

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 33 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
(МКДОУ д/с № 33)
Шлюзовая ул., д.30., Новосибирск, 630058
Тел./ факс (383)306-26-00 e-mail ds_33_nsk@nios.ru
<http://ds-33.edusite.ru>
ИНН 5408179191 КПП 540801001
ОГРН 1025403647312

Утверждено:
Заведующий МКДОУ Д/С 33
Е.О. Игнатюк 
Приказ № 21/2–од от 01.03.2021г.

10 дневное МЕНЮ весна – лето 1 – 3 года

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года**

Приложение
к СанПиН 2.3/2.4.31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль	1					
	вода	306					
	Чай черный байховый с сахаром	160	0,16		5,12	21,12	54-2гн-2020
	вода	160					
	Сахар	5,6					
	Чай	0,96					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,03	38,5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		335	6,69	9,61	49,99	314,62	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1,6	0,16	4,64	28,8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1,6	0,16	4,64	28,8	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Помидоры свежие	40					
	Гуляш из говядины	60	10,35	8,4	2,475	127,05	54-2м-2020
	Мясо говядина б/к	55,5					
	Масло сливочное	3,225					
	Лук	6,975					
	Томатная паста	5,475					
	Мука пшеничная	1,875					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.75					
	вода	80.25					
	Суп картофельный с крупой (пшено)	160	1.607	1.786	10.882	66.08	80
	Картофель	48					
	Крупа Пшено	6.4					
	Морковь	6.4					
	Лук	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	вода	112					
	Каша перловая распычатая	120	3.52	4.72	26.88	164.16	54-5г-2020
	Крупа перловая	32					
	Масло сливочное	6					
	Соль	0.8					
	вода	96					
	Компот из кураги	160	1.44	0.08	18.8	81.76	54-5хн-2020
	вода	161.6					
	Сахар	5.6					
	Курага	11.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за обед:		600	21.517	15.706	83.757	565.25	
полдник:							
	Молоко кипяченое	160	4.472	5.104	7.512	93.848	255
	Молоко цельное	160					
	Сухарики	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за полдник:		180	6.072	5.304	17.512	143.848	
ужин:							
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривовки	40	3.13	3.29	6.99	77.88	196
	Горошек зеленый	40					
	Омлет натуральный	150	12.61	19.33	3.15	237.1	54-10-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	92.3					
	Масло сливочное	11.3					
	Молоко цельное	57.7					
	Соль	1					
	Масло растительное	0.2					
	Компот из вишни	160	0.24		8.4	34.48	54-1хн-2020
	вода	129.6					
	Сахар	5.6					
	Вишня	19.2					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		370	17.5	22.78	28.38	396.46	
Итого за день:		1645	53.379	53.56	184.279	1448.978	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Сыр	10	2.53	2.53	3.23	40	338
	Сыр	10					
	Каша вязкая молочная ячневая	150	6.525	7.95	30	217.425	54-13к-2020
	Крупа ячневая	15					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	7.5					
	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	вода	40.5					
	Кофейный напиток с молоком	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	вода	96					
	Кофейный напиток	2.4					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5.6					
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		340	13.595	13.86	52.39	382.465	
завтрак №2:							
	Яблоко	100	0.3		8.6	40	339

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак №2:	Яблоки	100					
		100	0.3		8.6	40	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	40	0.32	0.04	1	5.6	112
	Огурцы свежие	40					
	Рассольник ленинградский	160	1.568	3.936	12.224	90.64	54-3с-2020
	Картофель	48					
	Крупа перловая	3.2					
	Морковь	6.4					
	Лук	6.4					
	Огурцы консервированные	9.6					
	Масло растительное	3.2					
	Соль	0.8					
	Сметана	8					
	вода	120					
	Жаркое по-домашнему	150	15.3	11.9	15.4	229.6	54-9м-2020
	Картофель	77.8					
	Масло сливочное	4.7					
	Мясо говядина б/к	75.8					
	Томатная паста	4.9					
	Лук	10.4					
	Соль	1					
	Масло растительное	0.2					
	Кисель из ягод смородины	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
	вода	144					
	Крахмал	5.76					
	Сахар	5.6					
	Черная смородина	19.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед: подник:		570	21.508	16.596	61.664	483.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1.2	1.12	6.88	42.32	54-6тн-2020
	вода	56					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5.6					
	Чай	0.96					
	Пряник	40	2.13	1.92	21	108.6	341
	Пряник	40					
Итого за полдник:		200	3.33	3.04	27.88	150.92	
ужин:							
	Молоко стуженное	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Молоко стуженное	20					
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.48		18.16	74.56	54-7хн-2020
	вода	152					
	Сахар	5.6					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	12					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Сырники	150	24	13.5	31.5	343.8	54-6т-2020
	Творог	135					
	Яйцо	5.1					
	Мука пшеничная	9.9					
	Крупа манная	11.1					
	Масло сливочное	2.1					
	Сахар	15					
	Сметана	5.1					
	Ванилин	0.03					
	Соль	1.5					
	Масло растительное	0.3					
Итого за ужин:		350	27.44	15.36	70.6	530.96	
Итого за день:		1560	66.173	48.856	221.134	1587.425	
Неделя 1							
День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеница	150	6.3	8.625	29.1	219.075	54-6к-2020

