

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 289»

Исчерпано И.В. Шестакова
01.09.2022.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
БДЮУ Г.ОМСКА «ДЕТСКИЙ САД №289»

Г.ОМЧК-2022Г

2-3		Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр	10	2,32	2,95	0	34	7
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,4	58,5	878
	Кофейный напиток с молоком	160	3,7	4	17,2	116	130
Итого на завтрак1		400	10,67	11,26	48,5	423,9	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76,806	399
Итого на завтрак2		200	0,9	0	18,18	76,806	
Обед	Маринад овощной с томатом	40	1,052	4,064	4,016	57,884	756
	Рассольник ленинградский со сметаной	155	3,28	4,8	16,76	116	89
	Биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	354
	Пюре гороховое	90	8,56	2,97	19,31	139,81	170
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,6	75,6	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого на обед		545	22,932	18,979	84,786	588,244	
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	140	2,8	9,45	11,2	140,7	203
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	479
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,57	92,39	394
Итого на полдник		400	13,086	10,86	51,27	423,59	
Итого за день		1545	48,536	33,685	202,736	1513,54	

3-7			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25		268
	Сыр	15	2,63	2,95	0	34		7
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,56	0,52	78		878
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130		130
Итого на завтрак 1		485	10,67	11,26	44,5	359		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76,806		399
Итого на завтрак 2		200	0,9	0	18,18	76,806		
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1,58	6,095	6,024	86,826		756
	Рассольник ленинградский со сметаной	206	4,1	7,16	20,93	145		89
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139		161
	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47	18,53		354
	Пюре гороховое	120	11,41	3,91	25,75	186,41		170
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5		148
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7		376
Итого на обед		711	30,676	26,953	108,483	771,966		
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	160	3,2	10,8	12,8	160,8		203
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211		479
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78		878
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66		394
Итого на полдник		480	17,44	12,94	70,1	552,46		
Итого за день		1876	59,686	51,156	241,263	1760,232		

2-3			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
Завтрак 1	Запеканка из творога	107,69	24,56	16,87	24,01	345,8	237	
	повидло	32,31	0,16	0	19,22	77,22	0	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Какао на молоке	180	3,78	3,3	15,55	106,79	397	
		350	30,96	20,59	59,17	588,31		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401	
		180	5,22	4,5	7,2	90		
Обед	Салат из картофеля с солёным огурцом	40	0,63	5,09	4,23	66	22	
	Суп крестьянский со сметаной	155	1,815	1,215	9,9	69,06	43	
	Бигус	220	3,36	7,06	13,73	139,92	276	
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,6	75,6	148	
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	11,44	43	372	
Итого на обед		605	7,635	14,365	56,9	393,58		
У плотненный полдник	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	5,78	32,94	216	313	
	Тфтели рыбные	70	8,5	5,25	36,49	109	146	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Чай с сахаром	179	0,051	0,017	8	31,7	392	
Итого на полдник		419	21,951	13,767	91,02	509,2		
Итого за день		1554	65,766	52,222	214,29	1 581,09		

3-7		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Присм пищи	Наименование блюда						
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1	Запеканка из творога	130,76	29,82	20,49	29,16	419,9	237
	Повидло	39,24	0,2	0	23,35	93,78	0
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78	878
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,68	397
		410	37,6	24,67	70,31	710,36	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101	401
		200	5,8	5	8,4	101	
Обед	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88	22
	Суп крестьянский со сметаной	205	2,42	1,62	13,2	92,08	43
	Бигус	250	3,82	8,02	15,6	159	276
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	13,73	52	372
Итого на обед		745	10,15	17	70,335	485,58	
Уплотненный полдник	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,55	7,23	41,175	270	313
	Тфтели рыбные	80	9,2	6	41,7	124,57	146
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	151
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	8	31,7	392
Итого на полдник		690	29,53	18,43	117,795	692,27	
Итого за день		2045	83,08	65,1	266,84	1 989,21	

