

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ № 2
пгт Кавалерово
от 15.01.2021 № 6-а

Двадцатидневное меню для детей в возрасте от 1,5-3 лет

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2» пгт.Кавалерово
Кавалеровского муниципального района Приморского края
(с изменениями по СанПиН 2.3./2.4.3590-20)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая манная молочная	150/5	8,6	81	20,2	172	47
	Кофейный напиток с молоком	160	4,3	4,3	19,7	95	5
Итого за завтрак		350	14,7	18	50,9	377	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Салат из отварной свеклы	30	1,6	3,42	4,3	48,0	20
	Суп вермишелевый с курицей	150	2,25	2,28	14,4	102	34
	Котлета из мяса	50	10,26	5,02	5,4	113	60
	Каша гречневая, рассыпчатая	100	7,73	5,27	31,6	219,1	48
	Компот из сухофруктов	150	1,8	0	25,3	72	8
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	
Итого за обед		520	27	16,5	100	639	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	8,1	13,6	5,4	130	61
	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	30	2,2	2,12	3,05	38,2	21
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	25	1
	Хлеб пшеничный	30	2,2	1,2	13,2	55,5	
	Печенье	20	2	3	16	65,5	

Итого за полдник		310	14,54	19,94	48,56	314,2	
Итого за день		1280	57	55,4	215	1384	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,2	120	19
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/5	6,8	6,27	30,135	190	49
	Какао с молоком	160	2,95	3,19	20,2	109	4
Итого за завтрак		354	13,24	16,88	66,5	419	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,95	5,06	4,2	59	22
	Борщ с капустой свежей, с мясом	150	5,8	4,79	10,2	82	35
	Рыба, тушеная с овощами	50	7,36	3,1	2,9	155	62
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	120	63
	Кисель из замороженных плодов и ягод	150	0,85	0,034	22,219	79	9
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	
Итого за обед		520	23,01	18	87,32	580,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущ.	130/20	15,2	13,6	28,3	220	64
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7

	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		330	23	20,8	51,41	402,8	
Итого за день		1299	59,6	56,08	216,5	1437,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/5	7,2	7,65	49	240	50
	Чай с лимоном и сахаром	160	0,09	0	12,42	44	3
Итого за завтрак		350	9,09	13,25	72,38	394	
Второй завтрак	Сок	100	0,75	0	20,56	54	11,12.13
Итого за второй завтрак		100	0,75	0	20,56	54	
Обед	Сельдь с луком репчатым	30	3,53	2,58	1,2	35	
	Рассольник ленинградский с мясом, и со сметаной	150/3	2,502	2,42	22,6	95	36
	Суфле из птицы	50	16,25	12,13	6,7	175	65
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	4,71	12,97	152	67
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,369	0,9	2,931	18	108
	Компот из свежих яблок	150	5,82	4,5	13,395	55,0	10
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	
Итого за обед		493	35,24	27,75	79,01	615,6	
Полдник	Запеканка морковная с творогом, молочным соусом	120/20	7,3	9,86	18,5	185	66
	Молоко кипяченое	150	4,8	3,2	9,2	75	15

Итого за полдник		300	13,19	15,36	69,98	340	
Итого за день		1100	58,77	53	210	1385	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/5	5,0	7,635	28,04	295	52
	Чай с сахаром	160	10,8	2,754	11,7	31	1
Итого за завтрак		350	17,6	15,989	50,704	436	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	1,69	2,8	25	32
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,61	3,75	11,3	76	45
	Оладьи из печени, запечённые со сметаной	50/10	13,77	11,56	8,57	167	70
	Горошница	90	10,25	3,2	26,68	173	71
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,18	0,22	21,8	56	16
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	
Итого за обед		520	30,91	20,93	90,45	582,6	
Полдник	Пудинг манный с кисельной заливкой	100/20	4,6	5,866	42,36	150	72
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
	конфета	11	0,407	1,782	8,01	35	
Итого за полдник		281	10,207	13,348	58,57	300	

