

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**

### **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:							
	<b>Макаронны отварные</b>	150	5	5.3	35	208	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	вода	306					
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	вода	180					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	<b>Масло сливочное</b>	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:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Гуляш из говядины</b>	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					
	Соль	1					
	вода	107					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Суп картофельный с крупой (пшено)</b>	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					
	<b>Каша перловая расщипчатая</b>	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
	Крупа перловая	40					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	1					
	вода	120					
	<b>Компот из кураги</b>	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
	вода	181.8					
	Сахар	6.3					
	Курага	12.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		680	27.968	20.119	106.672	721.92	
ПОЛДНИК:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5.031	5.742	8.451	105.579	255
	Молоко цельное	180					
	<b>Сухарики</b>	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за полдник:		200	6.631	5.942	18.451	155.579	
Ужин:							
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки</b>	50	3.913	4.113	8.738	97.35	196
	Горошек зеленый	50					
	<b>Омлет натуральный</b>	150	12.61	19.33	3.15	237.1	54-1о-2020
	Яйцо	92.3					
	Масло сливочное	11.3					

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко цельное	57.7					
	Соль	1					
	Масло растительное	0.2					
	<b>Компот из вишни</b>	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за ужин:		400	18.313	23.603	31.178	420.24	
Итого за день:		1818	61.428	61.944	212.169	1670.499	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	<b>Сыр</b>	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>	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					
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	<b>Батон нарезной</b>	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:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.3		8.6	40	339
	Яблоки	100					
Итого за завтрак №2:		100	0.3		8.6	40	



Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед:	<b>Рассольник ленинградский</b>	180	1,764	4,428	13,752	101,97	54-Зс-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					
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	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					
	<b>Кисель из ягод смородины</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12жн-2020
	вода	162					
	Крахмал	6,48					
	Сахар	6,3					
	Черная смородина	21,6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб Бординский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
	<b>салат из свеклы и моркови</b>	60	0,792	6,048	4,608	75,648	19
	Свекла	36,6					
	Морковь	18					
	Масло растительное	6					
	Соль	1,2					
Итого за обед:		660	24,376	23,386	81,21	633,938	
подлинник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Чай черный байховый с молоком и сахаром</b>	180	1.35	1.26	7.74	47.61	54-6гн-2020
	вода	63					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	<b>Пряник</b>	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:							
	<b>Молоко стуженное</b>	30	2.16	2.55	16.65	98.4	490
	Молоко стуженое	30					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0.54		20.43	83.88	54-7хн-2020
	вода	171					
	Сахар	6.3					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	13.5					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	<b>Сырники</b>	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	72.429	59.322	259.741	1859.833	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	180	7.56	10.35	34.92	262.891	54-6к-2020

Примем 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					
	<b>Какао с молоком</b> вода	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	Молоко цельное	72					
	Сахар	117					
	Какао	6.3					
	Какао	1.35					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	<b>Масло сливочное</b>	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346
	Масло сливочное	8					
Итого за завтрак:		388	13.236	21.02	55.968	467.521	
завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Курница в соусе с томатом</b>	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					
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	180	6.39	3.888	16.614	126.99	54-8с-2020
	Картофель	45					

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Горох сухой	14.4					
	Соль	0.9					
	Лук	7.2					
	Морковь	7.2					
	Масло растительное	3.6					
	вода	135					
	<b>Рис припущенный</b>	150	3.5	5.2	36.5	206.6	54-Г-2020
	Рис	51.8					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	вода	263.9					
	<b>Компот из изюма</b>	180	0.45		24.3	99.18	54-бхн-2020
	вода	182.7					
	Сахар	6.3					
	Изюм	12.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		680	39.18	37.148	117.345	962.228	
полдник:							
	<b>Варенец</b>	180	2.61	2.25	4.05	46.8	251
	Варенец	180					
	<b>Ватрушки с повидлом</b>	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	
Ужин:							
	<b>Рагу из овощей</b>	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		
	Карлуста	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					
	<b>Компот из ягод брусники</b>	180	0.27	0.09	7.56	31.86	54-8хн-2020
	вода	144					
	Сахар	6.3					
	Брусника	20.7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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:	1838	70.956	71.748	271.123	2019.599	
Неделя 1							
День 4							
завтрак:							
	<b>Сыр</b>	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	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					
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Батон нарезной</b>	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:							
	<b>Банан</b>	180	2.7	0.9	37.8	171	
	Бананы	180					
Итого за завтрак №2:		180	2.7	0.9	37.8	171	
обед:							
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	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					
	<b>Соус сметанный</b>	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					
	<b>Кисель из ягод клюквы</b>	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
	вода	162					
	Крахмал	6.48					
	Сахар	6.3					
	Клюква	21.6					
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	150	16.9	6.728	18.646	202.728	294
	Печень Говяжья	85.455					
	Рис	48.182					

