

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ "Детский сад №22"
Заведующий

И.В. Полушкина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша манная молочная	150	5,44	7,76	27,72	202	ДН00256
Всего в Завтрак	323	7	10,46	48,71	317	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Печенье	12	0,9	1,18	6,93	50	ДН00609
Всего в Второй завтрак	162	0,93	1,25	20,18	95	
Обед						
Салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	Ф543
Капуста тушеная	130	3,06	4,15	12,79	101	ДН00428
Компот из кураги	150	0,45		16,41	68	Ф394/4
Котлеты рубленые из индейки (филе)	60	9,32	9,68	7,46	154	Ф322/3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	63	Ф00109
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	585	21,33	20,52	89,75	628	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Ватрушка с картофелем	60	4,94	4,92	29,56	182	Ф553
Всего в Полдник	210	4,97	4,99	40,81	227	
Всего в день	1 280	34,23	37,22	199,45	1 267	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша пшеничная вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	324	6,47	9,63	50,61	314	
Второй завтрак						
Биоогурт "Бифилайф" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Рулет или запеканка картофельная с овощами	100	3,1	6	11,7	113	ДН00216
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Винегрет овощной	45	0,59	4,86	3,06	59	ДН00082
Суп крестьянский со сметаной	150	5,99	5,1	11,38	115	Ф547
Соус красный основной	25	0,34	0,98	1,54	16	Ф552

Дата: 21.03.2025

Стр: 1

Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	520	17,17	18,14	103,34	599	
Полдник						
Омлет	100	8,42	12,59	2,14	156	ДН00307
Сок фруктовый 125Gr	125			11,5	60	Ф528
Всего в Полдник	225	8,42	12,59	13,64	216	
Всего в день	1 169	34,86	42,86	178,59	1 206	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	2,38	4,98	0,04	54	Ф518
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Каша кукурузная	150	4,37	5,45	19,17	144	Ф540
Всего в Завтрак	333	6,78	10,5	30,46	243	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,8	7,2	61	ДН00167
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,67	2,32	35	ДН00057
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	Ф332
Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Гуляш	50	8,49	8,38	1,97	117	ДН00373
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	530	19,39	18,63	89,89	600	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Оладьи	80/20	5,91	10,1	36,44	260	Ф00647
Всего в Полдник	230	5,94	10,17	47,69	305	
Всего в день	1 153	32,35	39,54	173,92	1 174	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	210	ДН00259
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	82	Ф544
Всего в Завтрак	323	8,58	13,93	50,76	362	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	181	Ф522
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Борщ с фасолью со сметаной	150	2,39	0,99	8,69	53	Ф532
Салат из моркови с зеленым горошком	45	0,86	4,55	2,66	55	ДН00027
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	22	Ф552
Котлеты рубленые из индейки (филе)	60	9,32	9,68	7,46	154	Ф322/3
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	620	29,73	23,24	148,21	880	
Полдник						

Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
"Гребешок" из дрожжевого теста	80	0,43	1,91	15,65	81	ДН00592
Всего в Полдник	230	0,46	1,98	26,9	126	
Всего в день	1 233	39,01	39,39	231,75	1 394	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша ячневая вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	324	6,47	9,63	50,61	314	
Второй завтрак						
Биойогурт "Снежок" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	126	ДН00297
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	Ф525
Огурец солёный	45	0,36	0,05	1,13	6	Ф529
Фрикадельки из индейки	60	8,99	6,78	4,5	115	Ф00506
Суп картофельный с мясными фрикадельками	135/15	3,9	3,93	10,35	92	ДН00154
Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20	Ф00560
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	610	25,14	13,88	97,1	634	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Суфле творожное со сгущенным молоком	100	13,21	8,19	17,33	196	Ф530
Всего в Полдник	250	13,24	8,26	28,58	241	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	3					Ф545
Всего в Соль за неделю	3					
Всего в день	1 287	47,65	34,27	187,29	1 266	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,8	170	ДН00266
Всего в Завтрак	323	5,51	11,45	39,79	285	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Печенье	12	0,9	1,18	8,93	50	ДН00609
Всего в Второй завтрак	162	0,93	1,25	20,18	95	
Обед						
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	126	ДН00297
Салат овощной с зеленым горошком	45	1,26	3,2	4,1	50	ДН00072
Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,34	3,63	9,51	76	ДН00139
Курица в соусе с томатом	60	16,18	18,08	2,34	237	ДН00410
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	585	30,83	26,7	116,78	785	
Полдник						

