

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Звездочка»

Е. Д. Лютикова

Приказ № 20 от 20.02.2023



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	150/5	4,07	5,82	15,3	154,7	200/6	5,42	7,76	20,4	206,27	70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			10,8	7,53	37,3	321,37		13,95	9,99	49,88	422,17	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак		120	0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Помидор свежий	30	0,099	0,033	0,363	5,376	50	0,117	0,039	0,429	7,81	-
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180/5	2,655	4,32	6,183	103,5	200/7	2,95	4,8	6,87	115	56
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,82	27,45	180,34	130	6,74	5,7	32,44	213,13	186
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			17,294	15,933	76,726	601,216		21,617	19,619	96,872	753,24	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	35	2,625	3,43	26,04	145,95	604
Итого за полдник			6,6	6,69	29,52	206,1		8,425	8,43	35,64	253,95	
<u>Ужин</u>	Рагу овощное с мясом	150	7	8	14	160	180	8,4	9,6	16,8	192	131
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			8,5	8,58	33,26	243		10,65	10,47	44,19	311,5	
Итого за 1 день			43,814	38,857	189,326	1429,69		55,312	48,646	240,112	1802,86	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	4,23	6,81	18,75	166,79	200/6	6,98	10,42	25	240	161
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			13,56	10,12	40,75	368,66		19,41	15,55	54,48	504,65	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак		120	0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Икра кабачковая	30	0,273	1,41	1,776	20,88	50	0,46	2,35	2,96	34,8	125
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и со сметаной	180/5	2,952	4,32	15,084	104,499	200/7	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	127,5	80	8,55	9,04	6,96	170	174
	Рис отварной	110	2,673	3,938	26,906	153,78	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			16,958	17,388	99,366	631,059		21,58	22,16	121,05	785,15	
<u>Полдник</u>	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	160	4,64	5,12	6,4	94,4	251
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник		135,6	5,56	5,06	15,88			6,89	5,99	21,82	173,9	
<u>Ужин</u>	Оладьи с повидлом	110/20	7,09	7,73	33,01	230,16	120/25	8,11	8,83	37,72	263,04	280
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	94	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			8,09	8,81	43,84	324,16		9,31	10,13	50,72	383,44	
Итого за 2 день			44,788	41,502	212,356	1517,48		57,86	53,967	261,6	1909,14	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,53	7,47	23,49	161,51	200/6	6,04	9,96	31,32	215,35	173
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,26	9,18	45,49	328,18		14,57	12,19	60,8	431,25	
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4	130	0,52	0,52	12,74	57,3	368
Итого за 2-й завтрак		110	0,44	0,44	10,78	48,4		0,52	0,52	12,74	57,3	
<u>Обед</u>	Салат из помидоров свежих	30	0,45	4,77	50,1	46,6	50	0,53	5,57	1,54	53,45	37
	Суп с макаронными изделиями мясной	180	2,6	2,66	18	108	200	2,89	2,96	20	120	356
	Суфле из рыбы	60	10,398	4,83	2,442	94,998	80	13,86	6,44	3,26	126,6	183
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			20,228	17,51	125,872	551,598		26,14	21,69	97,523	694,55	
<u>Полдник</u>	Отвар из шиповника	120	0,324	0,132	9,432	45,46	150	0,405	0,165	11,79	56,82	133
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,824	0,712	19,712	98,46	120	16,91	13,86	25,34	294	
<u>Ужин</u>	Сырники с морковью	100	14,09	11,55	21,12	245	30	0,42	1,22	1,76	22,2	233
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	200	1,2	1,3	13	120,4	256
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3						248
Итого за ужин			15,51	13,85	33,71	357,5		18,53	16,38	40,1	436,6	
Итого за 3 день			49,262	41,692	235,564	1384,138		62,415	51,815	238,373	1756,02	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	4,67	4,86	20,94	146	200/6	6,23	6,48	27,92	194,67	78
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			14	8,17	42,94	347,87		18,66	11,61	57,4	459,32	
<u>2-й завтрак</u>	Банан	110	1,65	0,55	23,1	104,5	130	1,95	0,65	27,3	123,5	368г
Итого за 2-й завтрак			1,65	0,55	23,1	104,5		1,95	0,65	27,3	123,5	
<u>Обед</u>	Салат картофельный с огурцами солеными	30	0,42	3,4	2,82	44	50	0,7	5,67	4,7	73,33	43
