



«Утверждаю»

И.о. заведующего МАДОУ № 310

Симонова С.И.

Приказ № 22,11,2022 от

Примерное перспективное десятидневное меню

для организации питания детей с 1,5 до 7 лет с 12-часовым пребыванием
(зимне-весенний период) 2022- 2023 гг.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 310» (МАДОУ № 310)

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
под ред. Тутельян В.А.,2016г.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, предназначенных
для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под ред. Первалов А.Я. 2021г.

Понедельник (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак	Омлет натуральный	120	120	10,7	10,7	16,3	16,3	2,69	2,69	200	200	268-П
	Капуста тушеная	60	80	1,2	1,6	1,04	2,72	4,56	6,08	41,4	55,2	380-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	13	2,55	3,01	3,24	3,83	-	-	39,38	46,54	75-П
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	6,97	8,37	28,5	34,2	457-П
Итого за завтрак		345	398	14,63	15,53	23,55	26,56	14,27	17,2	335,72	368,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,78	5,04	2,1	2,86	28,76	31,68	269,45	292,6	113-П
	Птица в соусе с томатом	60	80	5,7	7,6	2,64	5,85	31,32	51,77	87,5	117,2	367-П
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,6	135,3	159,9	256-П
	Овощи отварные(порциями)	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	13,39	18,64	11,55	14,94	97,78	128,65	570,55	670,8	
	Булочка домашняя	50	80	3,5	4,9	3,58	7,81	23,1	32,43	157,5	220,5	542-П
	Кисломолочный напиток	150	170	4,36	4,91	3,75	4,25	6	6,8	75,7	85,8	470-П
Итого за полдник		200	250	7,86	9,81	7,33	12,06	29,1	39,23	233,2	306,3	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» жидкая	150	170	5,3	6	4,3	7,14	21,8	24,7	165	187	234-П
	Хлеб пшеничный	30	40	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,2	58,6	81,9	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,1	2,52	1,87	2,25	10,2	12,24	66	79,2	465-П
Итого за ужин		400	450	7,78	8,92	6,55	9,79	41,31	46,74	272,8	310,2	
Итого за день		1590	1918	44,41	53,8	49,13	63,53	197,61	250	1476,8	1733,6	

Вторник (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
	Суп молочный с крупой гречневой	150	170	3,6	4,08	3,75	5,25	12,3	13,94	97,5	110	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	375	3,81	4,32	6,74	8,97	20,72	23,3	158,14	181	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	150	200	0,9	1,2	5,7	7,6	2,28	3,04	37,5	49,4	104-П
	Запеканка из печени с рисом	60	80	10,4	13,8	7,2	9,2	58,4	81,2	304	338,6	355-П
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные (порциями)	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	15,11	19,7	18,48	23,94	83,09	41,38	496,8	580,1	
Полдник	Печенье	20	40	1,5	3	1,96	3,92	14,88	29,76	83	166	582-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		170	220	6,41	8,8	6,21	8,92	21,68	37,76	168,8	267	
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	130	150	12,7	15,2	7,9	10,48	31,8	38,5	277	312,4	289-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Молоко кипяченое	160	180	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	96,3	107	469-П
Итого за ужин		390	430	18,3	21,4	12,78	15,88	49,75	57,9	415,1	463,4	
Итого за день		1539	1845	44,38	55,12	44,36	57,89	190,39	248,52	1303,3	1568,9	

Вторник (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Суп молочный с крупой гречневой	150	170	3,6	4,08	3,75	5,25	12,3	13,94	97,5	110	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	375	3,81	4,32	6,74	8,97	20,72	23,3	158,14	181	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	150	200	0,9	1,2	5,7	7,6	2,28	3,04	37,5	49,4	104-П
	Запеканка из печени с рисом	60	80	10,4	13,8	7,2	9,2	58,4	81,2	304	338,6	355-П
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные (порциями)	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	15,11	19,7	18,48	23,94	83,09	41,38	496,8	580,1	
Полдник	Печенье	20	40	1,5	3	1,96	3,92	14,88	29,76	83	166	582-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		190	240	6,41	8,8	6,21	8,92	21,68	37,76	168,8	267	
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	130	150	12,7	15,2	7,9	10,48	31,8	38,5	277	312,4	289-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Молоко кипяченое	160	180	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	96,3	107	469-П
Итого за ужин		390	430	18,3	21,4	12,78	15,88	49,75	57,9	415,1	463,4	
Итого за день		1559	1865	44,38	55,12	44,36	57,89	190,39	248,52	1303,3	1568,9	

