

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. Игнатьюк
Приказ № 21/2-од от 01.03.2021г.



10 дневное МЕНЮ весна – лето 3 – 7 года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Макаронны 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	180	0.18		5.76	23.76	54-2ГН-2020
	вода	180					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		358	6.716	12.1	50.648	340.36	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	Гуляш из говядины	80	13.8	11.2	3.3	169.4	54-2м-2020
	Мясо говядина б/к	74					
	Масло сливочное	4.3					
	Лук	9.3					
	Томатная паста	7.3					
	Мука пшеничная	2.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1					
	вода	107					
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1.808	2.009	12.242	74.34	80
	Картофель	54					
	Крупа Пшено	7.2					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	вода	126					
	Каша перловая расмычатая	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
	Крупа перловая	40					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	1					
	вода	120					
	Компот из кураги	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
	вода	181.8					
	Сахар	6.3					
	Курага	12.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородянский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		740	28.628	20.239	108.952	736.321	
поддник:							
	Молоко кипяченое	180	5.031	5.742	8.451	105.579	255
	Молоко цельное	180					
	Сухарики	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за поддник:		200	6.631	5.942	18.451	155.579	
ужин:							
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	3.913	4.113	8.738	97.35	196
	Горошек зеленый	50					
	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	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		400	18.313	23.603	31.178	420.24	
Итого за день:		1878	62.088	62.064	214.449	1684.899	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Сыр	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	Каша вязкая молочная ячневая	180	7.83	9.54	36	260.91	54-13к-2020
	Крупа ячневая	18					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	9					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	48.6					
	Кофейный напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		392	15.786	16.306	60.146	443.03	
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	0.3		8.6	40	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	112
	Огурцы свежие	60					
	Рассолыник ленинградский	180	1.764	4.428	13.752	101.97	54-3с-2020
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3.6					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Огурцы консервированные	10.8					
	Масло растительное	3.6					
	Соль	0.9					
	Сметана	9					
	вода	135					
	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	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12км-2020
	вода	162					
	Крахмал	6.48					
	Сахар	6.3					
	Черная смородина	21.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		660	24.064	17.398	78.102	566.691	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.35	1.26	7.74	47.61	54-6пн-2020
	вода	63					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	Пряник	45	2.397	2.16	23.625	122.175	341
	Пряник	45					
Итого за полдник:		225	3.747	3.42	31.365	169.785	
ужин:							
	Молоко стуженное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	490
	Молоко стуженное	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54		20.43	83.88	54-7хн-2020
	вода	171					
	Сахар	6.3					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	13.5					
	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:		380	28.22	16.21	78.42	573.08	
Итого за День:		1757	72.117	53.334	256.633	1792.585	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.56	10.35	34.92	262.891	54-6к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа Пшено	18					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	9					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	46.8					
	Какао с молоком	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		398	13.236	21.02	55.968	467.521	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	Курица в соусе с томатом	80	22.5	27.14	3.551	348.458	179
	Мясо филе цыплят	57.143					
	Масло сливочное	2.286					
	Лук	4.877					
	Томатная паста	2.439					
	Мука пшеничная	1.22					
	Сметана	3.048					
	Морковь	4.877					
	Соль	0.762					
	Масло растительное	1.524					
	Чеснок	0.762					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп картофельный с горохом	180	6.39	3.888	16.614	126.99	54-8С-2020
	Картофель	45					
	Горох сухой	14.4					
	Соль	0.9					
	Лук	7.2					
	Морковь	7.2					
	Масло растительное	3.6					
	вода	135					
	Рис припущенный	150	3.5	5.2	36.5	206.6	54-7Г-2020
	Рис	51.8					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	вода	263.9					
	Компот из клюквы	180	0.45		24.3	99.18	54-6ХН-2020
	вода	182.7					
	Сахар	6.3					
	Изюм	12.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		740	39.84	37.268	119.625	976.628	
поладник:							
	Варенец	180	2.61	2.25	4.05	46.8	251
	Варенец	180					
	Ватрушки с повидлом	60	9.44	3.5	55.74	292.09	289
	Мука пшеничная	42					
	Сахар	2.1					
	Масло сливочное	1.6					
	Яйцо	2					
	Соль	1					
	Дрожжи	1.25					
	Повидло, джемы	40					
	Масло растительное	0.3					
Итого за полдник:		240	12.05	5.75	59.79	338.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Ужин:	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	180	0.27	0.09	7.56	31.86	54-8кн-2020
	вода	144					
	Сахар	6.3					
	Брусника	20.7					
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114	
Хлеб пшеничный 1 сорт	20						
Итого за ужин:		350	4.69	7.65	32.8	218.56	
Итого за день:		1898	71.616	71.868	273.403	2033.999	
Неделя 1							
День 4							
завтрак:							
	Сыр	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.22	6.21	30.87	200.07	54-1к-2020
	Крупа кукурузная	22.5					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	61.2					
	Кофейный напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9Гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		392	13.176	12.976	55.016	382.19	
завтрак №2:							
	Банан	180	2.7	0.9	37.8	171	
	Бананы	180					
Итого за завтрак №2:		180	2.7	0.9	37.8	171	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	112
	Огурцы свежие	60					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.548	4.392	9.342	83.106	54-2с-2020
	Свекла	28.8					
	Капуста	14.4					
	Картофель	14.4					
	Морковь	9					
	Лук	7.2					
	Томатная паста	5.4					
	Масло растительное	3.6					
	Сахар	1.8					
	вода	144					
	Соль	0.27					
	Сметана	9					
	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	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
	вода	162					
	Крахмал	6.48					
	Сахар	6.3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Клюква	21,6					
	Запеканка из печени с рисом	150	16,9	6,728	18,646	202,728	294
	Печень Говяжья	85,455					
	Рис	48,182					
	Лук	34,546					
	Масло сливочное	3,637					
	Яйцо	7,273					
	Яйцо	1,819					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40					
Итого за обед:		690	25,898	14,71	77,958	549,514	
полдник:							
	Бифидокефир	180	5,4	4,5	8,28	95,4	251
	Бифидум-кефир	180					
	Булочка нежная	60	4,96	7,12	36,14	387,6	270
	Мука пшеничная	40					
	Сахар	7					
	Масло сливочное	7					
	Соль	1					
	Дрожжи	1,25					
	Масло растительное	1,5					
	Ванилин	0,03					
Итого за полдник:		240	10,36	11,62	44,42	483	
ужин:							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,04	5,184	15,624	129,294	54-17к-2020
	Крупа гречневая	14,4					
	Молоко цельное	126					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар	1,44					
	Соль	0,9					
	вода	54					
	Чай черный байховый с сахаром	180	0,18		5,76	23,76	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	180					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		380	6.74	5.344	31.224	200.054	
Итого за День:		1882	58.874	45.55	246.418	1785.758	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.47	11.34	33.12	264.78	54-9к-2020
	Крупа Геркулес	18					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	9					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	54					
	Какао с молоком	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		388	13.146	22.01	54.168	469.41	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Суп картофельный с клецками	180	4.14	2.88	11.664	89.118	54-6с-2020
	Картофель	36					
	Морковь	7.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	0.9					
	Мука пшеничная	5.544					
	Масло сливочное	0.63					
	Яйцо	1.584					
	вода	143.244					
	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	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		630	24.025	16.145	69.014	519.494	
поддник:							
	Снежок	180	5.6	6.38	8.18	112.52	251
	Снежок	180					
	Печенье	25	1.1	1.417	12.067	62.5	335

