Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад комбинированного вида №1»

_____О.А. Дмитриева

Приказ № 56/1 от 02.05.2023

Основное четырехнедельное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, с 10,5 – часовым пребыванием,

посещающих Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №1» г.Черняховска

1 день							
№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые Вещества**			**Энергетическая ценность Ккал**	**Витамины**
			Белки г.	**Жиры г.**	**Углеводы г.**		**С**
				Завтрак			
20	Макароны отварные с сыром	210	1,39	4,2	33,19	188	
31	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			7,91	9,65	66,56	384,3	2,83
				II Завтрак			
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
				Обед			
47	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	60	5,58
53	Суп-лапша по домашнему	200	1,77	4,05	9,54	82	0,4
507	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255	38
86	Кисель	200			19,6	80	30
39	Хлеб ржаной	38	2,51	046	12,69	65	
Итого за прием пищи:			15,01	15,72	54,01	542,0	73,98
				Полдник			
83	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132	0,91
93	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			9,08	7,62	40,81	267	2,11
Всего за день:			32,5	32,99	174,08	1246,3	
Среднедневная сбалансированность			3	3	14		

2 день							
№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые Вещества**			**Энергетическая ценность Ккал**	**Витамины**
			Белки г.	**Жиры г.**	**Углеводы г.**		**С**
Завтрак							
80	Суп молочный пшеничный	200	5,56	5,15	18,35	142	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,13	18,43	57,45	398,3	2,21
II Завтрак							
12	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
50	Щи из квашеной капусты	200	1,3	3,89	5,39	62	10,63
117/38	Шницель рыбный, соус см/т	110	12,5	5,42	9,97	138,23	2,63
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			19,74	14,06	75,16	505,69	40,6
Полдник							
500	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,05
03	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за прием пищи:			5,52	7,94	33,57	239,34	1,08
Всего за день:			37,37	40,81	175,49	1185,13	53,39
Среднедневная сбалансированность			3	3	14		

3 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
85	Суп молочный геркулесовый	200	5,95	5,93	17,93	149	0,91
21	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
04	Бутерброд с маслом	45	3,03	5,29	20,6	142,2	
Итого за прием пищи:			13,06	14,76	56,11	410,2	2,5
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
63	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	36	3,33
504	Суп овощной	200	3,44	0,05	1,35	7,56	5,4
119	Плов рисовый с птицей	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
10	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			29,16	10,86	79,07	522,56	10,14
Полдник							
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
03	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
87	Печенье	38	3,23	4,29	26,49	157	
Итого за прием пищи:			13,65	14,95	49,73	386	0,75
Всего за день:			56,4	40,58	197,61	1371,6	17,4
Среднедневная сбалансированность			4	3	14		

4 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
13	Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	
22	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3
04	Бутерброд с маслом	45	3,03	5,29	20,6	142,2	
Итого за прием пищи:			9,38	11,86	62,94	396,2	1,3
II Завтрак							
12	Мандарин	95	0,66	0,16	18,56	78	31,39
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
51	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
381	Биточки из субпродуктов	80	16,91	7,84	10,25	182,7	29,2
46	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			30,36	20,75	83,36	645,3	58,43
Полдник							
122	Сырники со сгущенным молоком	130	18,69	12,67	11,4	134	0,25
86	Кисель	200			19,6	80	30
40	Батон	40	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			20,28	12,87	40,77	260	30,25
Всего за день:			60,68	45,6	205,6	1379,5	121,4
Среднедневная сбалансированность			4	3	14		

5 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
21	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			16,25	19,41	44,33	417,3	2,31
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	50,2	6,6
48	Суп фасолевый	200	5,74	0,70	18,89	105	9,40
114	Голубцы ленивый	160	14,12	9,04	20,26	219	20,01
46	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4
86	Кисель	200			19,6	80	30
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			24,7	14,9	77,35	543,2	66,4
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	80	11,43	5,9	36,66	244,29	0,15
24	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			16,65	10,4	43,86	334,3	1,41
Всего за день:			58,1	44,7	178	1347	74,12
Среднедневная сбалансированность			4	3	13		