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	Ф100/2
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Всего в Полдник	300	4,34	3,98	25,38	154	
Всего в день	1 370	41,61	43,38	202,13	1 319	

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	2,38	4,98	0,04	54	Ф518
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	210	ДН00259
Всего в Завтрак	333	7,12	13,92	39,04	309	
Второй завтрак						
Биоюгurt "Бифилайф" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,8	7,2	61	ДН00167
Плов из птицы	150	15,34	14,06	25,49	290	Ф00499
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,67	2,32	35	ДН00057
Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	530	23,81	20,73	88,95	633	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Макароны отварные с сыром	130	9,68	8,91	27,54	229	Ф00313
Всего в Полдник	280	9,71	8,98	38,79	274	
Всего в день	1 243	43,44	46,13	177,78	1 293	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная	150	5,81	8,87	26,66	210	ДН00256
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	82	Ф544
Всего в Завтрак	324	9,24	13,01	51,96	360	
Второй завтрак						
Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	35	Ф00570
Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,32	7,84	35	
Обед						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Борщ с фасолью со сметаной	150	2,39	0,99	8,69	53	Ф532
Салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	Ф543
Жаркое по-домашнему	150	15,02	14,21	12,93	240	ДН00374
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	545	24,33	20,26	75,68	580	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,63	2,73	32,08	171	ДН00589
Сок фруктовый 125гр	125			11,5	60	Ф528
Всего в Полдник	185	4,63	2,73	43,58	231	
Всего в день	1 134	38,52	36,32	179,06	1 206	

День 9						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Молоко кипячёное	150	5,09	4,53	8,42	95	Ф0400
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	150	5,87	7,42	19,39	168	Ф199/2
Всего в Завтрак	323	12,49	14,58	37,55	333	
Второй завтрак						
Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	35	Ф00570
Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,32	7,84	35	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	181	Ф522
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,24	4,56	3,92	62	ДН00066
Суп крестьянский со сметаной	150	5,99	5,1	11,38	115	Ф547
Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Котлеты мясные	50	3,57	7,82	4,45	102	Ф299/2
Соус красный основной	25	0,34	0,98	1,54	16	Ф552
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	565	23,21	24,48	102,68	723	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Пудинг из творога с бананом	80	10,62	7,26	19,06	184	ДН00323
Всего в Полдник	230	10,65	7,33	30,31	229	
Всего в день	1 198	46,67	46,71	178,38	1 320	

День 10						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша пшеничная вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	324	6,47	9,63	50,61	314	
Второй завтрак						
Биоюгurt "Снежок" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Запеканка картофельная с печенью	100	7,73	4,83	15,71	137	Ф164/1
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Огурец солёный	45	0,36	0,05	1,13	6	Ф529
Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	77	Ф549
Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20	Ф00560
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	520	19,97	7,69	106,35	536	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
"Гребешок" из дрожжевого теста	80	0,43	1,91	15,65	81	ДН00592
Всего в Полдник	230	0,46	1,98	26,9	126	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	3					Ф545
Всего в Соль за неделю	3					
Всего в день	1 177	29,7	21,8	194,86	1 053	