	Куриный бульон прозрачный	180/10	4,39	3,79	0,47	53,48	200/14	4,88	4,21	0,52	59,42	-
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,866	0,237	11,41	55,23	25	3,11	0,395	19,0175	92,05	-
	Курица отварная	60	9,69	7,29	0	112,8	80	12,92	9,72	0	150,4	305
	Капуста тушеная	120	2,544	5,376	5,58	95,76	150	3,18	6,72	6,975	119,7	50
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			20,194	20,216	48,97	477,44		25,56	26,77	59,345	605,85	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Ватрушка с творогом	60	1,05	2,09	24,24	114,46	80	1,4	2,79	23,32	152,61	167
Итого за полдник			5,4	5,84	31,44	195,46		7,2	7,79	32,92	260,61	
<u>Ужин</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	200	6,6	9	20,64	187,04	44
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			6,45	7,33	34,74	223,28		8,85	9,87	48,03	306,54	
Итого за 4 день			47,694	42,106	181,19	1348,55		62,22	56,69	224,995	1755,82	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	150/5	4,53	7,47	16,4	140,25	200/6	6,04	9,96	21,87	187	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,26	9,18	38,4	306,92		14,57	12,19	51,35	402,9	
<u>2-й завтрак</u>	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	36,3	130	1,04	0,26	9,75	42,9	368с
Итого за 2-й завтрак			0,88	0,22	8,25	36,3		1,04	0,26	9,75	42,9	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	0,19	5,895	39,45	50	0,78	0,32	9,83	65,75	514
	Уха рыбная со сметаной	180/5	5,7	2,9	11,2	94	200/7	7,125	3,625	14	117,5	48
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,436	6,876	6,132	119,256	80	11,25	9,17	8,18	159	161
	Картофель тушеный	120	2,568	7,116	18,636	148,8	150	3,21	8,8	23,3	186	133
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			21,824	18,022	92,243	625,906		28,495	23,235	117,88	810,75	
<u>Полдник</u>	Кисель	150	0	0	14,7	60	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,5	0,58	24,98	113		2,25	0,87	35,02	159,5	
<u>Ужин</u>	Запеканка творожно-яблочная	110	12,85	9,519	15,24	194,221	130	15,19	11,25	18,01	229,53	132
	Соус сметанный сладкий	20	0,28	0,81	1,17	14,8	30	0,42	1,22	1,76	22,2	256
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			14,13	11,409	27,24	299,321		16,81	13,77	32,77	372,13	
Итого за 5 день			49,594	39,411	191,113	1381,447		63,165	50,325	246,77	1788,18	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,06	6,97	21,29	150,75	200/6	6,75	9,29	28,39	201	91
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,79	8,68	43,29	317,42		15,28	11,52	57,87	416,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Икра баклажанная	30	0,525	1,596	2,156	25,1	50	0,88	2,66	3,59	41,83	123
	Суп фасолевый с мясом	180	4,55	0,57	19,8	107,84	200	5,06	0,63	22	119,82	39
	Плов рисовый с мясом	150	12,18	13,1	15,75	231,45	200	16,24	17,47	21	308,6	433
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			21,595	16,326	78,586	552,79		27,99	22,24	101,253	722,75	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пастила	30	0,15	0	24,24	103	35	0,18	0	28,28	120,17	604
Итого за полдник			4,5	3,75	31,44	184		5,98	5	37,88	228,17	
<u>Ужин</u>	Омлет натуральный с маслом	80	7,85	9,06	3,21	124,93	100	9,81	11,33	4,01	156,16	110
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,905	0,925	1,89	19,5	50	1,508	1,54	3,15	32,5	435
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			10,255	10,565	24,36	227,43		13,568	13,74	34,55	308,16	
Итого за 6 день			48,76	39,445	190,196	1339,64		63,488	52,637	245,083	1737,98	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с сыром	140/10	9,29	10,01	22,71	218	165/15	11,17	10,28	31,78	264	332
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			14,94	10,64	42,02	338		18,4	11,21	59,23	427,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	0,905	0,925	1,89	19,5	50	1,508	1,54	3,15	32,5	-
	Суп овсяный с мясом	180	3,6	2,304	9,636	91,404	200	4	2,56	10,71	101,56	40
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,436	6,876	6,132	119,256	80	11,25	9,17	8,18	159	161
	Капуста тушеная	120	2,544	5,376	5,58	95,76	150	3,18	6,72	6,975	119,7	50
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			20,135	16,421	73,618	550,32		26,068	21,31	91,585	695,26	
<u>Полдник</u>	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	160	4,64	5,12	6,4	94,4	251