6день							
№ рецептуры	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые Вещества**			**Энергетическая ценность Ккал**	**Витамины**
			Белки г.	**Жиры г.**	**Углеводы г.**		**С**
Завтрак							
506	Рис отварной с тушеными овощами	210	6,0	7,8	33,8	231,12	1,99
31	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			9,5	13,3	67,1	427,4	4,8
II Завтрак							
12	Фрукты(Апельсин)	95	0,74	0,16	19,06	81	49,6
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
109	Щи зеленые со сметаной	200	2,16	5,23	7,23	84,8	18,36
67	Гуляш мясной	110	20,63	16,3	5,24	250	1,11
36	Макароны отварные	130	4,95	3,8	23,73	149	
10	Компот из изюма	200	0,44		27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			31,0	25,9	78,3	670,3	31,1
Полдник							
58	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24
23	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	0,71
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			25,2	17,67	36,9	406	0,95
Всего за день:			66,4	57,0	201,4	1584,7	86,45
Среднедневная сбалансированность			4	3	13		

7 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
81	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	147	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,37	13,59	57,67	403,3	2,21
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
107	Борщ с мясом и сметаной	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03
573	Тефтели рыбные, соус сметенный с томатом	110	10,39	4,97	12,78	137	0,42
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
86	Кисель	200			19,6	80	30
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			17,52	13,7	75,69	497,26	64,39
Полдник							
460	Крендель сахарный	80	5,44	2,92	42,93	219,12	
24	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			10,66	7,42	50,13	309,12	1,26
Всего за день:			41,06	34,7	196,2	1262,7	71,9
Среднедневная сбалансированность			3	3	15		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
8 день							
Завтрак							
84	Суп молочный манный	200	5,21	5,08	16,42	132	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	1,3
33	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
Итого за прием пищи:			15,53	15,78	51,79	411,0	2,3
II Завтрак							
12	Фрукты (Банан)	95	1,42	0,47	19,95	90	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
111	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95
381/46	Биточки из печени, соус сметанный с томатом	110	17,44	9,34	12,36	206,7	9,62
102	Гречка отварная	130	7,66	4,4	34,49	208	
30	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3,0
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			28,49	16,97	97,87	679,0	27,0
Полдник							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	50,2	6,6
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
03/40/88	Чай с сахаром, батон, вафли	258	2,87	1,28	50,5	216	0,23
Итого за прием пищи:			13,44	14,92	57,88	409,2	7,55
Всего за день:			58,88	48,1	227	1591	46,35
Среднедневная сбалансированность			4	3	14		

9 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
80	Суп молочный ячневый	200	5,56	5,15	18,35	142	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,13	18,43	57,45	398,3	2,21
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
55	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
57	Котлета мясная	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12
08	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	13,32	102,7	21,28
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,62	65	
Итого за прием пищи:			19,19	35,6	80,7	716,3	31,85
Полдник							
72	Пудинг из творога с яблоком и сгущенным молоком	130	13,61	10,67	14,63	209	1,33
86	Кисель	200			19,6	80	30
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			15,2	10,87	43,9	335	31,33
Всего за день:			46,93	64,9	194,8	1502,6	69,4
Среднедневная сбалансированность			3	4	12		

10 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
21	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
33	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,37	178	0,11
Итого за прием пищи:			20,0	22,0	40,53	440	2,42
II Завтрак							
12	Фрукты (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
21	Салат из капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	23,1
07	Рассольник со сметаной	200	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5
512	Птица тушеная с овощами	100	12,1	8,9	21,6	216	9,59
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			20,88	19,21	95,43	504,39	54,33
Полдник							
77	Пирог открытый с повидлом	80	4,94	2,58	44,26	220	0,06
24	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			10,16	7,08	51,46	310	1,32
Всего за день:			51,42	48,7	196,7	1295,2	67,6
Среднедневная сбалансированность			4	4	15		