День 11						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша манная молочная	150	5,44	7,76	27,72	202	ДН00256
Всего в Завтрак	324	6,56	9,54	51	315	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 125гр	125			11,5	60	Ф528
Всего в Второй завтрак	125			11,5	60	
Обед						
Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,8	7,2	61	ДН00167
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,67	2,32	35	ДН00057
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,33	4,64	25,68	162	ДН00249
Гуляш	50	8,49	8,38	1,97	117	ДН00373
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	530	22,07	19,69	112,83	671	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Ватрушка с картофелем	60	4,94	4,92	29,56	182	Ф553
Всего в Полдник	210	4,97	4,99	40,81	227	
Всего в день	1 189	33,6	34,22	216,14	1 273	

День 12						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	210	ДН00259
Всего в Завтрак	323	6,27	11,57	48,74	325	
Второй завтрак						
Биойогурт "Бифилайф" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,55	1,67	11,13	66	ДН00164
Пюре картофельное	130	2,63	4,06	17,37	117	Ф00525
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	Ф010
Компот из кураги	150	0,45		16,41	68	Ф394/4
Котлеты рыбные любительские	60	7,32	2,16	3,72	64	ДН00352
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	580	19,51	11,17	91,57	548	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Оладьи	80/20	5,91	10,1	36,44	260	Ф00647
Всего в Полдник	230	5,94	10,17	47,69	305	
Всего в день	1 233	34,52	35,41	199	1 255	

День 13						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	2,38	4,98	0,04	54	Ф518
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	82	Ф544
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	150	5,87	7,42	19,39	168	Ф199/2
Всего в Завтрак	333	10,59	14,83	32,7	304	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,18	3,53	5,23	57	Ф00085
Винегрет овощной	45	0,59	4,86	3,06	59	ДН00082
Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Горошница (гороховое пюре)	130	40,13	3,03	16,29	147	0211
Котлеты мясные	50	3,57	7,82	4,45	102	Ф299/2
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	575	51,84	20,44	82,97	612	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Макароны отварные с сыром	130	9,68	8,91	27,54	229	Ф00313
Всего в Полдник	280	9,71	8,98	38,79	274	
Всего в день	1 248	72,38	44,49	160,34	1 216	

День 14

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша ячневая вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	324	6,47	9,63	50,61	314	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	181	Ф522
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	Ф00560
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	30	0,6	1,57	3,46	30	Ф00063
Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,34	3,63	9,51	76	ДН00139
Котлеты рубленые из индейки (филе)	60	9,32	9,68	7,46	154	Ф322/3
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	570	24,64	22,4	125,65	761	
Полдник						
Сок фруктовый 125гр	125			11,5	60	Ф528
"Гребешок" из дрожжевого теста	80	0,43	1,91	15,65	81	ДН00592
Всего в Полдник	205	0,43	1,91	27,15	141	
Всего в день	1 159	31,78	34,18	209,29	1 242	

День 15

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	150	6,15	8,44	29,51	219	ДН00264
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Всего в Завтрак	323	7,71	11,14	50,5	334	

Второй завтрак						
Биойогурт "Снежок" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,75	2,86	20	Ф520
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	Ф525
Огурец солёный	45	0,36	0,05	1,13	6	Ф529
Рулет или запеканка картофельная с овощами	120	3,72	7,2	14,04	136	ДН00216
Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	100	ДН00159
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	545	16,54	13,62	81,85	537	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Пудинг из творога с бананом	80	10,62	7,26	19,06	184	ДН00323
Всего в Полдник	230	10,65	7,33	30,31	229	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	3					Ф545
Всего в Соль за неделю	3					
Всего в день	1 201	37,7	34,59	173,66	1 177	

День 16

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,53	2,63	9,74	70	Ф527
Каша ячневая вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	323	6,91	10,55	48,32	316	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 125гр	125			11,5	60	Ф528
Всего в Второй завтрак	125			11,5	60	
Обед						
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	126	ДН00297
Салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	Ф543
Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	77	Ф549
Курица в соусе с томатом	60	16,18	18,08	2,34	237	ДН00410
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	585	33,04	24,02	117,63	778	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Пирожки с картофельным фаршем	60	3,5	3,7	21	131	ДН00562
Всего в Полдник	210	3,53	3,77	32,25	176	
Всего в день	1 243	43,48	38,34	209,7	1 330	