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			5,56	5,06	15,88	135,6		6,89	5,99	21,82	173,9	
<u>Ужин</u>	Блинчики со сгущённым молоком	110/20	5,72	4,37	39,54	225,8	120/25	6,24	5,15	4,77	246,33	727
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
Итого за ужин			5,72	4,37	48,52	255,8		6,24	5,15	16,74	286,33	
Итого за 7 день			46,975	36,615	192,558	1337,72		58,268	43,797	202,905	1645,39	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	4,98	5,69	21,1	153	200/6	6,64	7,59	28,13	204	86
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,71	7,4	43,1	319,67		15,17	9,82	57,61	419,9	
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4	130	0,52	0,52	12,74	57,3	368
Итого за 2-й завтрак			0,44	0,44	10,78	48,4		0,52	0,52	12,74	57,3	
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,294	1,845	1,119	22,26	50	0,49	3,075	1,87	37,1	-
	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	180/5	2,538	4,311	7,047	105,321	200/7	2,82	4,79	7,83	117,02	27
	Рыба запеченная	60	9,07	4,6	1,87	84,133	80	12,09	6,13	11,6	112,18	254
	Рис отварной	110	2,673	3,938	26,906	153,78	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			18,915	15,754	77,822	553,894		24,37	20,125	107,763	700,54	
<u>Полдник</u>	Отвар из кураги	120	0,324	0,132	9,432	45,46	150	0,405	0,165	11,79	56,82	135
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,824	0,712	19,712	98,46		2,655	1,035	27,21	136,32	
<u>Ужин</u>	Вареники ленивые	110	12,43	13,145	12,815	218,35	130	14,69	15,535	15,145	258,05	156
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,1	30	0,61	1,57	2,12	25,1	259
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			14,04	15,795	25,765	333,75		16,5	18,405	30,265	403,55	
Итого за 8 день			46,929	40,101	177,179	1354,174		59,215	49,905	235,588	1717,61	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,08	7,94	26,1	161	200/6	5,44	10,59	34,8	214,67	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			13,41	11,25	48,1	362,87		17,87	15,72	64,28	479,32	
<u>2-й завтрак</u>	Груши	110	0,44	0,33	11,33	50,6	130	0,52	0,39	13,39	59,8	368a
Итого за 2-й завтрак			0,44	0,33	11,33	50,6		0,52	0,39	13,39	59,8	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	50	0,71	3,05	4,18	46,95	-
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	4,3	3,9	17,51	105,6	200	4,78	4,33	19,46	117,33	36
	Картофель тушеный с куриным мясом	150	18,35	4,7	16,32	180	200	26,47	6,26	21,76	240	49
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			27,726	11,367	86,718	538,17		38,09	14,96	107,97	686,78	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пирожок печеный с капустой	65	4,44	6,44	19,16	161,97	80	6,83	9,9	29,48	249,18	142
Итого за полдник			8,79	10,19	26,36	242,97		12,63	14,9	39,08	357,18	
<u>Ужин</u>	Каша гречневая с мясом	150	3	4,27	14,6	175,33	200	4,5	6,4	21,9	263	189
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			4,5	4,85	33,86	258,33		6,75	7,27	49,29	382,5	
Итого за 9 день			54,866	37,987	206,368	1452,94		75,86	53,24	274,01	1965,58	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,6	18,82	144	200/6	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,39	7,31	40,82	310,67		14,74	9,7	54,57	407,9	
<u>2-й завтрак</u>	Апельсин	110	0,99	0,22	8,91	39,6	130	1,17	0,26	10,53	46,8	368д
Итого за 2-й завтрак			0,99	0,22	8,91	39,6		1,17	0,26	10,53	46,8	
<u>Обед</u>	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком	30	0,426	0,708	1,335	13,896	50	0,71	1,18	2,225	23,16	486
	Суп рыбный из консервов со сметаной	180/5	6,105	1,56	9,95	90,51	200/7	10,175	2,6	16,65	139,34	-
	Оладьи из печени	60	11,16	11,34	4,8	178,5	80	13,95	14,175	6	223,125	-
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			24,471	18,858	71,415	584,906		33,695	24,675	97,598	780,125	
<u>Полдник</u>	Кисель	150	0	0	14,7	60	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,5	0,58	24,98	113		2,25	0,87	35,02	159,5	
<u>Ужин</u>	Пудинг из творога с изюмом	110	16,654	11,836	26,763	280,5	130	19,68	13,99	31,63	331,5	235
	Соус молочный	20	0,4	0,05	1,58	14,15	30	0,61	1,57	2,12	25,1	259
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			18,054	12,966	39,173	384,95		21,49	16,86	46,75	477	
Итого за 10 день			56,405	39,934	185,298	1433,126		73,345	52,365	244,468	1871,325	