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа Пшено	15					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	7.5					
	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	вода	39					
	Какао с молоком	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	вода	64					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5.6					
	Какао	1.2					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	5	0.01	4.15	0.03	38.5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		335	11.51	16.375	48.89	389.935	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1.6	0.16	4.64	28.8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1.6	0.16	4.64	28.8	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	40	0.44	0.08	1.52	9.6	112
	Помидоры свежие	40					
	Курлица в соусе с томатом	60	16.875	20.355	2.663	261.343	179
	Мясо филе цыплит	42.858					
	Масло сливочное	1.715					
	Лук	3.658					
	Томатная паста	1.829					
	Мука пшеничная	0.915					
	Сметана	2.286					
	Морковь.	3.658					
	Соль	0.572					
	Масло растительное	1.143					
	Чеснок	0.572					

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп картофельный с горохом	160	5,68	3,456	14,768	112,88	54-8с-2020
	Картофель	40					
	Горох сухой	12,8					
	Соль	0,8					
	Лук	6,4					
	Морковь	6,4					
	Масло растительное	3,2					
	вода	120					
	Рис припущенный	120	2,8	4,16	29,2	165,28	54-7г-2020
	Рис	41,44					
	Масло сливочное	5,44					
	Соль	0,8					
	вода	211,12					
	Компот из изюма	160	0,4		21,6	88,16	54-6кн-2020
	вода	162,4					
	Сахар	5,6					
	Изюм	11,2					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за обед:		600	30,355	28,691	92,951	753,864	
поддник:							
	Варенец	160	2,32	2	3,6	41,6	251
	Варенец	160					
	Ватрушки с повидлом	45	7,08	2,625	41,805	219,068	289
	Мука пшеничная	31,5					
	Сахар	1,575					
	Масло сливочное	1,2					
	Яйцо	1,5					
	Соль	0,75					
	Дрожжи	0,938					
	Повидло, джемы	30					
	Масло растительное	0,225					
Итого за поддник:		205	9,4	4,625	45,405	260,668	