Итого за день		1251	59	51,267	215	1372	
----------------------	--	-------------	-----------	---------------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/5	3,49	7,42	16,01	120	19
	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	6,25	6,23	26,64	183	54
	Чай с лимоном и сахаром	160	0,09	0	12,42	45	3
Итого за завтрак		350	9,83	13,65	55,07	348	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	19,75	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	19,75	54	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	1,52	3,25	4,07	48,0	30
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	150/5	8,97	4,42	23,74	109	43
	Жаркое по-домашнему	120	15,71	12,18	22,60	284	83
	Компот из сухофруктов	150	1,8	0	25,3	72	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		495	30,64	20,33	89,39	585	
Полдник	Макаронные изделия отварные	100/5	6,18	7,23	12,97	152,5	67
	Икра кабачковая (пром.производ.)	30	2,2	2,12	3,05	35	22
	Какао с молоком	150	2,95	3,19	20,2	109	4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		315	18,03	21,6	51,29	364,3	
Итого за день		1260	59	56	215	1352	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая манная молочная	150	8,6	8,	20,2	152	47
	Яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	42	28
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76	5
Итого за завтрак		355	16,56	19,38	43,114	380	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Кукуруза консервир. отварная	30	0,99	0,18	5,04	25	31
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/5	2,502	2,42	22,6	98	36
	Пудинг мясной	50	10,46	14,03	13,56	154,4	86
	Капуста тушеная	80	3,144	4,51	20,5	112	85
	Чай с сахаром	150	0,54	0,018	8,39	33	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		505	20,28	21,64	84	494,4	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	100/20	14,26	6,98	28,118	235	87
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		300	21,76	14,18	51,228	417,8	

Итого за день		1255	59	56	190	1327	
----------------------	--	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/5	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша молочная кукурузная жидкая	150/5	6,53	6,02	25,68	185	55
	Чай с молоком или сливками	150	1,26	1,44	15,6	89	2
Итого за завтрак		345	11,28	14,88	57,29	394	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Сельдь с луком репчатым	30	3,98	3,8	0,68	45	
	Суп «Дальневосточный» с курицей, сметаной	150	1,57	3,08	11,25	109	41
	Котлета рыбная, соус сметанный	50/10	10,2	2,87	5,11	83	84, 109
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	123	63
	Компот из свежих яблок	150	5,82	4,5	13,395	52	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
	Итого за обед		530	28,31	19,23	72,62	484
Полдник	Каша ячневая с овощами	100	4,8	10,72	19,8	225	56
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,32	4,5	26,44	125	101
	Молоко кипяченое	150	4,8	3,2	9,2	75,5	15
Итого за полдник		300	17,22	19,92	70,35	425,5	

Итого за день		1275	58	54,13	215	1358	
----------------------	--	-------------	-----------	--------------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша гречневая вязкая молочная	150/5	7,0	4,8	21,56	176	57
	Какао с молоком	160	2,95	3,19	20,2	109	4
Итого за завтрак		350	11,75	13,59	53	395	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,52	1,51	2,37	32,0	32
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	6,6	3,95	18,67	140	47
	Печень по-строгановски	50	20,93	20,36	4,02	198	89
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	123	63
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	72,7	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		520	35,57	30,8	87,46	637,7	
Полдник	Рыба, припущенная в молоке	60	4,18	4,1	12,18	73	90
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,09	0	12,42	44	3
	Булочка домашняя	50	4,65	5,3	23,94	135	98
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		290	11,22	11	63,45	319,8	