2-3			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтра 1	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,52	5,8	19,32	151,6		54
	Бутерброд с маслом	40	3,27	10,1	19,6	182		1
	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,6	16,5	89,6		396
Итого на завтрак		410	11,09	17,5	55,42	423,2		
Завтрак 2	Фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82		65
Итого на завтрак		100	0,5	0,5	12,83	57,82		
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	0,634	2,286	3,89	38,65		20
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,55	3,67	10,46	85,14		63
	Котлета рубленная из птицы	60	8,71	9,84	5,93	147,07		178
	Соус молочный	15	0,4	1,38	1,48	19,98		352
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,67	5,39	25,18	167,4		248
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,6	75,6		148
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	160	0	0	24	116		233
Итого на обед		620	18,364	22,966	88,54	649,84		
У плотненный полдник	Запеканка морковная со сметанным соусом	160	3,49	8,52	20,47	172,12		153
	Вафли	30	0,44	0,5	11,62	53		152
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5		878
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	6,33	24		392
Итого на полдник		400	6,57	9,48	42,566	307,62		
Итого за день		1530	36,524	50,446	199,356	1438,48		

3-7		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,9	23	180,48	54
	Бутерброд с маслом	50	3,3	10	19,5	182	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	1,7	18,6	100,8	396
Итого на завтрак		480	12,48	18,6	61,1	463,28	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82	65
Итого на завтрак		100	0,5	0,5	12,83	57,82	154
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20
	Борщ с фасолью и картофелем	220	3,12	4,5	12,8	104,06	63
	Котлета рубленая из птицы	70	11,7	11,04	2,97	158	201
	Соус молочный	30	0,8	2,77	2,96	39,96	352
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209,25	248
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0	0	30	129	233
Итого на обед		780	24,056	28,598	107,555	786,31	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная со сметанным соусом	240	7,39	14,71	45,58	343,75	153
	Вафли	40	1,168	1,332	31	142	152
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	392
Итого на полдник		520	12,138	16,642	84,13	590,75	
Итого за день		1880	49,174	64,34	265,21	1898,16	

2-3		Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	10,205	11,778	4,173	162,409	79
	Салат из горошка зелёного консервир.	30	0,89	1,56	1,88	25,08	10
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	15,08	92,39	394
Итого на завтрак		370	16,741	16,548	22,013	338,379	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	9
	Борщ вегетарианский	150	1,63	3,57	8,205	71,55	60
	Плов с мясом	160	11,5	12,78	28,78	275,2	258
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,6	75,6	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	0	10,45	43	376
Итого на обед		545	16,31	20,54	67,405	516,2	
Уплотненный полдник	Картофель жареный брусочками	140	2,8	12,26	17,25	227,3	242
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	6,33	24	392
Итого на полдник		400	8,98	19,29	51,84	494,8	

Итого за день

1495 46,921 55,06 132,138 1323,299

3-7			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
Завтрак 1	Омлет натуральный	140	10,99	12,684	4,494	174,902		79
	Салат из горошка зелёного консервир.	40	1,19	2,08	2,5	33,44		10
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78		878
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66		394
Итого на завтрак		420	19,1	15	20,363	313,299		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101		401
Итого на завтрак		200	5,8	5	8,4	101		
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56		9
	Борщ вегетарианский	250	2,725	5,95	13,675	119,25		59
	Плов с мясом	200	14,37	15,98	35,4	344		258
	Хлеб Ржаной	50	2,4	0,4	17,6	75,6		148
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7		376
Итого на обед		740	20,581	22,348	94,819	516,2		
Уплотненный полдник	Картофель жареный брусочками	160	3,2	14	20	260		242
	Крендель с сахаром	70	4,956	9,198	39,018	259		460
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78		878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27		392
Итого на полдник		470	11,736	23,798	66,568	624		
Итого за день		1830	57,217	66,146	190,15	1554,499		