Прием пищи ужин:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рагу из овощей	150	2.9	7.4	15.4	139.7	54-9г-2020
	Капуста	30					
	Картофель	48					
	Масло растительное	4					
	Морковь	24					
	Лук	12					
	Соль	1					
	Мука пшеничная	1.1					
	Масло сливочное	1.1					
	Сметана	10					
	вода	24.6					
	Компот из ягод брусники	160	0.24	0.08	6.72	28.32	54-8кн-2020
	вода	128					
	Сахар	5.6					
	Брусника	18.4					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		330	4.66	7.64	31.96	215.02	
Итого за День:		1630	57.525	57.491	223.846	1648.286	
Неделя 1							
День 4							
завтрак:							
	Сыр	10	2.53	2.53	3.23	40	338
	Сыр	10					
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.35	5.175	25.725	166.725	54-1к-2020
	Крупа кукурузная	18.75					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	3.75					
	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	вода	51					
	Кофейный напиток с молоком	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	вода	96					
	Кофейный напиток	2.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		340	11,42	11,085	48,115	331,765	
завтрак №2:							
	Банан	175	2,625	0,875	36,75	166,25	
	Бананы	175					
Итого за завтрак №2:		175	2,625	0,875	36,75	166,25	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Огурцы свежие	40					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	1,376	3,904	8,304	73,872	54-2с-2020
	Свекла	25,6					
	Капуста	12,8					
	Картофель	12,8					
	Морковь	8					
	Лук	6,4					
	Томатная паста	4,8					
	Масло растительное	3,2					
	Сахар	1,6					
	вода	128					
	Соль	0,24					
	Сметана	8					
	Соус сметанный	30	0,45	2,52	1,02	28,56	54-1соус-2020
	Мука пшеничная	0,75					
	Масло сливочное	0,75					
	Сметана	15					
	Соль	0					
	вода	16,5					
	Кисель из ягод, клюквы	160	0,16	0,08	9,84	40,64	54-12кн-2020
	вода	144					
	Крахмал	5,76					
	Сахар	5,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Клюква	19.2					
	Запеканка из печени с рисом	120	13.52	5.382	14.917	162.182	294
	Печень Говьяжья	68.364					
	Рис	38.546					
	Лук	27.637					
	Масло сливочное	2.91					
	Яйцо	5.819					
	Яйцо	1.455					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		570	19.986	12.566	58.281	427.454	
полюдинок:							
	Бифидокефир	160	4.8	4	7.36	84.8	251
	Бифидум-кефир	160					
	Булочка нежная	45	3.72	5.34	27.105	290.701	270
	Мука пшеничная	30					
	Сахар	5.25					
	Масло сливочное	5.25					
	Соль	0.75					
	Дрожжи	0.938					
	Масло растительное	1.125					
	Ванилин	0.023					
Итого за полдник:		205	8.52	9.34	34.465	375.501	
ужин:							
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4.48	4.608	13.888	114.928	54-17к-2020
	Крупа гречневая	12.8					
	Молоко цельное	112					
	Масло сливочное	1.6					
	Сахар	1.28					
	Соль	0.8					
	вода	48					
	Чай черный байховый с сахаром	160	0.16		5.12	21.12	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	160					
	Сахар	5.6					
	Чай	0.96					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		340	6.16	4.768	28.848	183.048	
Итого за день:		1630	48.711	38.634	206.459	1484.018	
Неделя 1							
День 5							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.225	9.45	27.6	220.65	54-9ж-2020
	Крупа Геркулес	15					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	7.5					
	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	вода	45					
	Какао с молоком	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	вода	64					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5.6					
	Какао	1.2					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	Масло сливочное	5	0.01	4.15	0.03	38.5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		335	11.435	17.2	47.39	391.51	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1.6	0.16	4.64	28.8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1.6	0.16	4.64	28.8	
обед:							
	Суп картофельный с клецками	160	3.68	2.56	10.368	79.216	54-6с-2020
	Картофель	32					
	Морковь	6.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	Соль	0.8					
	Мука пшеничная	4.928					
	Масло сливочное	0.56					
	Яйцо	1.408					
	вода	127.328					
	Голубцы ленивые	150	12.825	9.825	10.5	182.025	54-ЗМ-2020
	Мясо говядина б/к	60					
	Рис	5.25					
	Лук	9					
	Масло сливочное	4.5					
	Капуста	90					
	Соль	0.75					
	вода	45					
	Масло растительное	0.15					
	Соус сметанный	30	0.45	2.52	1.02	28.56	54-1соус-2020
	Мука пшеничная	0.75					
	Масло сливочное	0.75					
	Сметана	15					
	Соль	0					
	вода	16.5					
	Компот из вишни	160	0.24		8.4	34.48	54-1хн-2020
	вода	129.6					
	Сахар	5.6					
	Вишня	19.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		560	21.355	15.545	53.488	440.881	
полдник:							
	Снежок	160	4.978	5.672	7.272	100.018	251
	Снежок	160					
	Печенье	20	0.88	1.134	9.654	50	335