Среда (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Рыба отварная	60	80	8,8	14,4	0,42	0,56	10,48	20,64	49,2	65,6	295-П
	Картофель отварной	90	110	2,64	3,12	2,75	3,25	9,02	10,66	71,5	84,5	152-П
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	2,56	0,24	0,27	14,76	16,2	70,2	80,9	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Кофейный напиток с молоком	180	190	2,38	2,8	2,12	2,5	11,56	13,6	74,8	88	465-П
Итого за завтрак		345	398	12,7	14,53	15,61	18,38	20,93	24,62	275,12	322,2	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1,66	2,22	4,11	6,82	5,88	7,84	49,2	63,6	114-П
	Кнели из говядины	60	80	7,8	8,4	7,02	9,36	84,2	95,6	232,2	449,6	338-П
	Капуста тушеная	110	150	2,2	3,52	3,9	5,1	8,9	11,4	79	103,5	380-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	574-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		470	610	12,11	14,68	15,1	21,37	114,0	132,8	423,4	692,3	
Полдник	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83	124,5	582-П
	Кисломолочный напиток	180	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	230	6,41	8,05	6,21	7,94	21,68	30,32	168,8	225,5	
Ужин	Яйцо вареное	40	40	8,8	14,4	0,42	0,56	10,48	20,64	49,2	65,6	267-П
	Суп молочный с крупой манной	180	200	3,48	3,77	6,48	7,02	12,96	14,04	123,6	134	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		400	440	12,85	18,89	8,1	9,16	32,77	45,26	391,1	258	
Итого за день		1500	1778	44,45	56,55	45,4	57,25	198,7	242,8	1380,2	1642	

Четверг (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
		1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
	Рыба запеченная	60	80	6,6	10,5	0,7	0,8	0,14	0,16	53,1	61,9	265-Т
	Каша пшенная рассыпчатая	90	100	2,64	3,12	2,75	3,25	9,02	10,66	71,5	84,5	206-П
	Овощи отварные (порциями)	30	40	0,39	0,52	1,11	1,48	0,96	1,28	15,3	20,4	338-П
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,2	58,6	81,9	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	160	180	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		344	405	7,95	8,46	10,34	11,57	17,74	20,32	195,14	218,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой и яйцом	150	200	1,66	2,22	7,11	12,82	35,88	47,84	49,2	65,6	114-П
	Котлета из говядины	60	80	7,93	10,42	6,74	7,86	8,97	10,46	230	354	339-П
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	35,6	185,3	159,9	256-П
	Икра свекольная	30	50	0,45	0,75	1,08	1,8	2,5	4,2	21,6	36	5-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14,56	18,74	18,63	26,86	84,09	96,1	549,1	791,1	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	3,35	22,5	37,5	109,8	183	581-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	250	6,68	8,75	5,66	8,35	29,3	45,5	195,6	284	
Ужин	Яйцо вареное	40	40	6,6	10,5	0,7	0,8	0,14	0,16	53,1	61,9	267-П
	Суп молочный с крупой рисовый	160	180	5,3	5,9	4,9	5,48	30,1	43,2	185,2	206	140-П
	Хлеб пшеничный	24	30	1,82	2,28	0,22	0,24	13,76	14,76	65,52	70,2	573-П
	Какао с молоком	180	200	2,75	2,97	2,41	2,61	11,5	12,4	78,3	84,6	462-П
Итого за ужин		380	420	15,04	22,89	9,12	10,37	42,7	57,04	331,8	372,9	
Итого за день		1519	1815	44,61	57,24	45,13	57,55	183,14	248,76	1313,4	1710,5	