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	150/5	4,07	5,82	15,3	154,7	200/6	5,42	7,76	20,4	206,27	70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			10,8	7,53	37,3	321,37		13,95	9,99	49,88	422,17	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Помидор свежий	30	0,099	0,033	0,363	5,376	50	0,117	0,039	0,429	7,81	-
	Суп с зеленым горошком с мясом и сметаной	180/5	4,55	0,57	19,8	107,84	200/7	5,06	0,63	22	119,82	61
	Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64	200	16,44	12,72	11,96	227,52	151
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			21,319	11,203	70,013	472,256		27,427	14,869	89,052	607,65	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Вафля	30	1,02	9,06	19,41	161,7	35	1,19	10,57	22,64	188,65	609
Итого за полдник			5,37	12,81	26,61	242,7		6,99	15,57	32,24	296,65	
<u>Ужин</u>	Рагу овощное с мясом	150	7	8	14	160	180	8,4	9,6	16,8	192	131
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			8,5	8,58	33,26	243		10,65	10,47	44,19	311,5	
Итого за 11 день			46,609	40,247	179,703	1337,326		59,687	51,036	228,892	1699,97	

12 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	4,23	6,81	18,75	166,79	200/6	6,98	10,42	25	240	161
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			13,56	10,12	40,75	368,66		19,41	15,55	54,48	504,65	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	50	0,42	2,61	3,94	40,95	40
	Свекольник с мясом и сметаной	180/5	1,38	4,56	8,964	74,988	200/7	1,53	5,07	9,96	83,32	34
	Суфле из отварного мяса	60	9,8	7,94	10,07	129	80	13,07	10,59	13,43	172	320
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,36	6,9	18,27	149,1	130	3,97	8,15	21,59	176,2	332
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			19,448	21,906	90,045	602,058		25,12	27,74	111,49	754,97	
<u>Полдник</u>	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	160	4,64	5,12	6,4	94,4	251
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			5,56	5,06	15,88	135,6		6,89	5,99	21,82	173,9	
<u>Ужин</u>	Оладьи с повидлом	110/20	7,09	7,73	33,01	230,16	120/25	8,11	8,83	37,72	263,04	280
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	94	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			8,09	8,81	43,84	324,16		9,31	10,13	50,72	383,44	
Итого за 12 день			46,198	44,94	200,345	1441,808		61,4	59,547	252,04	1878,96	