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:	Печенье песочное	25	6.7	7.797	20.247	175.02	
Ужин:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.591	3.69	2.24	44.52	15
	Помидоры свежие	28.8					
	Огурцы свежие	21					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	3.6					
	Картофель отварной	150	3.135	7.035	27.21	182.46	204
	Картофель	148.5					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	3					
	Соль	1.5					
	Напиток из шиповника	180	0.68		21.01	46.87	256
	Шиповник	13					
	Сахар	12					
	Котлеты рыбные (горбуша)	80	14.08	5.44	5.92	128.8	54-2р-2020
	Рыба свежеморож. Кета	64					
	Хлеб пшеничный 1сорт	15.2					
	вода	11.2					
	Яйцо	4.8					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.8					
	Масло растительное	0.16					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		490	20.006	16.325	66.22	449.65	
Итого за день:		1893	65.677	62.457	214.869	1645.973	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.5	42.8	262.5	54-4г-2020
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	102					
	Чай черный байховый с сахаром	180	0.18		5.76	23.76	54-1м-2020
	вода	180					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		358	9.916	13.3	58.448	394.86	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.16	10.48	2	150.72	54-1м-2020
	Мясо говядина б/к	64.56					
	Морковь	5.84					
	Лук	1.6					
	вода	87.44					
	Сметана	20					
	Мука пшеничная	1.04					
	Масло сливочное	1.04					
	Соль	0.16					
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	7.128	3.51	12.924	111.708	54-12с-2020
	Сайра натуральная	28.8					
	Картофель	50.4					
	Морковь	11.52					
	Лук	5.76					