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	34,546					
	Масло сливочное	3,637					
	Яйцо	7,273					
	Яйцо	1,819					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб бородинский 1 сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40					
Итого за обед:		630	25,418	14,65	76,458	541,114	
полдник:							
	<b>Бифидокефир</b>	180	5,4	4,5	8,28	95,4	251
	Бифидум-кефир	180					
	<b>Булочка нежкая</b>	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:							
	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	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					
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	180	0,18		5,76	23,76	54-2ГН-2020
	вода	180					
	Сахар	6,3					
	Чай	1,08					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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 1 сорт	20					
Итого за ужин:		380	6.74	5.344	31.224	200.054	
Итого за День:		1822	58.394	45.49	244.918	1777.358	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	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					
	<b>Какао с молоком</b>	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	<b>Масло сливочное</b>	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:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	180	4.14	2.88	11.664	89.118	54-6с-2020
	Картофель	36					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	0.9					
	Мука пшеничная	5.544					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0.63					
	Яйцо	1.584					
	вода	143.244					
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	12.825	9.825	10.5	182.025	54-Эм-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					
	<b>Соус сметанный</b>	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					
	<b>Компот из вишни</b>	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
ПОЛДНИК:							
	<b>Снежок</b>	180	5.6	6.38	8.18	112.52	251
	Снежок	180					
	<b>Печенье</b>	25	1.1	1.417	12.067	62.5	335
	Печенье песочное	25					
Итого за полдник:		205	6.7	7.797	20.247	175.02	
Ужин:							
	<b>Картофель отварной</b>	150	3.135	7.035	27.21	182.46	204

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	148,5					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	3					
	Соль	1,5					
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,68		21,01	46,87	256
	Шиповник	13					
	Сахар	12					
	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b>	80	14,08	5,44	5,92	128,8	54-Зр-2020
	Рыба свежеморож. Кета	64					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	15,2					
	вода	11,2					
	Яйцо	4,8					
	Масло сливочное	1,6					
	Соль	0,8					
	Масло растительное	0,16					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	<b>Соленый огурец</b>	60					
	Огурцы консервированные	60					
	Итого за ужин:	490	19,415	12,635	63,98	405,13	
	Итого за день:	1893	65,086	58,767	212,629	1601,453	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	<b>Каша гречневая распычатая</b>	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-дг-2020
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль	1					
	вода	102					
	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>	180	0,18		5,76	23,76	54-гн-2020
	вода	180					
	Сахар	6,3					
	Чай	1,08					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Масло сливочное</b>	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:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Овощи натуральные (помидор)</b>	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	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					
	<b>Суп с рыбными консервами (сайра)</b>	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					
	Рис	3.6					
	Масло сливочное	2.7					
	Соль	0.36					
	вода	144					
	<b>Макаронь отварные</b>	150	5	5.3	35	208	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	306					
	<b>Компот из кураги</b>	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
	вода	181.8					
	Сахар	6.3					
	Курага	12.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
поддник:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5.031	5.742	8.451	105.579	255
	Молоко цельное	180					
	<b>Сухарики</b>	20	1.6	0.2	10	50	
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
Итого за поддник:		200	6.631	5.942	18.451	155.579	
ужин:							
	<b>Кукуруза консервированная отварная для подгарнировки</b>	50	0.875		4.625	24.125	197
	Кукуруза консервированная	50					
	<b>Омлет натуральный</b>	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					
	<b>Компот из вишни</b>	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:	<b>Сыр</b>	12	3,036	3,036	3,876	48	338
	Сыр	12					
	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>	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					
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	3,42	3,15	9,99	81,72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2,7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6,3					
	<b>Батон нарезной</b>	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:							
<b>яблоко</b>	120	0,36		10,32	48	339	
яблоки	120						
Итого за завтрак №2:		120	0,36	10,32	48		
обед:							
<b>Овощи натуральные (огурец)</b>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112	
Огурцы свежие	60						
<b>Тефтели из говядины паровые</b>	80	11,2	8	6,267	141,467	54-8м-2020	
Мясо говядина б/к	56						
Хлеб пшеничный 1сорт	10,4						
Масло сливочное	2,4						
Лук	26,4						
Соль	0,267						
вода	16						
<b>Спекольник</b>	180	0,018	3,104	0,026	74,997	34	
Свекла	46,17						