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:	Печенье песочное	20					
Ужин:		180	5.858	6.806	16.926	150.018	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.394	2.46	1.493	29.68	15
	Помидоры свежие	19.2					
	Огурцы свежие	14					
	Лук	4.8					
	Масло растительное	2.4					
	Картофель отварной	120	2.508	5.628	21.768	145.968	204
	Картофель	118.8					
	Масло сливочное	2.4					
	Масло растительное	2.4					
	Соль	1.2					
	Напиток из шиповника	160	0.605		18.676	41.663	256
	Шиповник	11.556					
	Сахар	10.667					
	Котлеты рыбные (горбуша)	60	10.56	4.08	4.44	96.6	54-2р-2020
	Рыба свежеморож. Кета	48					
	Хлеб пшеничный 1сорт	11.4					
	вода	8.4					
	Яйцо	3.6					
	Масло сливочное	1.2					
	Соль	0.6					
	Масло растительное	0.12					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		400	15.587	12.328	56.217	360.911	
Итого за день:		1635	55.835	52.039	178.661	1372.12	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	Каша гречневая рассычатая	120	6.56	5.2	34.24	210	54-4р-2020
	Крупа гречневая	32					
	Масло сливочное	5.44					
	Соль	0.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	81.6					
	Чай черный байховый с сахаром	160	0.16		5.12	21.12	54-ТН-2020
	вода	160					
	Сахар	5.6					
	Чай	0.96					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	Масло сливочное	5	0.01	4.15	0.03	38.5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		305	8.25	9.51	49.23	316.62	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1.6	0.16	4.64	28.8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1.6	0.16	4.64	28.8	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	40	0.44	0.08	1.52	9.6	112
	Помидоры свежие	40					
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9.12	7.86	1.5	113.04	54-1м-2020
	Мясо говядина б/к	48.42					
	Морковь	4.38					
	Лук	1.2					
	вода	65.58					
	Сметана	15					
	Мука пшеничная	0.78					
	Масло сливочное	0.78					
	Соль	0.12					
	Суп с рыбными консервами (сайра)	160	6.336	3.12	11.488	99.296	54-12с-2020
	Сайра натуральная	25.6					
	Картофель	44.8					
	Морковь	10.24					
	Лук	5.12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рис	3.2					
	Масло сливочное	2.4					
	Соль	0.32					
	вода	128					
	Макаронны отварные	120	4	4.24	28	166.4	54-1г-2020
	Макаронные изделия	40.8					
	Масло сливочное	5.44					
	Соль	0.8					
	вода	244.8					
	Компот из кураги	160	1.44	0.08	18.8	81.76	54-5хн-2020
	вода	161.6					
	Сахар	5.6					
	Курага	11.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		600	25.496	16.02	84.508	586.696	
полдник:							
	Молоко кипяченое	160	4.472	5.104	7.512	93.848	255
	Молоко цельное	160					
	Сухарики	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за полдник:		180	6.072	5.304	17.512	143.848	
ужин:							
	Кукуруза консервированная отварная для поджаривовки	40	0.7		3.7	19.3	197
	Кукуруза консервированная	40					
	Омлет натуральный	150	12.61	19.33	3.15	237.1	54-1о-2020
	Яйцо	92.3					
	Масло сливочное	11.3					
	Молоко цельное	57.7					
	Соль	1					
	Масло растительное	0.2					
	Компот из вишни	160	0.24		8.4	34.48	54-1хн-2020

