	1230	23	30	172	1063	

19 день

Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)	150	4,8	5,2	18,6	140	19\4-2011e
Бутерброд с маслом	15\5	1,6	3,5	7,4	68	1-2004
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75	501-2013n
Итого:	350	8,8	10,7	37,9	283	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013n
Обед						
Нарезка из свеж.помидор с перцем\Икра кабачковая пром. производства	40\40	0,4\0,9	3,0\1,3	1,8\6,5	36\41	21-2013n 101-2004
Суп-пюре из птицы	150	3,9	4,5	11,5	102	173-2004
Шницель рыбный натуральный	60	7,1	5,7	6,1	104	391-2004
Пюре картофельное	120	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,0	12,7	52	508-2013n
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\51	
Итого:	520	14,9	17,2	62,9	465,7	
Полдник						
Сырники из творога со стущ.молоком	130	9,7	7,1	16,2	168	321-2013n
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	2,9\3,8	2,4\6,1	47\75	698-2004 260-2001n
Итого:	280	12,4	10,0	18,6	214	
Итого за 19 день:	1250	36	38	137	1033	

20 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103	164-2013п
Бутерброд с маслом с сыром	20\5\10.	3,7	4,9	8,8	94	1,3-2004
Чай с молоком	180	1,5	1,3	10,9	61	495-2013п
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого:	365	8,1	10,1	38,6	278	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Нарезка из свеж.огурцов с маслом\Нарезка из соленых огурцов	40\40	4,0\0,4	3,0\3,0	1,5\2,1	49\37	14\1-2011e 17-2004
Уха рыбацкая	150\50	4,8	5,6	12,6	120	30\2-2011e
Биточки рубленые из птицы	60	9,3	7,8	2,5	117	498-2004
Капуста тушеная	120	3,5	4,9	12,2	107	423-2004
Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52	638-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	10\30	0,2\0,7	0,1\0,4	4,4\11,3	19\52	
Итого:	570	22,7	21,8	57,3	516,2	
Полдник						
Булочка «Российская»	50	1,8	2,9	31,0	157	775-2004
Кисломолочный напиток\Молоко кипяченое	150\150	2,7\4,1	3,2\3,8	5,7\6,1	62\75	698-2004 260-2001п
Итого:	200	4,5	6,1	36,7	220	
Итого за 20 день:	1235	35	38	150	1083	

5 день						
Название блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен.	Нерецептуры
Завтрак						
Каша 5 злаков	150	4,5	5,8	16,9	138	311-2004
Бутерброд с сыром	20\10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75	501-2013п
Итого:	360	11,1	10,4	38,7	293	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,2	0,0	17,3	70	518-2013п
Обед						
Икра кабачковая пром.произв.\овощи консервирован. без уксуса\Нарезка из свеж.помидор с перцем	40\40\40	0,9\0,3\0,4	1,3\0,1\3,0	6,5\0,6\1,8	41\4\36	101-2004, 101-2004 21-2013п
Борщ «Сибирский» с мясом и со сметаной	150\20\5	5,1	3,8	7,2	83	111-2004
Шницель рыбный натуральный\соус молочный	60\30	7,1\1,0	5,7\2,1	6,1\2,6	104\34	391-2004 435-2013п
Пюре картофельное	120	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	15,0	61	631-2004
Хлеб (пшен.+ржаной)	20\20	0,4\0,5	0,2\0,3	8,8\7,6	39\34	
Итого:	575	17,5	17,0	68,9	498	
Полдник						
Кисломолочный напиток (Йогурт)\Молоко кипяч.	150\150	2,7\4,1	3,5\3,8	5,7\6,1	65\75	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:	200	4,4	6,4	32,7	206	
Итого за 5 день:	1235	33	34	158	1066	