

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 осень – зима 1 – 3 года

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

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:							
	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					
	Соль	0,75					
	вода	80,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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 рассыпчатая	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 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		560	21.077	15.626	82.237	555.65	
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:							
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	40	3.13	3.29	6.99	77.88	196
	Горошек зеленый	40					
	Омлет натуральный	150	12.61	19.33	3.15	237.1	54-1о-2020
	Яйцо	92.3					
	Масло сливочное	11.3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		1605	52.939	53.48	182.759	1439.378	
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
	яблоки	100					
Итого за завтрак №2:		100	0.3		8.6	40	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед:	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 1 сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	салат из свеклы и моркови	40	0.528	4.032	3.072	50.432	19
	Свекла	24.4					
	Морковь	12					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.8					
Итого за обед:		570	21.716	20.588	63.736	527.912	
ПОЛДНИК:							

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	54-6н-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	54-7н-2020
	вода	152					
	Сахар	5.6					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	12					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	66.381	52.848	223.206	1632.257	
Неделя 1							
День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшениая	150	6.3	8.625	29.1	219.075	54-6к-2020

Прием 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:							
	Курица 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					
	Суп картофельный с горохом	160	5.68	3.456	14.768	112.88	54-8с-2020
	Картофель	40					

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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-Г-2020
	Рис	41.44					
	Масло сливочное	5.44					
	Соль	0.8					
	вода	211.12					
	Компот из мяюна	160	0.4		21.6	88.16	54-Бхн-2020
	вода	162.4					
	Сахар	5.6					
	Изюм	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:		560	29.915	28.611	91.431	744.263	
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 полдник:		205	9.4	4.625	45.405	260.668	
ужин:							
	Рагу из овощей	150	2.9	7.4	15.4	139.7	54-Г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	54-8хн-2020
	вода	128					
	Сахар	5.6					
	Брусника	18.4					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Итого за ужин:	330	4.66	7.64	31.96	215.02	
	Итого за день:	1590	57.085	57.411	222.326	1638.686	
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					
	Молоко цельное	104					
	Сахар	5.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	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	54-12хн-2020
	вода	144					
	Крахмал	5.76					
	Сахар	5.6					
	Клюква	19.2					
	Запеканка из печени с рисом	120	13.52	5.382	14.917	162.182	294
	Печень Говяжья	68.364					
	Рис	38.546					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Дук	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:		530	19.666	12.526	57.281	421.854	
попдник:							
	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 попдник:		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 Баховый 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		340	6.16	4.768	28.848	183.048	
Итого за день:		1590	48.391	38.594	205.459	1478.418	
Неделя 1 День 5							
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					
	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 клецками	160	3.68	2.56	10.368	79.216	54-6с-2020
	Картофель	32					
	Морковь	6.4					
	Лук	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	Соль	0.8					
	Мука пшеничная	4.928					

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0,56					
	Яйцо	1,408					
	вода	127,328					
	Голубцы ленивые	150	12,825	9,825	10,5	182,025	54-3м-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
	Печенье песочное	20					
Итого за полдник:		180	5,858	6,806	16,926	150,018	
Ужин:							
	Картофель отварной	120	2,508	5,628	21,768	145,968	204

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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-Зр-2020
	Рыба свежеморож. Кета	48					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	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 1 сорт	20					
	Соленый огурец	40					
	Огурцы консервированные	40					
	Итого за ужин:	400	15.193	9.868	54.724	331.231	
	Итого за День:	1635	55.441	49.579	177.168	1342.44	
	Неделя 2						
	День 1						
	завтрак:						
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.56	5.2	34.24	210	54-дг-2020
	Крупа гречневая	32					
	Масло сливочное	5.44					
	Соль	0.8					
	вода	81.6					
	Чай черный байховый с сахаром	160	0.16		5.12	21.12	54-гн-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					

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	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					
	Сул 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					
	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	54-5кн-2020
	вода	161.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		560	25.056	15.94	82.988	577.096	
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 подгарнировки	40	0.7		3.7	19.3	197
	Кукуруза консервированная	40					
	Омлет натуральный	150	12.61	19.33	3.15	237.1	54-10-2020
	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
	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	15.07	19.49	25.09	337.88	
Итого за день:		1575	56.048	50.404	179.46	1404.244	
Неделя 2							
День 2							
завтрак:							
	Сыр	10	2.53	2.53	3.23	40	338
	Сыр	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая молочная ячневая	150	6.525	7.95		217.425	54-13к-2020
	Крупа ячневая	15			30		
	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:							
	Тефтели из говядины паровые	60	8.4	6	4.7	106.1	54-8м-2020
	Мясо говядина б/к	42					
	Хлеб пшеничный 1сорт	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	54-12жн-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:		540	14.736	13.279	53.563	435.538	
поддник:							
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1.2	1.12	6.88	42.32	54-6гн-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 поддник:		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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко стуженое	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 1 сорт	20					
Итого за ужин:		330	18.47	4.195	49.623	310.32	
Итого за День:		1510	50.431	34.374	192.056	1319.243	
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					
	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					

Примен. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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					
	Капуста 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 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:		530	23,301	16,71	72,416	534,561	
подлинк:							
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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 полдник:		205	9.4	4.625	45.405	260.668	
Ужин:							
	Салат из свеклы отварной	40	0.534	1.8	3.067	30.4	54-13з-2020
	Свекла	38					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.134					
	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					
	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 1сорт	20					
Итого за ужин:		370	22.694	8.04	45.627	345.02	
Итого за день:		1600	68.43	46.735	215.478	1560.559	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Сыр	10	2.53	2.53	3.23	40	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло растительное	3.2					
	Масло сливочное	1.6					
	вода	128					
	Сметана	7.2					
	Каша гречневая расщипчатая	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 бородинский 1сорт	40					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за обед:		540	21.183	13.006	69.145	547.112	
ПОЛДНИК:							
	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 полдник:		180	5.68	5.134	17.014	134.8	
Ужин:							
	Запеканка из творога	150	24.2	16.2	22.5	332.4	54-1Г-2020
	Творог	139.5					
	Яйцо	4					
	Крупа манная	7.3					
	Сметана	5.2					
	Сахар	9.7					
	Масло сливочное	5.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		1595	68.511	50.689	183.168	1523.237	
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					
	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:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	Масло сливочное	0,75					
	Сметана	15					
	Соль	0					
	вода	16,5					
	Компот из вишни	160	0,24		8,4	34,48	54-1км-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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:	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 полдник:		205	7,941	8,717	27,702	220,768	
ужин:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,527	2,807	1,734	34,374	11
	Морковь	22,4					
	Горошек зеленый	20					
	Масло растительное	4					
	Рис припущенный	120	2,8	4,16	29,2	165,28	54-ГГ-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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рыба свежеморож. Кета	65					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		405	14.431	8.8	65.335	362.79	
Итого за день:		1665	58.189	51.511	207.887	1497.853	
Среднее значение за период:		1592.5	58.185	48.563	198.897	1483.632	