Итого за день		1255	59	56	215	1388	
----------------------	--	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	120	19
	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150/5	5,235	4,8	16,525	127,95	51
	Кофейный напиток с молоком	160	3,49	7,42	8,028	95	5
Итого за завтрак		352	12,22	19,64	40,563	343	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	30	2,2	2,12	3,05	35	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,2	5,1	13,6	125,5	45
	Голубцы ленивые с томатным соусом	130/20	19,25	12,41	19,5	298	91
	Кисель из сухофруктов	150	0,795	0,12	34,562	119	151
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		535	32,085	20,23	84,40	649,5	
Полдник	Запеканка морковная	120	4,36	4,54	26,78	130	92
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
	Печенье	20	2	3	25	83,6	
			2,3	1,5	14,91	65,5	
Итого за полдник		290	13,86	14,74	74,89	310,5	
Итого за день		1277	59	55	215	1357	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая манная молочная	150/5	6,6	8,1	20,2	152	47
	Чай с сахаром	160	0,54	0,018	8,39	33	1
Итого за завтрак		350	8,94	13,72	39,55	295	
Второй завтрак	Сок	100	0,75	0	20,56	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,75	0	20,56	54	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,39	2,3	2,56	32	26
	Суп картофельный с рыбой из консервов «Сайра»	150	3,18	3,9	15,18	95	39
	Капуста тушенная с мясом	150	9,0	12,6	12,3	325	73
	Компот из сухофруктов	150	1,8	0	25,3	75	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		520	17,01	19,28	69,02	599	
Полдник	Азу	100	20,43	15,47	19,01	180	74
	Какао с молоком	150	2,95	3,19	20,2	109	4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
	Булочка ванильная	50	6,62	3,35	31,2	75	100
Итого за полдник		330	32,37	20,34	85,41	413,8	
Итого за день		1300	59	56	215	1380	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/3	6,8	5,2	38,412	205	49
	Кофейный напиток с молоком	160	3,49	7,42	8,028	95	5
Итого за завтрак		350	13,78	20,04	62,45	420	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	30	1,6	2,52	5,8	48	27
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	2,57	7,81	12,5	120	40
	Суфле из рыбы	50	11,5	4,025	7,67	135	75
	Рис отварной	100	3,11	4,07	42,5	166,6	77
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,05	19,295	78,3	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		520	21,66	19,5	101,445	619	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/10	19,14	11,47	21,6	180,3	76
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
Итого за полдник		310	24,34	17,17	29,8	295,3	
Итого за день		1275	60,18	57,11	205	1369	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	15,68	125	53
	Яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	43	28
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,63	0,009	13,77	45,5	3
Итого за завтрак		355	12,04	15,079	40,694	323,5	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	19,75	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	19,75	54	
Обед	Сельдь с луком репчатым	30	3,53	2,58	1,2	35	
	Суп «Дальневосточный» с курицей, сметаной	150	1,57	3,08	11,25	125	41
	Тефтели рыбные	50/20	8,65	7,435	11,54	165,3	78
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	120	63
	Компот из сухофруктов	150	1,3	0	22,208	78,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	
Итого за обед		540	21,79	19,075	88,38	596	
Полдник	Лапшевник с творогом	100/30	15,78	15,56	27,33	215	79
	Молоко кипяченое	150	4,8	3,2	9,2	75	15
	Печенье	20	2	3	15	65.5	
Итого за полдник		300	22,58	21,76	51,53	355,5	
Итого за день		1295	57	56	200	1330	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак	Бутерброд с маслом м сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша вязкая молочная с и хлопьями овсяными «Геркулес»	150/5	9,23	9,75	21,86	193,1	51
	Кофейный напиток с молоком	150	3,49	7,42	8,028	95	5
Итого за завтрак		344	16,21	24,59	45,9	408	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12.13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	30	1,8	2,10	2,86	34,2	21
	Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной	150/5	4,95	3,97	9,56	110,4	55
	Запеканка картофельная с отварным мясом	140	21,82	15,18	25,5	324	80
	Кисель из замороженных плодов и ягод	150	0,85	0,034	22,219	89,42	9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		515	32,06	21,764	74	630,42	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	120	3,81	3,14	35,76	176	81
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	75	15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		300	10,31	9,44	57,72	318,8	
Итого за день		1259	59	56	193	1410	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/5	5,0	7,63	28,04	182,3	52
	Чай с лимоном и сахаром	160	0,63	0,009	13,77	46,2	3
Итого за завтрак		350	7,43	13,239	52,77	339	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной	30	1,44	0,04	2,93	18,0	29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,61	3,75	11,3	109,3	38
	Капуста тушеная с мясом	150	21,64	14,63	38,95	325	73
	Компот из сухофруктов	150	1,8	0	25,3	78	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		520	30,13	18,27	92,16	602,7	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	8,82	9,5	5,4	130	61
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