Пятница (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
		1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267-Г
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	160	3,16	4,6	3,56	6,18	10,83	15,75	88	104	139-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88	465-П
Итого за завтрак		334	405	10,81	12,54	13,31	16,9	23,42	29,71	256,7	288	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,11	1,48	2,65	3,54	4,17	5,56	45	60	95-П
	Гуляш из говядины	60	80	1,2	1,6	1,17	1,56	60	90,2	105,4	226,64	327-П
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные(порциями)	30	50	0,39	0,52	1,11	1,48	0,96	1,28	15,3	20,4	338-Г
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	6,12	7,65	9,4	11,87	86,78	122,6	305,9	567,64	
	Булочка российская	50	70	3,41	4,78	3,5	4,9	23,75	43,25	140	196	544-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	7,77	10	7,25	9,4	29,75	50,45	215,7	286,9	
	Пудинг из творога с рисом со сметаной	150	170	19,09	25,04	14,91	18,89	28,39	32,18	436	480	250-Г
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		330	370	19,27	25,24	15	18,99	36,76	41,48	470,2	518	
Итого за день		1459	1845	44,35	55,83	45,34	57,56	186,1	254,1	1300	1704,5	

Понедельник (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267-П
	Капуста тушеная	40	50	0,8	1	1,36	1,7	3,04	3,8	27,6	34,5	380-П
	Макаронные изделия отварные	90	100	3,33	3,7	2,97	3,3	17,73	19,7	110,7	123	256-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	6,97	8,37	28,5	34,2	457-П
Итого за завтрак		335	390	11,96	13,49	15,14	17,72	28,09	32,33	295,6	341,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,44	1,9	3	4	5,1	6,8	53,1	70,8	118-П
	Птица отварная	60	80	9,72	12,9	11,2	15,6	70,1	90,2	204,4	269,2	366-Т
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные(порциями) свекла	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,1	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14,97	19,5	19,78	26,74	97,69	123,6	412,8	532,1	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	80	6,5	10,4	2,33	3,73	18,08	28,9	120	192	531-П
	Кисломолочный напиток	150	170	4,36	4,91	3,75	4,25	6	6,8	75,7	85,8	470-П
Итого за полдник		200	250	10,86	15,31	6,08	7,98	24,08	35,7	195,7	277,8	
Ужин	Суп молочный с крупой пшеничный	150	170	3,6	4,08	3,75	4,25	12,3	13,94	197,5	270	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	6,97	8,37	28,5	34,2	457-П
Итого за ужин		395	450	4,13	4,66	4,2	4,74	28,58	32,11	267,8	348,2	
Итого за день		1580	1910	42,67	53,86	45,35	57,36	193,6	241,9	1336,4	1686,9	

Вторник (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт ур
		1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
Завтрак	Каша «дружба»	150	180	3,9	4,68	4,9	5,88	20,7	24,8	142,9	171,4	229-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	385	4,11	4,92	7,89	9,6	29,12	34,16	203,54	242,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Свекольник с яйцом	150	200	1,39	1,86	2,83	3,78	6,19	8,26	55,95	94,6	98-П
	Печень говяжья по-строгоновски	60	80	11,7	15,6	5,64	7,52	34,56	46,08	245,8	234,1	356-П
	Каша пшеничная рассыпчатая	90	130	4,08	5,9	3,79	5,48	23,02	33,2	142,9	206	206-П
	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	84,2	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		480	640	18,19	24,85	15	21,32	81,15	109,3	543,1	769,3	
Полдник	Булочка дорожная	50	70	3,58	5,01	6,66	9,33	20,57	33,6	170,8	239,1	543-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	7,94	10,23	10,41	13,83	26,57	40,8	246,5	330	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	130	150	11,08	13,46	9,24	10,39	18	20,25	232,8	261,9	279-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,38	2,52	2,12	2,25	11,56	12,24	74,8	79,2	465-П
Итого за ужин		395	430	13,84	16,38	11,74	13,04	38,87	42,29	349,4	385,1	
Итого за день		1559	1885	44,83	57,28	45,19	57,97	190,9	244,9	1407,1	1704,2	