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	129,6					
	Сахар	5,6					
	Вишня	19,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		370	15,07	19,49	25,09	337,88	
Итого за день:		1615	56,488	50,484	180,98	1413,844	
Неделя 2							
День 2							
завтрак:							
	Сыр	10	2,53	2,53	3,23	40	338
	Сыр	10					
	Каша вязкая молочная ячневая	150	6,525	7,95	30	217,425	54-13к-2020
	Крупа ячневая	15					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	7,5					
	Сахар	2,25					
	Соль	0,75					
	вода	40,5					
	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	2,8	8,88	72,64	54-9гн-2020
	вода	96					
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		340	13,595	13,86	52,39	382,465	
завтрак №2:							
	Яблоко	100	0,3		8,6	40	339
	яблоки	100					
Итого за завтрак №2:		100	0,3		8,6	40	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Огурцы свежие	40					
	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1	54-8м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мясо говядина б/к	42					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7.8					
	Масло сливочное	1.8					
	Лук	19.8					
	Соль	0.2					
	вода	12					
	Свекольник	160	0.016	2.759	0.023	66.664	34
	Свекла	41.04					
	Картофель	27.6					
	Морковь	6.4					
	Лук	7.12					
	Масло сливочное	1.6					
	Томатная паста	2.08					
	Сметана	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	Соль	0.8					
	Картофельное пюре	100	2	3.8	15.8	105.534	54-11г-2020
	Картофель	84					
	Молоко цельное	16					
	Масло сливочное	4.534					
	Соль	0.667					
	Кисель из ягод смородины	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
	вода	144					
	Крахмал	5.76					
	Сахар	5.6					
	Черная смородина	19.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за обед:		580	15.056	13.319	54.563	441.138	
подлинник:							
	Чай черный байховый с	160	1.2	1.12	6.88	42.32	54-6гн-2020
	молоком и сахаром						
	вода	56					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Чай	0,96					
	Пряник	40	2,13	1,92	21	108,6	341
	Пряник	40					
Итого за полдник:		200	3,33	3,04	27,88	150,92	
ужин:							
	Пудинг из творога с рисом	150	16,47	4,035	21,623	188,76	127
	Творог	84,75					
	Яйцо	6,6					
	Сахар	8,25					
	Рис	16,5					
	Масло сливочное	1,5					
	Молоко стуженное	22,5					
	Масло растительное	0,75					
	Соль	0,75					
	Ванилин	0,008					
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,48		18,16	74,56	54-7хн-2020
	вода	152					
	Сахар	5,6					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	12					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		330	18,47	4,195	49,623	310,32	
Итого за День:		1550	50,751	34,414	193,056	1324,843	
Неделя 2							
День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,225	9,45	27,6	220,65	54-9к-2020
	Крупа Геркулес	15					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	7,5					
	Сахар	2,25					
	Соль	0,75					
	вода	45					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао с молоком	160	3,68	3,44	9,92	85,36	54-7гн-2020
	вода	64					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Какао	1,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,03	38,5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		335	11,435	17,2	47,39	391,51	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1,6	0,16	4,64	28,8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1,6	0,16	4,64	28,8	
обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2,016	1,52	16,816	88,976	54-7с-2020
	Макаронные изделия	8					
	Картофель	64					
	Морковь	6,4					
	Лук	6,4					
	Масло растительное	1,6					
	Соль	0,8					
	Капустя тушеная с мясом	150	16,725	14,55	10,8	240,825	54-10м-2020
	Мясо говядина б/к	80,025					
	Масло сливочное	7,5					
	Соль	0,75					
	Капуста	114,6					
	Масло растительное	0,375					
	Морковь	3,975					
	Лук	8,025					
	Томатная паста	6					
	Мука пшеничная	1,2					
	Сахар	3					
	Компот из яблок	160	0,4		21,6	88,16	54-6хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	162.4					
	Сахар	5.6					
	Изюм	11.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за обед:		530	23.301	16.71	72.416	534.561	
поддник:							
	Варенец	160	2.32	2	3.6	41.6	251
	Варенец	160					
	Ватрушки с повидлом	45	7.08	2.625	41.805	219.068	289
	Мука пшеничная	31.5					
	Сахар	1.575					
	Масло сливочное	1.2					
	Яйцо	1.5					
	Соль	0.75					
	Дрожжи	0.938					
	Повидло, джемы	30					
	Масло растительное	0.225					
Итого за поддник:		205	9.4	4.625	45.405	260.668	
ужин:							
	Овощи натуральные (помидор)	40	0.44	0.08	1.52	9.6	112
	Помидоры свежие	40					
	Плов с курицей	150	20.4	6	26	239.3	54-12м-2020
	Рис	34					
	Масло растительное	5					
	Томатная паста	8					
	Лук	5					
	Морковь	8					
	Мясо филе цыплят	80					
	Соль	1					
	вода	136.1					
	Масло сливочное	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из ягод брусники	160	0,24	0,08	6,72	28,32	54-8хн-2020
	вода	128					
	Сахар	5,6					
	Брусника	18,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		370	22,6	6,32	44,08	324,221	
Итого за День:		1600	68,336	45,015	213,931	1539,759	
Неделя 2							
День 4							
завтрак:							
	Сыр	10	2,53	2,53	3,23	40	338
	Сыр	10					
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,175	25,725	166,725	54-1к-2020
	Крупа кукурузная	18,75					
	Молоко цельное	90					
	Масло сливочное	3,75					
	Сахар	2,25					
	Соль	0,75					
	вода	51					
	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	2,8	8,88	72,64	54-9гн-2020
	вода	96					
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		340	11,42	11,085	48,115	331,765	
завтрак №2:							
	Груша	175					
	Груша	175					
Итого за завтрак №2:		175					
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1	5,6	112