11 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
61	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	
31	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
33	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
Итого за прием пищи:			12,35	12,64	29,87	282	2,94
II Завтрак							
12	Фрукты (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
112	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6
507	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255	38
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			13,96	10,78	59,16	511,26	54,2
Полдник							
58	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24
23	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	2,73
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			25,22	17,67	36,9	406	2,97
Всего за день:			51,9	41,47	135,24	1241,0	69,61
Среднедневная сбалансированность			4	3	11		

12 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
85	Суп молочный геркулесовый	200	5,92	5,93	17,93	149	0,9
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,49	14,04	57,08	405,3	2,2
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
							3
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
52	Борщ со сметаной	200	1,39	3,92	9,76	80	6,43
510/46	Рыба отварная, соус сметанный с томатом	80/30	15,93	2,5	2,71	73,36	1,3
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
86	Кисель	200			19,6	80	30,0
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			22,92	11,09	63,82	424,9	58,87
Полдник							
78	Булочка ванильная	80	6,32	6,5	43,58	258	
24	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			11,54	11,0	50,78	348	1,26
Всего за день:			47,45	36,13	185,1	1231,2	66,33
Среднедневная сбалансированность			4	3	15		

13 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
80	Суп молочный пшеничный	200	5,56	5,15	18,35	142	0,9
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,13	18,43	57,45	398,3	2,21
II Завтрак							
12	МАНДАРИН	95	0,66	0,16	18,56	78	31,39
Итого за прием пищи:							
Обед							
21	Салат из капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	23,1
48	Суп фасолевый	200	5,74	0,7	18,7	105	9,4
511/46	Котлета рубленная из птицы, соус сметанный с томатом	80/30	10,73	16,1	10,41	229	0,72
68	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	
10	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			22,9	25,0	106,8	746,8	42,6
Полдник							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	50,2	6,6
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
31	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,02	41	2,83
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			12,3	13,9	27,1	280,2	10,15
Всего за день:			47,9	57,5	209,9	1503,3	86,4
Среднедневная сбалансированность			3	4	14		

14 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
79	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	188	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,54	13,59	56,23	444,3	2,21
II Завтрак							
97	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,2	3,77	13,28	104	8,86
130	Печень по- строгоновски	80	11,5	4,6	2,84	97,2	0,4
36	Макароны отварные	130	4,95	3,8	23,73	149	
86	Кисель	200			19,3	80	30,0
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			23,49	12,74	73,46	503,7	50,46
Полдник							
42	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130	11,66	10,29	23,78	234	0,71
23	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	0,71
40	Батон	20	1,59	0,2	9,68	46	
Итого за прием пищи:			19,34	15,91	43,54	393	1,42
Всего за день:			55,87	42,24	185,9	1394	58,09
Среднедневная сбалансированность			4	3	13,		

15 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
21	Какао с молоком	200	4,08	3,56	17,58	119	1,59
33	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
Итого за прием пищи:			20,0	22,0	40,55	440	2,42
II Завтрак							
12	Банан	95	1,42	0,47	19,95	90	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
07	Рассольник со сметаной	200	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5
64	Жаркое домашнее	210	27,53	7,47	21,95	265	8,9
30	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3,0
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	0
Итого за прием пищи:			33,16	10,9	70,68	513,2	22,8
Полдник							
460	Крендель сахарный	80	5,44	2,92	42,23	219,12	
24	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			10,66	7,42	49,43	309,12	1,26
Всего за день:			65,2	40,79	180,6	1352,3	35,98
Среднедневная сбалансированность			4	3	13		