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рис	3.6					
	Масло сливочное	2.7					
	Соль	0.36					
	вода	144					
	Макаронны отварные	150	5	5.3	35	208	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	вода	306					
	Компот из кураги	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
	вода	181.8					
	Сахар	6.3					
	курага	12.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		740	32.908	20.42	109.734	757.808	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.031	5.742	8.451	105.579	255
	Молоко цельное	180					
	Сухарики	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за полдник:		200	6.631	5.942	18.451	155.579	
ужин:							
	Кукуруза консервированная отварная для поджаривовки	50	0.875		4.625	24.125	197
	Кукуруза консервированная	50					
	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	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	145,8					
	Сахар	6,3					
	Вишня	21,6					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		400	15,275	19,49	27,065	347,015	
Итого за день:		1878	66,53	59,332	218,918	1687,662	
Неделя 2							
День 2							
завтрак:							
	Сыр	12	3,036	3,036	3,876	48	338
	Сыр	12					
	Каша вязкая молочная ячневая	180	7,83	9,54	36	260,91	54-13ж-2020
	Крупа ячневая	18					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	9					
	Сахар	2,7					
	Соль	0,9					
	вода	48,6					
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2,7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6,3					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		392	15,786	16,306	60,146	443,03	
завтрак №2:							
	Яблоко	120	0,36		10,32	48	339
	Яблоки	120					
Итого за завтрак №2:		120	0,36		10,32	48	
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Огурцы свежие	60					
	Тефтели из говядины паровые	80	11,2	8	6,267	141,467	54-8м-2020

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мясо говядина б/к	56					
	Хлеб пшеничный 1сорт	10.4					
	Масло сливочное	2.4					
	Лук	26.4					
	Соль	0.267					
	вода	16					
	Свекольник	180	0.018	3.104	0.026	74.997	34
	Свекла	46.17					
	Картофель	31.05					
	Морковь	7.2					
	Лук	8.01					
	Масло сливочное	1.8					
	Томатная паста	2.34					
	Сметана	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	0.9					
	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11Г-2020
	Картофель	126					
	Молоко цельное	24					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	Кисель из ягод смородины	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12ХН-2020
	вода	162					
	Крахмал	6.48					
	Сахар	6.3					
	Черная смородина	21.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		740	21.218	17.874	78.943	609.884	
подлинк:							
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1.35	1.26	7.74	47.61	54-6ГН-2020
	вода	63					

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	Пряник	40	2.13	1.92	21	108.6	341
	Пряник	40					
Итого за полдник:		220	3.48	3.18	28.74	156.21	
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 сгущенное	22.5					
	Масло растительное	0.75					
	Соль	0.75					
	Ванилин	0.008					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54		20.43	83.88	54-7жн-2020
	вода	171					
	Сахар	6.3					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	13.5					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		350	18.53	4.195	51.893	319.64	
Итого за День:		1822	59.374	41.555	230.042	1576.764	
Неделя 2							
День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.47	11.34	33.12	264.78	54-9ж-2020
	Крупа Геркулес	18					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	9					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	54					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао с молоком	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		388	13.146	22.01	54.168	469.41	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.268	1.71	18.918	100.098	54-7с-2020
	Макаронные изделия	9					
	Картофель	72					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	0.9					
	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 яблок	180	0.45		24.3	99.18	54-6хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	182.7					
	Сахар	6.3					
	Изюм	12.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		600	25.783	17.18	90.398	621.103	
полдник:							
	Варенец	180	2.61	2.25	4.05	46.8	251
	Варенец	180					
	Ватрушки с повидлом	60	9.44	3.5	55.74	292.09	289
	Мука пшеничная	42					
	Сахар	2.1					
	Масло сливочное	1.6					
	Яйцо	2					
	Соль	1					
	Дрожжи	1.25					
	Повидло, джем	40					
	Масло растительное	0.3					
Итого за полдник:		240	12.05	5.75	59.79	338.89	
ужин:							
	Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из ягод брусники	180	0.27	0.09	7.56	31.86	54-8хн-2020
	вода	144					
	Сахар	6.3					
	Брусника	20.7					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		410	22.85	6.37	45.68	332.56	
Итого за день:		1818	75.629	51.49	255.256	1794.363	
Неделя 2							
День 4							
завтрак:							
	Сыр	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.22	6.21	30.87	200.07	54-1к-2020
	Крупа кукурузная	22.5					
	Молоко цельное	108					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар	2.7					
	Соль	0.9					
	вода	61.2					
	Кофейный напиток с молоком	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Батон нарезной	20					
Итого за завтрак:		392	13.176	12.976	55.016	382.19	
завтрак №2:							
	Груша	200					
	Груша	200					
Итого за завтрак №2:		200					
обед:							
	Овощи натуральные (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	112