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,53	7,47	23,49	161,51	200/6	6,04	9,96	31,32	215,35	173
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,26	9,18	45,49	328,18		14,57	12,19	60,8	431,25	
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4	130	0,52	0,52	12,74	57,3	368
Итого за 2-й завтрак			0,44	0,44	10,78	48,4		0,52	0,52	12,74	57,3	
<u>Обед</u>	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	0,37	2,25	1,865	30,5	50	0,62	3,75	3,11	50,83	21
	Суп "Крестьянский" с мясом со сметаной	180/5	1,656	5,568	11,1	101,22	200/7	1,84	6,19	12,33	112,47	134
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	7,488	1,872	3,612	61,212	80	9,98	2,5	4,82	81,62	134
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			16,294	14,94	71,907	494,932		21,3	19,16	92,983	639,42	
<u>Полдник</u>	Отвар из шиповника	120	0,324	0,132	9,432	45,46	150	0,405	0,165	11,79	56,82	133
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,824	0,712	19,712	98,46		2,655	1,035	27,21	136,32	
<u>Ужин</u>	Сырники из творога	100	12,08	10,76	18,52	236	120	15,5	12,91	22,22	283,2	115
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	30	0,42	1,22	1,76	22,2	256
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			13,5	13,06	31,11	348,5		17,12	15,43	36,98	425,8	
Итого за 13 день			43,318	38,332	178,999	1318,472		56,165	48,335	230,713	1690,09	

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	4,67	4,86	20,94	146	200/6	6,23	6,48	27,92	194,67	78
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			14	8,17	42,94	347,87		18,66	11,61	57,4	459,32	
<u>2-й завтрак</u>	Банан	110	1,65	0,55	23,1	104,5	130	1,95	0,65	27,3	123,5	368г
Итого за 2-й завтрак			1,65	0,55	23,1	104,5		1,95	0,65	27,3	123,5	
<u>Обед</u>	Огурец свежий	30	0,024	0,03	0,84	4,5	50	0,04	0,05	1,4	7,5	-
	Суп-лапша с куриным мясом	180	8,1	3,03	12,02	109,37	200	9	3,36	13,56	121,52	317
	Биточки, рубленные из птицы	60	11,2	10,1	11,6	103,2	80	12,92	11,85	13,46	212	305
	Капуста тушеная	120	2,544	5,376	5,58	95,76	150	3,18	6,72	6,975	119,7	50
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			26,518	19,476	80,42	537,23		31,27	23,3	97,965	743,22	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Ватрушка с повидлом	60	1,05	2,09	24,24	114,46	80	1,4	2,79	23,32	152,61	158
Итого за полдник			5,4	5,84	31,44	195,46		7,2	7,79	32,92	260,61	
<u>Ужин</u>	Каша перловая с мясом	150	3	4,27	14,6	175,33	200	4,5	6,4	21,9	263	194
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			4,5	4,85	33,86	258,33		6,75	7,27	49,29	382,5	
Итого за 14 день			52,068	38,886	211,76	1443,39		65,83	50,62	264,875	1969,15	

15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	150	4,53	7,47	16,4	140,25	200/6	6,04	9,96	21,87	187	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,26	9,18	38,4	306,92		14,57	12,19	51,35	402,9	
<u>2-й завтрак</u>	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	36,3	130	1,04	0,26	9,75	42,9	368с
Итого за 2-й завтрак			0,88	0,22	8,25	36,3		1,04	0,26	9,75	42,9	
<u>Обед</u>	Икра кабачковая	30	0,273	1,41	1,776	20,88	50	0,46	2,35	2,96	34,8	125
	Суп картофельный рыбный со сметаной	180/5	4,536	2,011	10,518	75,681	200/7	5,04	2,23	11,69	84,09	38
	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	127,5	80	8,55	9,04	6,96	170	174
	Рис отварной	110	2,673	3,938	26,906	153,78	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			18,542	15,079	94,8	602,241		23,34	19,59	115,98	753,13	
<u>Полдник</u>	Кисель	150	0	0	14,7	60	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,5	0,58	24,98	113		2,25	0,87	35,02	159,5	
<u>Ужин</u>	Суфле из творога	110	14,1024	9,907	1,965	219,254	130	16,67	11,71	2,32	259,12	-
	Соус сметанный сладкий	20	0,28	0,81	1,17	14,8	30	0,42	1,22	1,76	22,2	256
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			15,3824	11,797	13,965	324,354		18,29	14,23	17,08	401,72	
Итого за 15 день			47,5644	36,856	180,395	1382,815		59,49	47,14	229,18	1760,15	

