



Заведующий МБДОУ № 48 «Светлячок»

Н. К. Иваненко

## **Примерное двухнедельное меню**

*для организации питания воспитанников ясельных групп*

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ЯСЛИ-САД № 48 «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»**

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Салат из бел. капусты и моркови	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн
<i>Итого на завтрак</i>		370	11,68	16,56	45,01	376,16	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с рисом	150	0,885	1,27	7,2	43,77	54-6с
	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,92	373
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		590	18,91	21,35	65,76	530,17	
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	50	9,8	2,9	10,3	106,7	54-6г
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	419
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
<i>Итого на полдник</i>		220	15,7	8,7	32,4	269,9	
<i>Итого за день</i>		1280	51,29	46,71	150,37	1406,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	180	0,840	1,11	4,61	29,88	99
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	35,2	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	54-21гн
	Сыр тв. сорт в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
<b>Итого на завтрак</b>		420	13,22	15,53	42,36	364,66	
<b>Завтрак 2</b>	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	
<b>Итого на 2 завтрак</b>		70	0,6	0,1	5,3	24,5	
<b>Обед</b>	Щи из св.капусты и картофеля	150	3,5	4,2	4,3	69,2	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Салат отв.свеклы	40	0,53	1,86	3,06	30,4	54-13 з
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		535	18,9	17,74	69,13	509,86	
<b>Полдник</b>	Пирожок печ. из дрож.теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	170
	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8	
	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,2	37,1	54-11 з
<b>Итого на полдник</b>		260	3,66	4,8	62,23	304,14	
<b>Итого за день</b>		1,285	36,38	38,17	179,02	1203,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая вязкая с маслом	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	249
	Салат из бел. капусты и моркови	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ГН
<i>Итого на завтрак</i>		405	15,42	14,89	41,57	399,5	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	386
<i>Итого на 2 завтрак</i>		70	0,3	0,3	6,9	31,1	
<i>Обед</i>	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Жаркое по домашнему(говядина)	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-хн
<i>Итого на обед</i>		480	21,29	18,88	43,04	426,48	
<i>Полдник</i>	Суп мол. с макар.издел.	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	114
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	419
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
<i>Итого на полдник</i>		355	13,76	12,69	44,48	345,58	
<i>Итого за день</i>		1310	50,77	46,76	135,99	1202,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с ман.круп.	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	54-1сж
	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	54-123
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	35,2	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Кисель молочный	150	0,39	0,33	13,65	9,91	
<b>Итого на завтрак</b>		285	12,34	13,66	40,89	295,36	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Борщ с кап. и карт.	150	3,5	4,3	7,6	82,8	63
	Курица туш. в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Овощи св. или конс.(огурец,пом)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		535	20,05	13,68	55,83	424,42	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	0,046	0,041	0,305	216,8	
	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	23,3	122,8	
<b>Итого на полдник</b>		240	0,546	0,441	29,605	339,6	
<b>Итого за день</b>		1,160	33,33	28,18	136,125	1106,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Рыба тушен.с овощами	40	3,82	1,93	1,02	36,79	261
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	411
<i>Итого на завтрак</i>		330	8,21	5,88	26,32	205,66	
<i>Завтрак 2</i>	Апельсин	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<i>Итого на 2 завтрак</i>		70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с горохом	150	5	3,4	12,2	99,9	54-8с
	Каша ячневая(гречн.,рис., пшен.)	80	4,58	3,24	20,61	129,6	313
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35 м
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
<i>Итого на обед</i>		520	23,04	18,07	80,74	574,25	