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3	5.7	23.7	158.3	54-11г-2020
	Картофель	126					
	Молоко цельное	24					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					
	<b>Кисель из ягод смородины</b>	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
	вода	162					
	Крахмал	6.48					
	Сахар	6.3					
	Черная смородина	21.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
поддник:							
	<b>Чай черный байховый с молоком и сахаром</b>	180	1.35	1.26	7.74	47.61	54-6гн-2020
	вода	63					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Чай	1.08					
	<b>Пряник</b>	40	2.13	1.92	21	108.6	341
	Пряник	40					
Итого за поддник:		220	3.48	3.18	28.74	156.21	
ужин:							
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	150	16.47	4.035	21.623	188.76	127

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Творог	84.75					
	Яйцо	6.6					
	Сахар	8.25					
	Рис	16.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Молоко стуженое	22.5					
	Масло растительное	0.75					
	Соль	0.75					
	Ванилин	0.008					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0.54		20.43	83.88	54-7хн-2020
	вода	171					
	Сахар	6.3					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	13.5					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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:							
	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	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					
	<b>Какао с молоком</b>	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	20					
	<b>Масло сливочное</b>	8	0.016	6.64	0.048	61.6	346

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:	Масло сливочное	8					
		388	13.146	22.01	54.168	469.41	
завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Суп картофеля́льный с макаронными изделиями</b>	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					
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	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					
	<b>Компот из изюма</b>	180	0.45		24.3	99.18	54-6кн-2020
	вода	182.7					
	Сахар	6.3					
	Изюм	12.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	