	Печенье	20	2	3	16	65,5	
Итого за полдник		280	18,32	19,7	44,51	378,3	
Итого за день		1245	58,28	52	201	1355	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша молочная кукурузная жидкая	150/5	5,53	5,02	25,68	134,43	55
	Какао с молоком	150	2,95	3,19	20,2	109,4	4
Итого за завтрак		345	11,97	15,63	61,89	364	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	19,75	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	19,75	54	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,39	2,3	1,18	25	26
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	150	2,2	1,93	10,89	65,67	44
	Плов с курицей	150	28,51	26,51	20,46	453	93
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,05	19,295	78,2	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		520	33,98	31,27	65,51	694,3	
Полдник	Капуста тушёная	100	2,24	3,9	16,2	97,6	85
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,63	0,009	13,77	45	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
	Пирожок печеный с яблоком	50	7,56	3,42	22,5	75,4	103
Итого за полдник		330	12,73	8,83	67,38	286	
Итого за день		1295	59	56	215	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	15,68	120,7	53
	Кофейный напиток с молоком	150	3,49	7,42	8,028	95	5
	Яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	43	28
Итого за завтрак		355	14,9	21,82	34,952	368,7	
Второй завтрак	Сок	100	0,75	0	20,56	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,75	0	20,56	54	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,52	3,79	2,37	42	32
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/5	6,85	6,21	11,03	178,5	37
	Тефтели из мяса	50	7,91	6,52	40,44	217	94
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	120,3	63
	Компот из сухофруктов	150	1,7	0	25	78,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		525	23,72	21,5	121,02	708	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	130/10	14,26	6,98	29,6	153	87
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
Итого за полдник		290	19,46	12,68	37,8	268	
Итого за день		1270	59	56	214,3	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/3	5,0	7,635	28,04	182,3	52
	Чай с сахаром	160	0,54	0,018	8,39	34	1
Итого за завтрак		350	9,03	15,073	52,44	336,3	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	11,3	35	14
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	11,3	35	
Обед	Сельдь с луком репчатым	30	3,53	2,58	1,2	42,6	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/5	2,502	2,42	22,6	109	36
	Суфле из печени	50	12,66	7,81	15,49	205,3	95
	Макаронные изделия отварные	100	2,89	2,8	4,3	118,3	67
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		525	24,342	16,21	75,18	620,8	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	100	18,305	14,97	43,42	225	110
	Соус молочный	20	0,582	1,356	3,978	29	107
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	75	15
	Печенье	20	2	3	16	65,5	
Итого за полдник		290	25,01	24,126	70,45	394,5	
Итого за день		1260	59	56	209,4	1387	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	18
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/5	9,23	9,75	21,86	193,1	51
	Кофейный напиток с молоком	160	3,49	4,3	19,7	95	5
Итого за завтрак		350	14,52	19,65	52,524	398,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	54	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	54	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	1,52	3,25	4,07	48,0	30
	Суп вермишелевый с курицей	150	2,25	2,28	14,4	132	34
	Ленивые голубцы с томатным соусом	130/20	19,25	12,41	19,5	265,2	91
	Компот из сухофруктов	150	1,7	0	25,3	78	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,51	19,3	72,4	
Итого за обед		520	27,36	18,45	82,57	595,6	
Полдник	Винегрет овощной	100	3,56	8,87	14,7	125	33
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	1
	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	45	3,85	7,26	26,65	123,2	104
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		325	9,71	17,63	65,24	346	
Итого за день		1295	52,29	56	215	1394	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 20							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	3,49	7,42	16,01	120	19
	Каша вязкая рисовая молочная	150/3	6,32	7,57	18,71	177	59
	Чай с молоком или сливками	160	1,26	1,44	15,6	89	2
Итого за завтрак		350	11,07	16,43	50,32	386	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	19,75	54	11,12.13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	19,75	54	
Обед	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	30	2,2	2,12	3,05	38,2	21
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	5,76	3,186	22,914	145,206	47
	Котлета рыбная любительская	50	12,2	3,87	13,11	159,38	84
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	129,1	63
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	31	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		520	27,02	14,176	90,454	575,2	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	8,1	13,6	5,4	130	110
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	115	7
	Булочка домашняя	50	3,89	4,48	23,94	78,5	98
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	
Итого за полдник		310	19,49	25,28	52,45	391,3	
Итого за день		1280	58,08	56	213	1406	