День 17

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша манная молочная	150	5,44	7,76	27,72	202	ДН00256
Всего в Завтрак	324	6,56	9,54	51	315	
Второй завтрак						
Печенье	12	0,9	1,18	8,93	50	ДН00609

Молоко кипячённое	100	3,39	3,02	5,61	63	0400
Всего в Второй завтрак	112	4,29	4,2	14,54	113	
Обед						
Борщ с фасолью со сметаной	150	2,39	0,99	8,69	53	Ф532
Пюре картофельное	130	2,63	4,06	17,37	117	Ф00525
Салат из моркови с зеленым горошком н	45	0,86	4,55	2,66	55	ДН00027
Котлеты рыбные любительские	60	7,32	2,16	3,72	64	ДН00352
Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	585	19,57	12,96	86,38	536	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	Ф100/2
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Всего в Полдник	300	4,34	3,98	25,38	154	
Всего в день	1 321	34,76	30,68	177,3	1 118	

День 18

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	2,38	4,98	0,04	54	Ф518
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	82	Ф544
Каша гречневая вязкая молочная	150	7,13	5,56	28,96	194	Ф182/1
Всего в Завтрак	333	11,85	12,97	42,27	330	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Глов из птицы	150	15,34	14,06	25,49	290	Ф00499
Компот из кураги	150	0,45		16,41	68	Ф394/4
Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,34	3,63	9,51	76	ДН00139
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	45	0,9	2,36	5,19	45	Ф00063
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	545	24,4	21,25	97,04	679	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,63	2,73	32,08	171	ДН00589
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Всего в Полдник	210	4,66	2,8	43,33	216	
Всего в день	1 148	41,15	37,26	188,52	1 251	

День 19

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Бутерброды с повидлом	20/4	1,09	1,71	12,03	68	Ф00003
Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	210	ДН00259
Всего в Завтрак	324	5,83	10,65	51,03	323	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26	Ф00570
Всего в Второй завтрак	60	0,24	0,24	5,88	26	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,9	9,09	86	ДН00156
Голубцы ленивые	100	8,74	5,53	12,5	135	Ф315/1
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,67	2,32	35	ДН00057

Кисель из сухофрук.	150			13,5	47	Ф519
Соус красный основной	25	0,34	0,98	1,54	16	Ф552
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Всего в Обед	505	21,76	13,28	79,39	519	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Макароны отварные с сыром	100	7,45	6,85	21,18	176	Ф00313
Всего в Полдник	250	7,48	6,92	32,43	221	
Всего в день	1 139	35,31	31,09	168,73	1 089	

День 20

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	2,38	4,98	0,04	54	Ф518
Чай с сахаром	150	0,03	0,07	11,25	45	Ф537
Каша пшеничная вязкая	150	5,35	7,85	27,33	201	ДН00261
Всего в Завтрак	333	7,76	12,9	38,62	300	
Второй завтрак						
Биокефир "Снежок" 2,5% жирности	100	2,8	2,5	11	77	Ф524
Всего в Второй завтрак	100	2,8	2,5	11	77	
Обед						
Компот из сухофруктов	150	0,78		35,22	96	Ф523
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	Ф010
Суп картофельный с мясными фрикадельками	135/15	3,9	3,93	10,35	92	ДН00154
Хлеб Крестьянский подовый 1С	35	4,49	0,58	27,94	138	Ф565
Хлеб Финский	15	1,88	0,62	12,5	62	Ф566
Азу с мясом	180	14,5	14,27	20,52	269	ДН00370
Всего в Обед	570	26,74	21,48	109,03	690	
Полдник						
Сок фруктовый 125гр	125			11,5	60	Ф528
"Гребешок" из дрожжевого теста	80	0,43	1,91	15,65	81	ДН00592
Всего в Полдник	205	0,43	1,91	27,15	141	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	3					Ф545
Всего в Соль за неделю	3					
Всего в день	1 211	37,73	38,79	185,8	1 208	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,82	27,25	61,51		