Среда (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	1,4	3,6	6,3	7,56	0	0	139,5	167,4	299-П
Завтрак	Пюре картофельное	90	100	2,64	3,36	2,75	3,5	29,02	41,48	71,5	91	377-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Овощи отварные (порциями)	30	40	0,52	0,65	1,48	1,85	1,28	1,6	20,4	25,5	338-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	78-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Какао с молоком	160	170	2,97	3,3	2,61	2,9	12,4	13,8	84,6	94	462-П
Итого за завтрак		355	408	13,3	15,3	16,1	19,1	41,77	55,64	284,62	334,7	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,74	2,32	2,49	3,32	12,32	29,76	58,65	78,2	129-П
	Бифштекс рубленый	60	80	12	16	7,14	10,9	35	50	221,7	362,2	331-П
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,49	5,67	3,85	5,73	38,7	33,9	184,6	218,2	202-П
	Капуста тушеная	30	50	0,6	1	1,02	1,7	2,28	3,8	20,7	34,5	380-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	19,3	25,5	14,6	21,8	103,37	135,46	548,6	768,7	
	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83	124,5	582-П
	Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90,9	101	470-П
Итого за полдник		200	230	6,72	8,05	6,46	7,94	22,08	30,32	173,9	225,5	
	Яйцо вареное	40	40	1,4	3,6	6,3	7,56	0	0	139,5	167,4	267-П
	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес»	160	190	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	24,76	29,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		380	430	5,1	7,9	12,3	14,7	16,03	18,44	271,1	321,9	
Итого за день		1530	1808	44,8	57,2	49,8	63,9	192,56	249,66	1320,1	1694,8	

Четверг (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
73Завтрак	Рыба запеченная в омлете	60	80	8,85	11,8	2,2	2,93	2,3	3,06	64,5		300-П
	Капуста тушеная	110	130	2,4	3	4,08	5,1	19,12	21,4	82,8	103,5	380-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88	465-П
Итого за завтрак		344	395	7,1	8,9	9,97	12,54	35,14	44,12	358,5	424,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный	150	200	1,95	2,6	2,02	3,7	26,45	28,6	51,7	69	112-П
	Плов из говядины	150	200	12,24	16,32	16,68	22,24	35,9	49,6	376	518	330-П
	Икра свекольная	30	50	0,45	0,75	1,08	1,8	2,5	4,25	21,6	36	5-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		480	630	15,09	20,21	19,85	26,83	79,92	100,4	512,3	988,6	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	2,41	3,35	32,5	47,5	109,8	183	581-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	250	6,68	8,75	7,66	8,35	39,3	55,5	195,6	284	
Ужин	Каша манная молочная жидкая	180	200	8,85	11,8	2,2	2,93	2,3	3,06	64,5	85	230-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		360	400	11,43	15	6,37	8,13	29,79	33,76	181,5	226,5	
Итого за день		1479	1775	40,68	53,26	44,23	57,25	193,5	243,6	1289	1677,9	

Пятница (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	170	17,49	18,65	13,43	15,46	35,67	38,04	351	374,4	252-Т
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное (порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	375	17,7	18,89	16,42	19,18	44,09	47,4	411,6	445,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	501-П
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,67	7,56	48	64	115-П
	Шницель натуральный	60	80	8,38	12,84	10,6	12,8	5,94	7,92	178,8	288,4	319-П
	Картофель отварной с маслом	110	130	3,19	3,77	5,94	7,02	31,88	54,04	113,3	184	152-П
	Овощи отварные (порциями) морковь	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	84,2	103	347-П
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14	19,92	19,82	24,56	59,52	89,12	418,4	637,5	
	Булочка домашняя	50	70	3,5	4,9	4,58	7,81	23,1	32,43	157,5	221	542-П
	Кисломолочный напиток	150	180	3,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	6,86	10,12	8,33	12,31	29,1	39,63	233,2	311,9	
	Суп молочный с крупой гречневый	130	150	2,12	3,6	3,25	3,75	24,66	29,3	84,5	97,5	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	29,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Какао с молоком	150	180	2,47	2,97	2,41	2,61	11,5	12,4	70,5	84,6	462-П
Итого за ужин		375	430	4,97	6,97	6,04	6,76	45,47	51,5	196,8	226,1	
Итого за день		1559	1895	44,28	56,9	50,76	63,1	193,4	248,8	1324	1709	