Прием пищи подлинник:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Варенец</b>	180	2.61	2.25	4.05	46.8	251
	Варенец	180					
	<b>Ватрушки с повидлом</b>	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 подлинник:		240	12.05	5.75	59.79	338.89	
Ужин:							
	<b>Овощи натуральные ( помидор)</b>	60	0.66	0.12	2.28	14.4	112
	Помидоры свежие	60					
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13э-2020
	Свекла	57					
	Масло растительное	3					
	Соль	0.2					
	<b>Плов с курицей</b>	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					
	<b>Компот из ягод брусники</b>	180	0.27	0.09	7.56	31.86	54-8хн-2020
	вода	144					
	Сахар	6.3					
	Брусника	20.7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за ужин:	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
		470	23.65	9.07	50.28	378.161	
Итого за День:		1878	76.429	54.19	259.856	1839.963	
Неделя 2							
День 4							
завтрак:							
	<b>Сыр</b>	12	3.036	3.036	3.876	48	338
	Сыр	12					
	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	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					
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	3.42	3.15	9.99	81.72	54-9гн-2020
	вода	108					
	Кофейный напиток	2.7					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	<b>Батон нарезной</b>	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:							
	<b>Груша</b>	200					
	Груша	200					
Итого за завтрак №2:		200					
обед:							
	<b>Овощи натуральные (огурец)</b>	60	0.48	0.06	1.5	8.4	112
	Огурцы свежие	60					
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	100	16.767	3.466	4.965	251	54-16м-2020
	Масло растительное	8.334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	1,667					
	Мука пшеничная	1,667					
	Сметана	16,667					
	Соль	1					
	Печень Говяжья	93,667					
	вода	36,667					
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>1,503</b>	<b>6,606</b>	<b>5,166</b>	<b>72,306</b>	<b>82</b>
	Капуста	57,6					
	Картофель	72					
	Морковь	9					
	Лук	9					
	Масло растительное	3,6					
	Масло сливочное	1,8					
	вода	144					
	Сметана	8,1					
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>8,2</b>	<b>6,5</b>	<b>42,8</b>	<b>262,5</b>	<b>54-4г-2020</b>
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль	1					
	вода	102					
	<b>Кисель из ягод клюквы</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>11,07</b>	<b>45,72</b>	<b>54-12хн-2020</b>
	вода	162					
	Крахмал	6,48					
	Сахар	6,3					
	Клюква	21,6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный 1сорт	40					
Итого за обед:		760	33,47	17,642	101,881	820,926	
полдник:							
	<b>Бифидокефир</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>8,28</b>	<b>95,4</b>	<b>251</b>
	Бифидум-кефир	180					
	<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>1,417</b>	<b>12,067</b>	<b>62,5</b>	<b>335</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:	Печенье песочное	25	6.5	5.917	20.347	157.9	
ужин:		205	6.5	5.917	20.347	157.9	
	<b>Запеканка из творога</b>	150	24.2	16.2	22.5	332.4	54-1-т-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					
	<b>Соус вишневый</b>	40	0.048		12.056	48.416	217
	Вишня	4.08					
	Сахар	4.8					
	Крахмал	1.6					
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5.031	5.742	8.451	105.579	255
	Молоко цельное	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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:							
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	180	5.58	7.245	27.961	199.818	90
	Молоко цельное	99					
	Сахар	4.5					
	Масло сливочное	2.7					
	Крупа манная	18					
	Соль	0.9					
	вода	54					
	<b>Какао с молоком</b>	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7-тн-2020



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	72					
	Молоко цельное	117					
	Сахар	6.3					
	Какао	1.35					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
	<b>Масло сливочное</b>	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:							
	<b>Сок фруктовый</b>	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:							
	<b>Запеканка картофельная с говядиной</b>	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					
	<b>Суп картофельный с крупой (гречневая)</b>	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					
	<b>Соус сметанный</b>	30	0.45	2.52	1.02	28.56	54-1соус-2020
	Мука пшеничная	0.75					
	Масло сливочное	0.75					
	Сметана	15					
	Соль	0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	16.5					
	<b>Компот из вишни</b>	180	0.27		9.45	38.79	54-1хн-2020
	вода	145.8					
	Сахар	6.3					
	Вишня	21.6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	50					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
полдник:							
	<b>Снежок</b>	180	5.6	6.38	8.18	112.52	251
	Снежок	180					
	<b>Булочка ванильная</b>	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 полдник:		240	9.55	10.44	35.42	273.52	
ужин:							
	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>	60	0.79	4.21	2.6	51.56	11
	Морковь	33.6					
	Горошек зеленый	30					
	Масло растительное	6					
	<b>Рис припущенный</b>	150	3.5	5.2	36.5	206.6	54-7г-2020
	Рис	51.8					
	Масло сливочное	6.8					
	Соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	вода	263.9					
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0.68		21.01	46.87	256
	Шиповник	13					
	Сахар	12					
	<b>Биточки рыбные</b>	80	11.051	2.059	7.243	91.659	134
	Хлеб пшеничный 1 сорт	13.867					
	Яйцо	4.267					
	Масло сливочное	3.2					
	Соль	1.067					
	Масло растительное	1.494					
	Рыба свежеморож. Кета	80					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20					
Итого за ужин:		490	17.541	11.629	77.193	443.689	
Итого за день:		1928	66.915	60.713	249.554	1779.147	
Среднее значение за период:		1858.1	68.149	57.17	238.905	1770.669	