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурцы свежие	40					
	Печень говяжья по-строгановски	60	10.06	2.08	2.979	150.6	54-16м-2020
	Масло растительное	5					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	1					
	Сметана	10					
	Соль	0.6					
	Печень Говяжья	56.2					
	вода	22					
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1.336	5.872	4.592	64.272	82
	Капуста	51.2					
	Картофель	64					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло растительное	3.2					
	Масло сливочное	1.6					
	вода	128					
	Сметана	7.2					
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.467	4.334	28.534	175	54-4г-2020
	Крупа гречневая	26.667					
	Масло сливочное	4.534					
	Соль	0.667					
	вода	68					
	Кисель из ягод клюквы	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
	вода	144					
	Крахмал	5.76					
	Сахар	5.6					
	Клюква	19.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб Бородянский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		580	21.503	13.046	70.145	552.712	
ПОЛДНИК:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бифидокефир	160	4,8	4	7,36	84,8	251
	Бифидум-кефир	160					
	Печенье	20	0,88	1,134	9,654	50	335
	Печенье песочное	20					
Итого за поддник:		180	5,68	5,134	17,014	134,8	
ужин:							
	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4	54-1т-2020
	Творог	139,5					
	Яйцо	4					
	Крупа манная	7,3					
	Сметана	5,2					
	Сахар	9,7					
	Масло сливочное	5,2					
	Соль	1					
	Ванилин	0,01					
	вода	36					
	Масло растительное	0,2					
	Соус вишневый	30	0,036		9,042	36,312	217
	Вишня	3,06					
	Сахар	3,6					
	Крахмал	1,2					
	Молоко кипяченое	160	4,472	5,104	7,512	93,848	255
	Молоко цельное	160					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		360	30,228	21,464	48,894	509,56	
Итого за День:		1635	68,831	50,729	184,168	1528,837	
Неделя 2							
День 5							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,038	23,318	166,515	90
	Молоко цельное	82,5					
	Сахар	3,75					
	Масло сливочное	2,25					
	Крупа манная	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0,75					
	вода	45					
	Какао с молоком	160	3,68	3,44	9,92	85,36	54-7гн-2020
	вода	64					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5,6					
	Какао	1,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,03	38,5	346
	Масло сливочное	5					
Итого за завтрак:		335	9,86	13,788	43,108	337,375	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	160	1,6	0,16	4,64	28,8	
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак №2:		160	1,6	0,16	4,64	28,8	
обед:							
	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,9	15,1	23,6	302,4	54-17м-2020
	Картофель	123,8					
	Масло сливочное	7,5					
	Мясо говядина б/к	84					
	Соль	1					
	Яйцо	3					
	Масло растительное	0,2					
	Суп картофельный с крупной (гречневая)	160	1,607	1,786	10,882	66,08	80
	Картофель	48					
	Крупа гречневая	6,4					
	Морковь	6,4					
	Лук	6,4					
	Масло растительное	1,6					
	вода	112					
	Соус сметанный	30	0,45	2,52	1,02	28,56	54-1соус-2020
	Мука пшеничная	0,75					

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0.75					
	Сметана	15					
	Соль	0					
	вода	16.5					
	Компот из вишни	160	0.24		8.4	34.48	54-1хн-2020
	вода	129.6					
	Сахар	5.6					
	Вишня	19.2					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		560	24.357	20.046	67.102	548.12	
подлник:							
	Снежок	160	4.978	5.672	7.272	100.018	251
	Снежок	160					
	Булочка ванильная	45	2.963	3.045	20.43	120.75	467
	Мука пшеничная	34.5					
	Мука пшеничная	0.638					
	Сахар	3.75					
	Масло сливочное	2.25					
	Яйцо	0.375					
	Яйцо	0.225					
	Соль	0.75					
	Дрожжи	0.9					
	Ванилин	1.875					
	Молоко цельное	16.5					
Итого за подлник:		205	7.941	8.717	27.702	220.768	
ужин:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.394	2.46	1.493	29.68	15
	Помидоры свежие	19.2					
	Огурцы свежие	14					
	Лук	4.8					
	Масло растительное	2.4					

Прием пици	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рис припущенный	120	2,8	4,16	29,2	165,28	54-7Г-2020
	Рис	41,44					
	Масло сливочное	5,44					
	Соль	0,8					
	вода	211,12					
	Напиток из шиповника	160	0,605		18,676	41,663	256
	Шиповник	11,556					
	Сахар	10,667					
	Биточки рыбные	65	8,979	1,673	5,885	74,473	134
	Хлеб пшеничный 1сорт	11,267					
	Яйцо	3,467					
	Масло сливочное	2,6					
	Соль	0,867					
	Масло растительное	1,214					
	Рыба свежеморож. Кета	65					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		405	14,298	8,453	65,094	358,096	
Итого за день:		1665	58,056	51,164	207,646	1493,16	
Среднее значение за период:		1616,5	58,409	48,239	199,416	1484,127	