16 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,06	6,97	21,29	150,75	200/6	6,75	9,29	28,39	201	91
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,79	8,68	43,29	317,42		15,28	11,52	57,87	416,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Икра баклажанная	30	0,525	1,596	2,156	25,1	50	0,88	2,66	3,59	41,83	123
	Суп гречневый с мясом	180	6,09	1,42	11,649	121,71	200	5,7	0,48	16,1	151,9	37
	Бефстроганов из отварной говядины	60	12,342	11,524	5,6	147,77	80	16,46	15,37	7,47	210,36	377
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,36	6,9	18,27	149,1	130	3,97	8,15	21,59	176,2	332
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			26,657	22,5	78,555	632,08		32,82	28,14	103,413	832,79	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пряник	30	1,74	1,95	21,48	109,2	35	2,03	2,27	25,06	127,4	604
Итого за полдник			6,09	5,7	28,68	190,2		7,83	7,27	34,66	235,4	
<u>Ужин</u>	Омлет натуральный с маслом	80	7,85	9,06	3,21	124,93	100	9,81	11,33	4,01	156,16	110
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,905	0,925	1,89	19,5	50	1,508	1,54	3,15	32,5	435
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			10,255	10,565	24,36	227,43		13,568	13,74	34,55	308,16	
Итого за 16 день			55,412	47,569	187,405	1425,13		70,168	60,807	244,023	1855,25	

17 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с сыром	140/10	9,29	10,01	22,71	218	165/15	11,17	10,28	31,78	264	332
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			14,94	10,64	42,02	338		18,4	11,21	59,23	427,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый	120	0,62	0,124	12,52	58	130	0,67	0,137	13,53	62	134
Итого за 2-й завтрак			0,62	0,124	12,52	58		0,67	0,137	13,53	62	
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	30	0,33	2,136	1,179	25,821	50	0,55	3,56	1,96	43,04	497
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	180/5	3,606	1,966	19,195	105,912	200/7	4	2,18	21,33	117,68	27
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,436	6,876	6,132	119,256	80	11,25	9,17	8,18	159	161
	Рис отварной	110	2,673	3,938	26,906	153,78	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			19,695	15,856	103,792	629,169		25,09	20,88	125,84	783,96	
<u>Полдник</u>	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	160	4,64	5,12	6,4	94,4	251
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			5,56	5,06	15,88	135,6		6,89	5,99	21,82	173,9	
<u>Ужин</u>	Блинчики со сгущённым молоком	110/20	5,72	4,37	39,54	225,8	120/25	6,24	5,15	4,77	246,33	727
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
Итого за ужин			5,72	4,37	48,52	255,8		6,24	5,15	16,74	286,33	
Итого за 17 день			46,535	36,05	222,732	1416,569		57,29	43,367	237,16	1734,09	

18 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,98	5,69	21,1	153	200/6	6,64	7,59	28,13	204	86
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,71	7,4	43,1	319,67		15,17	9,82	57,61	419,9	
<u>2-й завтрак</u>	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4	130	0,52	0,52	12,74	57,3	368
Итого за 2-й завтрак			0,44	0,44	10,78	48,4		0,52	0,52	12,74	57,3	
<u>Обед</u>	Винегрет с растительным маслом	30	0,5625	0,975	3,468	24,75	50	0,938	1,625	5,78	41,25	143
	Суп рисовый с мясом, с помидорами и сметаной	180/5	1,684	2,334	14,344	81,534	200/7	1,87	2,59	15,94	90,59	52
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	7,488	1,872	3,612	61,212	80	9,98	2,5	4,82	81,62	134
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,82	27,45	180,34	130	6,74	5,7	32,44	213,13	186
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			19,7745	11,061	89,754	536,236		25,338	13,895	113,643	679,09	
<u>Полдник</u>	Отвар из кураги	120	0,324	0,132	9,432	45,46	150	0,405	0,165	11,79	56,82	135
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,824	0,712	19,712	98,46		2,655	1,035	27,21	136,32	
<u>Ужин</u>	Вареники ленивые	110	12,43	13,145	12,815	218,35	130	14,69	15,535	15,145	258,05	156
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,1	30	0,61	1,57	2,12	25,1	259
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			14,04	15,795	25,765	333,75		16,5	18,405	30,265	403,55	
Итого за 18 день			47,7885	35,408	189,111	1336,516		60,183	43,675	241,468	1696,16	