УТВЕРЖДАЮ

И.В. Полушкина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша манная молочная	200	7,26	10,35	36,96	270	ДН00256
Всего в Завтрак	434	9,56	14,33	66,36	433	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Печенье	25	1,87	2,46	18,6	104	ДН00609
Всего в Второй завтрак	225	1,91	2,55	33,6	164	
Обед						
Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	Ф543
Капуста тушеная	150	3,53	4,79	14,76	117	ДН00428
Компот из кураги	200	0,6		21,88	91	Ф394/4
Котлеты рубленые из индейки (филе)	80	12,43	12,91	9,95	205	Ф322/3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	Ф00109
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	770	29,6	26,85	128,03	872	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Ватрушка с картофелем	80	6,58	6,56	39,41	243	Ф553
Всего в Полдник	280	6,62	6,65	54,41	303	
Всего в день	1 709	47,69	50,38	282,4	1 772	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша пшеничная вязкая	200	7,13	10,46	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	436	8,8	13,12	69,48	430	
Второй завтрак						
Бийогулт "Бифилайф" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Рулет или запеканка картофельная с овощами	120	3,72	7,2	14,04	136	ДН00216
Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	ДН00082
Суп крестьянский со сметаной	200	7,98	6,79	15,17	154	Ф547
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	22	Ф552

Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	695	24,2	23,67	146,98	837	
Полдник						
Какао с молоком и витамином С	200	3,9	3,1	25,16	145	Ф531
Омлет	120	10,1	15,11	2,57	187	ДН00307
Всего в Полдник	320	14	18,21	27,73	332	
Всего в день	1 601	51,2	58,75	260,69	1 715	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	3,53	7,39	0,06	80	Ф518
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша кукурузная	200	5,83	7,27	25,56	192	Ф540
Всего в Завтрак	449	9,4	14,75	40,62	332	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	4,45	3,87	58	ДН00057
Суп-пюре из разных овощей	200	2,27	3,73	9,6	81	ДН00167
Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182	Ф332
Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Гуляш	70	11,89	11,73	2,75	165	ДН00373
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	730	28,19	26,39	130,59	868	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Оладьи	100/30	7,39	12,63	45,55	325	Ф00647
Всего в Полдник	300	7,43	12,72	60,55	385	
Всего в день	1 569	45,38	54,22	240,58	1 624	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Каша рисовая вязкая	200	6,26	11,76	41,98	299	ДН00259
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Всего в Завтрак	434	310,52	18,35	72,28	481	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	217	Ф522
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Борщ с фасолью со сметаной	200	3,19	1,32	11,59	71	Ф532
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73	ДН00027
Соус красный основной	50	0,69	1,96	3,09	31	Ф552
Котлеты рубленные из индейки (филе)	80	12,43	12,91	9,95	205	Ф322/3
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	790	35,53	29,86	172,64	1 044	
Полдник						

Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	Ф533
"Гребешок" из дрожжевого теста	100	0,54	2,37	19,56	101	ДН00592
Всего в Полдник	300	0,54	2,37	43,56	196	
Всего в день	1 614	346,95	50,94	297,3	1 760	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша ячневая вязкая	200	7,13	10,47	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	436	8,8	13,13	69,48	430	
Второй завтрак						
Биойогурт "Снежок" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	ДН00297
Напиток из шиповника	200	0,24	0,11	18,33	100	Ф525
Огурец солёный	60	0,48	0,07	1,51	8	Ф529
Фрикадельки из индейки	80	11,98	9,05	6,01	153	Ф00506
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	5,24	13,8	123	ДН00154
Соус сметанный с томатом	35	0,62	1,75	2,46	28	Ф00560
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	805	34,38	18,72	135,72	876	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Суфле творожное со сгущённым молоком	130	17,18	10,64	22,53	255	Ф530
Всего в Полдник	330	17,22	10,73	37,53	315	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	5					Ф545
Всего в Соль за неделю	5					
Всего в день	1 726	64,6	46,33	259,23	1 737	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	ДН00266
Всего в Завтрак	434	7,56	15,64	54,46	389	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Печенье	25	1,87	2,46	18,6	104	ДН00609
Всего в Второй завтрак	225	1,91	2,55	33,6	164	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	ДН00297
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	67	ДН00072
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,79	4,84	12,68	101	ДН00139
Курица в соусе с томатом	80	21,54	24,12	3,08	316	ДН00410
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	770	41,91	35,72	161,79	1 076	
Полдник						

Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	Ф100/2
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Всего в Полдник	400	5,79	5,3	33,84	205	
Всего в день	1 829	57,17	59,21	283,69	1 834	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	3,53	7,39	0,06	80	Ф518
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша рисовая вязкая	200	6,26	11,76	41,98	299	ДН00259
Всего в Завтрак	449	9,83	19,24	57,04	439	
Второй завтрак						
Биоюгurt "Бифилайф" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Плов из птицы	200	20,45	18,75	33,99	387	Ф00499
Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	4,45	3,87	58	ДН00057
Суп-пюре из разных овощей	200	2,27	3,73	9,6	81	ДН00167
Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	730	33,59	28,76	130,03	908	
Полдник						
Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	Ф00313
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Всего в Полдник	350	11,21	10,37	46,78	324	
Всего в день	1 679	58,83	62,12	250,35	1 787	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша манная	200	7,75	11,83	35,55	280	ДН00256
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Всего в Завтрак	436	311,38	17,1	69,49	461	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Борщ с фасолью со сметаной	200	3,19	1,32	11,59	71	Ф532
Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	Ф543
Жаркое по-домашнему	200	20,03	18,95	17,24	320	ДН00374
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	740	34,15	27,24	111,56	826	
Полдник						
Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	Ф533
Сдоба обыкновенная	80	6,17	3,64	42,77	228	ДН00589
Всего в Полдник	280	6,17	3,64	66,77	323	
Всего в день	1 546	352,06	48,34	256,64	1 649	

						День 9
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200	7,83	9,89	25,85	224	Ф199/2
Всего в Завтрак	434	14,17	17,32	57,83	446	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	Ф00570
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	43	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	217	Ф522
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,24	4,56	3,92	62	ДН00066
Суп крестьянский со сметаной	200	7,98	6,79	15,17	154	Ф547
Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Котлеты мясные	70	5,01	10,95	6,23	144	Ф299/2
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	22	Ф552
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	745	31,75	31,28	142,99	981	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Пудинг из творога с бананом	100	13,27	9,07	23,83	230	ДН00323
Всего в Полдник	300	13,31	9,16	38,83	290	
Всего в день	1 579	59,63	58,16	249,45	1 760	

						День 10
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша пшеничная вязкая	200	7,13	10,46	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	436	8,8	13,12	69,48	430	
Второй завтрак						
Биойогурт "Снежок" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Огурец солёный	60	0,48	0,07	1,51	8	Ф529
Запеканка картофельная с печенью	120	9,28	5,8	18,85	164	Ф164/1
Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	102	Ф549
Соус сметанный с томатом	35	0,62	1,75	2,46	28	Ф00560
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	695	27,34	9,93	150,47	749	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
"Гребешок" из дрожжевого теста	100	0,54	2,37	19,56	101	ДН00592
Всего в Полдник	300	0,58	2,46	34,56	161	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	5					Ф545
Всего в Соль за неделю	5					
Всего в день	1 586	40,92	29,26	271,01	1 456	