<i>Полдник</i>	Суп молочный с гречн.крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4	54-17 к
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	114
	Сыр (порц)	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	54-21 гн
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
<i>Итого на полдник</i>		344	10,47	12,4	42,56	361,56	
<i>Итого за день</i>						1207,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Салат из бел. капусты	30	0,48	3,02	2,89	40,65	2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн
<i>Итого на завтрак</i>		330	10,79	13,2	45,95	345,3	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с рисом	150	3,8	4,3	8,1	86,7	54-10г
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,92	373
	Салат отв.свеклы	30	0,4	1,3	2,3	22,8	54-13 з
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		555	28,2	21	70,6	560,92	
<i>Полдник</i>	Суп молочный манный	150	0,840	1,11	4,16	29,88	99
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	419
<i>Итого на полдник</i>		350	6,74	6,91	26,26	193,08	
<i>Итого за день</i>		1,340	50,78	41,21	155,31	1227,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с ман.кр	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	419
<b>Итого на завтрак</b>		260	18,55	19,63	26,44	396,99	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Запеканка картоф. с мясом	150	11,28	13,92	18,27	256,91	308
	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	54-12з
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		500	15,05	18,96	53,05	456,38	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Капуста тушенная	120	3	3,5	11,7	90,8	54-8г
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
<b>Итого на полдник</b>		320	7,62	6,25	44,21	261,47	
<b>Итого за день</b>		1,180	41,62	45,24	133,5	1161,84	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая	120	6,6	5,1	28,7	187	54-4г
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
<i>Итого на завтрак</i>		340	13,18	13,22	63,6	463,2	
<i>Завтрак 2</i>	Банан	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<i>Итого на 2 завтрак</i>		70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<i>Обед</i>	Суп картоф.с клецками	150	3,46	2,46	8,55	70,15	54-6с
	Рагу из птицы	150	11,77	12,27	13,04	212,47	412
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		495	18,73	15,23	54,15	429,72	
<i>Полдник</i>	Сырник	50	9,8	2,9	10,3	106,7	54-6г
	Сметан.соус	20	0,3	1,6	0,7	18,6	54-1
	Коф.нап. с мол.сгущ.	150	2,1	0,06	15,96	72,74	415
<i>Итого на полдник</i>		220	12,2	4,56	29,96	198,04	
<i>Итого за день</i>		1,125	45,21	33,41	159,41	1157,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидк. молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	54-10н
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	227
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	70,4	6
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	419
	Сыр тв.сортов в нарезке	7	1,6	2,05	0	25,1	54-1з
<i>Итого на завтрак</i>		362	15,98	17,57	40,7	421,7	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>	Щи из св. капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Котлета мясная	60	9,44	9,17	9,92	156,87	299
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	114
	Салат из свеклы отв.	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		545	16,64	16,21	59,49	474,14	
<i>Полдник</i>	Пирожок с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	170
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	411
<i>Итого на полдник</i>		200	2,96	1,3	35,53	163,84	
<i>Итого за день</i>		1,207	40,58	35,18	145,82	1105,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	Тефтели рыбные	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	115
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	411
<i>Итого на завтрак</i>		360	12,3	9,4	38,3	286,6	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с горохом	150	5,01	3,45	12,21	99,85	54-8с
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Печень говяжья по строгановски	60	10	9,5	4	189,3	54-16 м
	Овощи св.или конс.(огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	14,76	12,3	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	6,4	0	49,8	60,7	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		545	27,93	22,44	118,96	670,7	
<i>Полдник</i>	Суп молочный с гречкой на мол.	180	5,16	4,33	14,32	116,92	54-17 к
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Какао	150	2,6	2,5	16,7	100,1	54-22гн
<i>Итого на полдник</i>		375	10,8	12,65	55,78	380,17	
<i>Итого за день</i>		1380	51,43	39,54	174,07	1237,52	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 48 «Светлячок»