19 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	4,08	7,94	26,1	161	200/6	5,44	10,59	34,8	214,67	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
	Сыр порционный	10	2,6	1,6	0	35,2	15	3,9	2,9	0	48,75	29
Итого за завтрак			13,41	11,25	48,1	362,87		17,87	15,72	64,28	479,32	
<u>2-й завтрак</u>	Груши	110	0,44	0,33	11,33	50,6	130	0,52	0,39	13,39	59,8	368a
Итого за 2-й завтрак			0,44	0,33	11,33	50,6		0,52	0,39	13,39	59,8	
<u>Обед</u>	Огурец свежий	30	0,024	0,03	0,84	4,5	50	0,04	0,05	1,4	7,5	-
	Рассольник с курой и сметаной	180/5	3,2	5,4	8,8	101,7	200/7	3,56	6	9,78	113	53
	Плов из курицы	150	12,18	13,1	15,75	231,45	200	16,24	17,47	21	308,6	304
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			20,054	19,47	75,77	562,05		25,97	24,84	94,75	711,6	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пирожок печеный с картофелем	65	4,44	6,44	19,16	161,97	80	6,83	9,9	29,48	249,18	145
Итого за полдник			8,79	10,19	26,36	242,97		12,63	14,9	39,08	357,18	
<u>Ужин</u>	Овощи тушеные с мясом	150	7	8	14	160	180	8,4	9,6	16,8	192	358
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	200	0	0	11,97	40	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за ужин			8,5	8,58	33,26	243		10,65	10,47	44,19	311,5	
Итого за 19 день			51,194	49,82	194,82	1461,49		67,64	66,32	255,69	1919,4	

20 день

Прием пищи	Наименование блюда	Воспитанники с 1 года до 3 лет					Воспитанники с 3 до 7 лет					N рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,6	18,82	144	200/6	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	200	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37	6	4,98	0,06	0,06	44,4	149
Итого за завтрак			11,39	7,31	40,82	310,67		14,74	9,7	54,57	407,9	
<u>2-й завтрак</u>	Апельсин	110	0,99	0,22	8,91	39,6	130	1,17	0,26	10,53	46,8	368д
Итого за 2-й завтрак			0,99	0,22	8,91	39,6		1,17	0,26	10,53	46,8	
<u>Обед</u>	Салат из квашеной капусты	30	0,54	3,413	1,095	38,02	50	0,9	5,69	1,83	63,37	58
	Суп рыбный из консервов со сметаной	180/5	6,105	1,56	9,95	90,51	200/7	10,175	2,6	16,65	139,34	-
	Оладьи из печени	60	11,16	11,34	4,8	178,5	80	13,95	14,175	6	223,125	-
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из фруктов или ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	200	0,16	0,16	15,893	60	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,68	90,4	50	3,4	0,45	23,35	113	-
Итого за обед			24,585	21,563	71,175	609,03		33,885	29,185	97,203	820,335	
<u>Полдник</u>	Кисель	150	0	0	14,7	60	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	30	2,25	0,87	15,42	79,5	-
Итого за полдник			1,5	0,58	24,98	113		2,25	0,87	35,02	159,5	
<u>Ужин</u>	Пудинг из творога с курагой	110	16,654	11,836	26,763	280,5	130	19,68	13,99	31,63	331,5	235
	Соус молочный	20	0,4	0,05	1,58	14,15	30	0,61	1,57	2,12	25,1	259
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	90,3	200	1,2	1,3	13	120,4	248
Итого за ужин			18,054	12,966	39,173	384,95		21,49	16,86	46,75	477	
Итого за 20 день			56,519	42,639	185,058	1457,25		73,535	56,875	244,073	1911,535	
Итого за 20 дней			982,293	808,397	3891,48	27999,67		1262,54	1041,11	4842,02	36064,66	
Среднее значение			49,115	40,42	194,574	1 399,98		63,127	52,06	242,101	1803,23	