16 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
41	Каша рассыпчатая гречневая	210	6,11	6,68	32,35	213,95	
31	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
2	Бутерброд с повидлом	65	2,49	3,93	27,56	156	0,87
Итого за прием пищи:			8,72	10,63	70,11	410,9	3,7
II Завтрак							
12	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
07	Рассольник со сметаной	200	2,24	2,62	1,24	73,6	5,5
67	Гуляш мясной	100	20,63	16,3	5,24	250	1,11
36	Макароны отварные	130	4,95	3,8	23,73	149	
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			31,1	23,31	72,3	659,0	18,21
Полдник							
122	Сырники со сгущенным молоком	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25
23	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	0,71
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			26,37	18,29	31,16	393	1,0
Всего за день:			66,57	52,6	182,9	1504,7	32,41
Среднедневная сбалансированность			4	3	12		

17 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
84	Суп молочный манный	200	5,21	5,08	16,42	132	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			11,8	14,2	55,57	388,3	2,21
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий помидор	60	0,33	0,11	1,62	8,46	11,2
54	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
282	Котлета «Дружба», соус сметанный с томатом	80/30	13,98	12,83	6,8	215,75	0,5
56	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74
86	Кисель	200			19,6	80	30
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			20,9	21,5	65,2	556,2	72,2
Полдник							
47	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	60	5,58
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
03	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			12,2	14,4	28,1	289	6,33
Всего за день:			45,4	50,1	161,6	1286,3	84,7
Среднедневная сбалансированность			3	3	12		

18 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
81	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	147	0,91
21	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			13,28	14,45	59,32	421,3	2,5
II Завтрак							
12	Банан	95	1,42	0,47	19,95	90	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	50,2	6,6
505	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,9	4,9	16,8	120,8	14,24
57	Котлета мясная	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12
148	Рагу овощное	130	1,79	9,24	11,7	135	8,27
86	Кисель	200			19,6	80	30
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			18,85	34,6	77,2	771	59,23
Полдник							
501	Пирожок печеный с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,66
24	Ацидолакт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			10,42	13,04	37,14	321,6	1,92
Всего за день:			43,9	62,6	193,6	1603,9	73,15
Среднедневная сбалансированность			3	3	12		

19 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
80	Суп молочный ячневый	200	5,56	5,15	18,35	142	0,91
31	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	101	1,3
05	Бутерброд с маслом	45	3,4	5,43	23,17	155,3	
Итого за прием пищи:			12,3	13,31	57,45	398,3	2,21
II Завтрак							
97	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	4,0
Итого за прием пищи:							
Обед							
21	Салат из капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	23,1
55	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
64	Жаркое домашнее	200	27,53	7,47	21,95	265	8,07
32	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	1,72
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			35,5	15,36	77,0	588,8	37,5
Полдник							
58	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24
86	Кисель	200			19,6	80	30
40	Батон	20	1,59	0,2	9,67	46	
Итого за прием пищи:			19,1	12,3	46,4	373	30,2
Всего за день:			67,4	41,0	193,6	1413,1	73,9
Среднедневная сбалансированность			4	3	13		

20 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		С
Завтрак							
45	Омлет натуральный	120	8,77	10,44	3,58	143	0,72
21	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
33	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
Итого за прием пищи:			20,0	22,0	40,6	440	2,4
II Завтрак							
12	Банан	95	1,42	0,47	19,95	90	9,5
Итого за прием пищи:							
Обед							
11	Свежий огурец	60	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
35ч	Борщ с фасолью	200	2,84	4,08	11,62	95	5,03
510/46	Рыба отварная, соус сметанный с томатом	80/30	15,93	2,5	2,71	73,36	1,3
68	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	
30	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3,0
39	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65	
Итого за прием пищи:			22,5	12,05	84,5	524,9	14,7
Полдник							
460	Крендель сахарный	80	5,44	2,92	42,93	219,12	
24	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого за прием пищи:			10,66	7,42	50,13	309,1	1,26
Всего за день:			54,6	41,9	195,2	1364	27,9
Среднедневная сбалансированность			4	3	14		