День 11						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша манная молочная	200	7,26	10,35	36,96	270	ДН00256
Всего в Завтрак	436	8,93	13,01	70	432	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	4,45	3,87	58	ДН00057
Суп-пюре из разных овощей	200	2,27	3,73	9,6	81	ДН00167
Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,2	5,57	30,82	194	ДН00249
Гуляш	70	11,89	11,73	2,75	165	ДН00373
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	720	31,27	27,31	158,57	945	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Ватрушка с картофелем	80	6,58	6,56	39,41	243	Ф553
Всего в Полдник	280	6,62	6,65	54,41	303	
Всего в день	1 526	47,18	47,33	291,8	1 719	

День 12						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша рисовая вязкая	200	6,26	11,76	41,98	299	ДН00259
Всего в Завтрак	434	8,56	15,74	71,38	462	
Второй завтрак						
Биойогурт "Биолайф" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	88	ДН00164
Пюре картофельное	150	3,03	4,68	20,04	135	Ф00525
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50	Ф010
Компот из кураги	200	0,6		21,88	91	Ф394/4
Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	85	ДН00352
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	770	27,44	14,73	130,04	768	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Оладьи	100/30	7,39	12,63	45,55	325	Ф00647
Всего в Полдник	300	7,43	12,72	60,55	385	
Всего в день	1 654	47,63	46,94	278,47	1 731	

День 13						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Молоко кипячёное	150	5,09	4,53	8,42	95	0400
Всего в Второй завтрак	175	6,96	6,99	27,02	199	
Обед						
Борщ с фасолью со сметаной	200	3,19	1,32	11,59	71	Ф532
Пюре картофельное	150	3,03	4,68	20,04	135	Ф00525
Салат из моркови с зеленым горошком н	60	1,15	6,07	3,55	73	ДН00027
Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	85	ДН00352
Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	770	27,33	16,78	122,71	746	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	Ф100/2
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Всего в Полдник	400	5,79	5,3	33,84	205	
Всего в день	1 781	49,01	42,08	253,57	1 582	

День 18

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	3,53	7,39	0,06	80	Ф518
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Каша гречневая вязкая молочная	200	9,51	7,41	38,61	259	Ф182/1
Всего в Завтрак	449	315,04	17,5	54,57	418	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Плов из птицы	200	20,45	18,75	33,99	387	Ф00499
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	60	1,2	3,14	6,92	60	Ф00063
Компот из кураги	200	0,6		21,88	91	Ф394/4
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,79	4,84	12,68	101	ДН00139
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	740	34,24	28,56	140,04	958	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	80	6,18	3,65	42,76	229	ДН00589
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Всего в Полдник	280	6,22	3,74	57,76	289	
Всего в день	1 559	355,86	50,16	261,19	1 704	

День 19

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша рисовая вязкая	200	6,26	11,76	41,98	299	ДН00259
Всего в Завтрак	436	7,93	14,42	75,02	461	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	115	ДН00156
Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	4,45	3,87	58	ДН00057
Голубцы ленивые	150	13,11	8,3	18,75	203	Ф315/1

Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	22	Ф552
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	715	32,34	19,81	119,47	780	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Макароны отварные с сыром	130	9,68	8,91	27,54	229	Ф00313
Всего в Полдник	330	9,72	9	42,54	289	
Всего в день	1 571	50,35	43,59	245,85	1 569	

День 20

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша пшеничная вязкая	200	7,13	10,46	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	434	9,43	14,44	65,84	431	
Второй завтрак						
Биоюгurt "Снежок" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50	Ф010
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	5,24	13,8	123	ДН00154
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Азу с мясом	200	16,11	15,86	22,8	299	ДН00370
Всего в Обед	740	34,34	26,05	151,88	919	
Полдник						
Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	Ф533
"Гребешок" из дрожжевого теста	100	0,54	2,37	19,56	101	ДН00592
Всего в Полдник	300	0,54	2,37	43,56	196	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	5					Ф545
Всего в Соль за неделю	5					
Всего в день	1 629	48,51	46,61	277,78	1 662	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		26,72	26,63	62,58		

Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/14	3,53	7,39	0,06	80	Ф518
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200	7,83	9,89	25,85	224	Ф199/2
Всего в Завтрак	449	313,36	19,98	41,81	383	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,57	4,71	6,97	76	Ф00085
Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	ДН00082
Кисель из сухофрук.	200			18	63	Ф519
Горошница (гороховое пюре)	120	37,04	2,8	15,04	136	0211
Котлеты мясные	70	5,01	10,95	6,23	144	Ф299/2
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	730	54,6	26,77	114,89	816	
Полдник						
Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	Ф00313
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Всего в Полдник	350	11,21	10,37	46,78	324	
Всего в день	1 619	379,53	57,48	212,3	1 562	

День 14

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Каша ячневая вязкая	200	7,13	10,47	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	436	12,84	16,58	72,06	489	
Второй завтрак						
Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39	Ф00570
Всего в Второй завтрак	90	0,36	0,36	8,82	39	
Обед						
Греча отварная рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	217	Ф522
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40	Ф00560
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	60	1,2	3,14	6,92	60	Ф00063
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,79	4,84	12,68	101	ДН00139
Котлеты рубленые из индейки (филе)	80	12,43	12,91	9,95	205	Ф322/3
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	790	34,38	31	177,53	1 070	
Полдник						
Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	80	Ф526
"Гребешок" из дрожжевого теста	100	0,54	2,37	19,56	101	ДН00592
Всего в Полдник	300	0,54	2,37	38,56	181	
Всего в день	1 616	48,12	50,31	296,97	1 779	

День 15

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Каша пшеничная вязкая	200	8,2	11,25	39,35	292	ДН00264
Всего в Завтрак	434	10,5	15,23	68,75	455	

Второй завтрак						
Биоюгурт "Снежок" 2,5% жирности	150	4,2	3,75	16,5	116	Ф524
Всего в Второй завтрак	150	4,2	3,75	16,5	116	
Обед						
Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,25	4,77	33	Ф520
Напиток из шиповника	200	0,24	0,11	18,33	100	Ф525
Огурец солёный	60	0,48	0,07	1,51	8	Ф529
Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	4,65	9	17,55	170	ДН00216
Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	ДН00159
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	740	23,57	18,04	119,57	763	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Пудинг из творога с бананом	100	13,27	9,07	23,83	230	ДН00323
Всего в Полдник	300	13,31	9,16	38,83	290	
Соль за неделю						
Соль йодированная пищевая	5					Ф545
Всего в Соль за неделю	5					
Всего в день	1 629	51,58	46,18	243,65	1 624	

День 16

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,26	3,89	14,4	103	Ф527
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Каша ячневая вязкая	200	7,13	10,47	36,44	268	ДН00261
Всего в Завтрак	434	13,47	17,9	68,42	490	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200гр	200			18,4	96	Ф528
Всего в Второй завтрак	200			18,4	96	
Обед						
Компот из сухофруктов	200	1,04		46,96	128	Ф523
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	ДН00297
Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	Ф543
Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	102	Ф549
Курица в соусе с томатом	80	21,54	24,12	3,08	316	ДН00410
Хлеб Крестьянский подовый 1С	60	7,7	1	47,9	236	Ф565
Хлеб Финский	20	2,5	0,83	16,67	83	Ф566
Всего в Обед	770	44,85	32,15	162,93	1 066	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Пирожки с картофельным фаршем	80	4,67	4,93	28	175	ДН00562
Всего в Полдник	280	4,71	5,02	43	235	
Всего в день	1 684	63,03	55,07	292,75	1 887	

День 17

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,04	0,09	15	60	Ф537
Бутерброды с повидлом	36	1,63	2,57	18,04	102	Ф00003
Каша манная молочная	200	7,26	10,35	36,96	270	ДН00256
Всего в Завтрак	436	8,93	13,01	70	432	
Второй завтрак						
Печенье	25	1,87	2,46	18,6	104	ДН00609

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402959

Владелец Полушкина Ирина Витальевна

Действителен с 27.01.2025 по 27.01.2026