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурцы свежие	60					
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,767	3,466	4,965	251	54-164-2020
	Масло растительное	8,334					
	Масло сливочное	1,667					
	Мука пшеничная	1,667					
	Сметана	16,667					
	Соль	1					
	Печень Говяжья	93,667					
	вода	36,667					
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,503	6,606	5,166	72,306	82
	Капуста	57,6					
	Картофель	72					
	Морковь	9					
	Лук	9					
	Масло растительное	3,6					
	Масло сливочное	1,8					
	вода	144					
	Сметана	8,1					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-47-2020
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль	1					
	вода	102					
	Кисель из ягод клюквы	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-1244-2020
	вода	162					
	Крахмал	6,48					
	Сахар	6,3					
	Клюква	21,6					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40					
Итого за обед:		760	33,47	17,642	101,881	820,926	
ПОЛДНИК:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бифидокефир	180	5,4	4,5	8,28	95,4	251
	Бифидум-кефир	180					
	Печенье	25	1,1	1,417	12,067	62,5	335
	Печенье песочное	25					
Итого за полдник:		205	6,5	5,917	20,347	157,9	
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	40	0,048		12,056	48,416	217
	Вишня	4,08					
	Сахар	4,8					
	Крахмал	1,6					
	Молоко кипяченое	180	5,031	5,742	8,451	105,579	255
	Молоко цельное	180					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		390	30,799	22,102	52,847	533,395	
Итого за день:		1947	83,945	58,637	230,091	1894,411	
Неделя 2							
День 5							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	7,245	27,981	199,818	90
	Молоко цельное	99					
	Сахар	4,5					
	Масло сливочное	2,7					
	Крупа манная	18					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.9					
	вода	54					
	Какао с молоком	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	Масло сливочное	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		388	11.256	17.915	49.029	404.448	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	180	1.8	0.18	5.22	32.4	
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак №2:		180	1.8	0.18	5.22	32.4	
обед:							
	Запеканка картофельная с говяжьей	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 крутой (гречневая)	180	1.808	2.009	12.242	74.34	80
	Картофель	54					
	Крупа гречневая	7.2					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	вода	126					
	Соус сметанный	30	0.45	2.52	1.02	28.56	54-1соус-2020
	Мука пшеничная	0.75					

Принем 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	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		630	26.768	20.549	82.692	625.09	
подлинник:							
	Снежок	180	5.6	6.38	8.18	112.52	251
	Снежок	180					
	Булочка ванильная	60	3.95	4.06	27.24	161	467
	Мука пшеничная	46					
	Мука пшеничная	0.85					
	Сахар	5					
	Масло сливочное	3					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.3					
	Соль	1					
	Дрожжи	1.2					
	Ванилин	2.5					
	Молоко цельное	22					
Итого за подлинник:		240	9.55	10.44	35.42	273.52	
ужин:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.591	3.69	2.24	44.52	15
	Помидоры свежие	28.8					
	Огурцы свежие	21					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	3.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рис припущенный	150	3.5	5.2	36.5	206.6	54-77-2020
	Рис	51.8					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	вода	263.9					
	Напиток из шиповника	180	0.68		21.01	46.87	256
	Шиповник	13					
	Сахар	12					
	Биточки рыбные	80	11.051	2.059	7.243	91.659	134
	Хлеб пшеничный 1сорт	13.867					
	Яйцо	4.267					
	Масло сливочное	3.2					
	Соль	1.067					
	Масло растительное	1.494					
	Рыба свежеморож. Кета	80					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		490	17.342	11.109	76.833	436.649	
Итого за день:		1928	66.716	60.193	249.194	1772.107	
Среднее значение за период:		1870.1	68.257	56.648	238.928	1766.853	