2-3			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда							
Неделя 1 День 5								
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	4,74	7,6	19,7	167,37		68
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5		878
	Сыр	10	2,32	2,95	0	34		7
	Кофейный напиток с молоком	169	3,644	4,032	17,2	116,272		130
Итого на завтрак		359	13,164	15	37,39	375,87		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90		401
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90		
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40		54
	Суп картофельный с рыбными фрикад.	200	4,84	2,84	12,54	95,2		84
	Котлеты из курицы	60	9	7	7	136		321
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82		354
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,76	0,82	31,14	155		205
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,6	75,6		148
	Кисель	160	0	0	24	116		372
Итого на обед		675	23,22	13,9	93,45	632,62		
Уплотненный полдник	Сыркины из творога	130	20,66	12,94	30,53	323		231
	Вафли	45	0,44	0,5	11,68	53		152
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5		878
	Чай с сахаром	195	0,18	0,04	6,33	24		392
Итого на полдник		400	23,74	13,9	40,93	458,5		

Итого за день

1614 65,344 47,3 178,97 1556,99

3-7			Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтра 1	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78	878
	Сыр	15	2,32	2,95	0	34	7
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130	130
Итого на завтрак		430	16,142	18,226	46,21	465,15	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101	401
Итого на завтрак		200	5,8	5	8,4	101	
Обед	Икра свекольная	80	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Суп картофельный с рыбными фрикад.	250	6,05	3,55	15,68	119	84
	Котлеты из курицы	60	9	7	7	136	321
	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47	18,53	354
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,68	1,1	41,52	206,8	205
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	Кисель	200	0,07	0,07	30	129	233
Итого на обед		870	28,03	17,15	127,695	783,84	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	163	25,83	16,17	38,16	404,16	231
	Вафли	50	1,168	1,332	31	142	152
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,38	0,56	0,52	78	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	392
Итого на полдник		453	30,578	18,102	40,93	651,16	

Итого за день

1953 80,55 48,478 223,235 2001,16

2-3 - года			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак 1	Каша геркулес	200	6,4	7,4	27,2		202	08. апр
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39		58,5	878
	Сыр	10	2,32	2,95	0		34	7
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	2,288	1,552	16,528		89,6	396
Итого на завтрак		400	14,06	12,322	44,118		384,1	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2		90	401
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2		90	
Обед	Салат овощной	40	0,564	2,032	3,46		34,36	20
	Рассольник ленинградский со сметаной	163	3,28	4,8	16,76		116,11	89
	Суфле мз отварного мяса с рисом	160	9,318	7,068	9,642		139,002	287
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,732		75,6	148
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	160	0	0	24		116	233
Итого на обед		563	15,562	14,3	71,594		481,072	
У плотненный полдник	Рагу из овощей	180	4,8	6,101	17,334		151,578	59
	Ватрушка	60	7,902	4,698	25,014		173,142	458
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39		58,5	878
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572		92,394	394
Итого на полдник		450	18,348	14,009	56,31		475,614	

Итого за день

1593 53,19 45,129 139,222 1430,786

3-7- ЛЕТ		Пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки			Жиры	Углеводы
Неделя 2, День 1							
Завтра 1	Каша геркулес						
	Хлеб "Пшеничный"	250	8	9,25	34	252,5	8/4
	Сыр	40	3,28	0,56	0,52	78	878
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	15	2,63	2,66	0	34	7
Итого на завтрак		180	2,574	1,746	18,594	100,8	396
Завтрак 2	Сок	485	16,485	14,216	53,114	465,3	
Итого на завтрак		200	0,9	0	18,18	76,8	65
Обед	Сала овощной	200	9	0	18,18	76,8	
	Рассольник ленинградский со сметаной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20
	Суфле мз отварного мяса с рисом	216	4,1	7,16	20,93	145	89
	Хлеб Ржаной	180	15,464	11,92	17,424	238,6	287
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	3	0,5	22,165	94,5	148
Итого на обед		200	0	0	30	129	233
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	706	23,41	22,628	95,709	658,64	
	Ватрушка	200	5	6,78	19,26	168,42	59
	Хлеб "Пшеничный"	80	10,536	6,264	33,357	230,856	458
	Чай с молоком	40	3,28	0,56	0,52	78	878
Итого на полдник		200	3,54	3,1	15,08	102,66	394
Итого за день		520	22,356	16,704	68,217	579,936	