Н. К. Иваненко

## Примерное двухнедельное меню

для организации питания воспитанников дошкольных групп

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЯСЛИ-САД № 48 «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»**

2024 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	220
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Салат из бел. капусты и моркови	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<b>Итого на завтрак</b>		435	16,31	22,08	53,75	463,64	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	5	0,1	10,1	46	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	1,63	4,22	12,99	97,42	
	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого на обед</b>		775	22,97	19,95	113,85	668,64	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с джемом	80	6,68	4,55	13,44	119,99	245
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
<b>Итого на полдник</b>		260	11,9	10,31	21,9	227,99	
<b>Итого за день</b>		1570	56,18	52,44	199,6	1406,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	135,8	99
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,5	6
	Какао с молоком	200	3,7	3,1	24,5	147	510
	Сыр тв. сорт в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13
<b>Итого на завтрак</b>		450	15	11,47	53,75	463,64	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Щи из св.капусты и картофеля	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Овощи св. или конс.(огурец,пом)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		685	19,42	17,42	117,75	588,87	
<b>Полдник</b>	Пирожок печ. из дрож.теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	170
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	411
<b>Итого на полдник</b>		240	6,62	5,03	50,34	271,69	
<b>Итого за день</b>		1,475	41,44	34,32	208,81	1,344,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182
	Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	249
	Салат из бел. капусты и моркови	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<b>Итого на завтрак</b>		475	17,25	17,14	49,37	414,67	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Жаркое по домашнему(говядина)	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-хн
<b>Итого на обед</b>		615	25,21	22,96	84,34	527,16	
<b>Полдник</b>	Суп мол. с макар.издел.	200	5,63	5,99	19,74	154,37	100
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
<b>Итого на полдник</b>		410	13,13	11,99	43	395,67	
<b>Итого за день</b>		1,520	55,99	52,49	186,51	1,384,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с ман.круп.	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Кисель молочный	200	2,6	2,2	9,1	66,1	
<b>Итого на завтрак</b>		345	19,48	18,86	38,82	407,85	
<b>Завтрак 2</b>	Мандарин	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<b>Итого на 2 завтрак</b>		70	1,1	0,4	14,7	66,2	
<b>Обед</b>	Борщ с кап. и карт.	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63
	Курица туш. в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Печенье	40	3	39	29,8	166,3	
<b>Итого на обед</b>		685	24,42	19,68	135,63	693,53	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<b>Итого на полдник</b>		250	5,37	6,38	52,45	286,81	
<b>Итого за день</b>		1350	50,37	45,32	241,6	1454,35	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Рыба тушен.с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<b>Итого на завтрак</b>		430	13,05	8,54	36,21	292,93	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Каша ячневая(гречн.,рис., пшен.)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35 м
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
<b>Итого на обед</b>		590	27,72	19,06	97,42	660,51	
<b>Полдник</b>	Суп молочный гречневый	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17 к
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Какао с молоком	200	3,7	3,1	24,5	147	510
<b>Итого на полдник</b>		435	11,76	11,78	55,24	380,45	
<b>Итого за день</b>		1,555	52,93	31,1	198,67	1,380,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Салат из бел. капусты	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<i>Итого на завтрак</i>		415	14,15	18,58	55,03	443,5	
<i>Завтрак 2</i>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с рисом	200	1,18	1,7	9,6	58,36	54-6с
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Салат отв.свеклы	30	0,4	1,3	2,3	22,8	54-13 з
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1мн
<i>Итого на обед</i>		695	24,11	22,23	116,75	646,88	
<i>Полдник</i>	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8	99
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
<i>Итого на полдник</i>		260	11,9	10,31	21,9	227,99	
<i>Итого за день</i>		1,610	55,46	50,38	121,34	1459,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с ман.кр	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
<b>Итого на завтрак</b>		340	25,6	26,82	38,18	395,55	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Запеканка картоф. с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		660	18,01	23,87	100,84	587,83	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Капуста тушенная	150	3,7	4,81	14,6	113,5	143
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	
<b>Итого на полдник</b>		405	11,18	9,89	53,41	342,89	
<b>Итого за день</b>		1,505	55,19	52,38	202,23	1,373,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	120	6,6	5,1	28,7	187	54-4г
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,2	54-3гн
<b>Итого на завтрак</b>		415	15,72	13,72	60,24	510,75	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>	Суп картоф.с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,08	255	412
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Овощи св.или конс.(огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-хн
<b>Итого на обед</b>		655	21,43	18,46	89,65	495,64	
<b>Полдник</b>	Сырник	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245
	Сметан.соус	20	0,3	1,6	0,7	18,6	54-1с
	Коф.нап. с мол.сгущ.	180	2,52	0,07	19,15	87,29	415
<b>Итого на полдник</b>		280	13,51	15,18	41,35	297,88	
<b>Итого за день</b>		1,450	51,06	47,76	201,04	1,351,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидк. молочная овсяная	180	6,3	8,1	28,8	212,9	54-10н
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	117,5	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Молоко кипяченое	180	5,08	5,08	5,08	5,08	419
<b>Итого на завтрак</b>		435	18,9	22,32	52,36	541,95	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого на 2 завтрак</b>		100	5	0,1	10,1	46	
<b>Обед</b>	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Котлета мясная	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого на обед</b>		675	21,29	20,96	108	602,21	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<b>Итого на полдник</b>		240	3,49	1,57	45,26	206,89	
<b>Итого за день</b>		1,650	27,44	23,99	206,63	1397,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
<i>Итого на завтрак</i>		415	15,16	11,03	46,08	345,25	
<i>Завтрак 2</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<i>Итого на 2 завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с горохом	200	5,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Печень говяжья по строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16 м
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<i>Итого на обед</i>		660	27,83	22,44	118,96	670,7	
<i>Полдник</i>	Суп молочный с гречкой на мол.	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17 к
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порционное)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Какао с молоком сгущен.	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
<i>Итого на полдник</i>		435	11,56	14,18	53,04	366,87	
<i>Итого за день</i>		1610	54,95	26,16	227,88	1429,82	