191171,25153,548235,721780,676

2-3			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	237	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Какао на молоке	180	3,78	3,256	15,552	106,794	397	
Итого на завтрак		350	31,39	20,436	49,722	555,694		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401	
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90		
Обед	Икра морковная	65	1,53	2,99	8,01	65,01	54	
	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49	60	
	Жаркое по домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	153	
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376	
Итого на обед		635	18,42	18,385	68,962	526,85		
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	130	1,755	8,008	9,997	119,08	45	
	Суфле рыбное	90	14,46	11,043	2,53	168,003	59	
	Булочка "Розовая"	60	5,96	1,85	33,14	173,08	271	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Чай с сахаром	179	0,051	0,017	7,922	31,739	392	
Итого на полдник		489	24,686	21,338	53,979	550,402		

Итого за день

1654 79,716 64,659 179,863 1722,946

3-7		Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,3	18,1	25,7	371	237
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	151
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78	878
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Итого на завтрак		430	41,98	26,88	69,9	755,66	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101	401
Итого на завтрак		200	5,8	5	8,4	101	
Обед	Икра морковная	65	1,88	3,68	9,86	80,01	54
	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	56
	Жаркое по домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	153
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
Итого на обед		745	21,416	22,578	82,849	624,21	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	2,3	9,24	11,54	137,4	45
	Суфле рыбное	100	16,4	12,27	2,8	186,67	59
	Булочка "Розовая"	60	5,96	1,85	33,14	173,08	271
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03	27	392
Итого на полдник		550	28,14	23,96	55,03	602,15	

Итого за день

1925 97,336 78,418 216,179 2083,02

2-3			Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3		94
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,664	4,032	17,2	116,272		130
Итого на завтрак		350	9,732	15,392	44,45	351,572		
Завтрак 2	Фрукты	100	0,54	0,1	10,1	47		154
Итого на завтрак		100	0,54	0,1	10,1	47		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	45	0,53	3	1,35	33,75		7/1
	Свекольник	160	1,44	3,28	9,52	76		67
	Тефтели из кур с рисом	50	10,2	13,3	2,6	169		301
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8		321
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Кисель	160	0	0	24	116		233
Итого на обед		575	17,018	23,82	71,558	580,15		
Уплотненный полдник	Капуста тушеная в молоке	135	3,27	3,85	11,91	95,16		201
	Булочка с изюмом	60	5,04	3,3	29,7	168,6		501
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5		878
	Чай с сахаром	176	0,051	0,017	7,922	31,739		392
Итого на полдник		401	10,821	7,587	49,922	353,999		

Итого за день

1426 38,111 46,899 176,03 1332,721

3-7			Пищевые вещества				энергетическая	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 3								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,35	21,05	165	94	
	Бутерброд с маслом	50	3,28	10,1	19,55	181,9	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130	130	
Итого на завтрак		480	13,702	20,986	59,95	476,9		
Завтрак 2	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47	3	
Итого на завтрак		100	0,5	0,1	10,1	47		
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,7	4	1,8	45	7/1	
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	67	
	Тефтели из кур с рисом	70	14,2	18,7	3,6	236	301	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	137,25	321	
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148	
	Кисель	200	0	0	30	129	233	
Итого на обед		730	22,76	32,1	89,91	736,75		
У плотненный полдник	Капуста тушеная в молоке	160	3,87	4,46	14,11	112,78	201	
	Булочка с изюмом	60	5,04	3,3	29,7	168,6	501	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78	878	
	Чай с сахаром	190	0,057	0,019	8,854	35,473	392	
Итого на полдник		450	27,22	25,41	51,59	394,853		

Итого за день

1760 64,182 78,596 211,55 1655,503

2-3			Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 4								
Завтрак 1	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	170	6,15	8,67	40,97	266,66	38	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	394	
Итого на завтрак		380	11,796	11,88	55,512	417,554		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401	
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90		
Обед	Салат из свеклы	45	0,62	3,41	3,41	48,75	20	
	Суп картофельный с бобами	200	4,1	4,28	12,9	106,6	81	
	Рыба, припущенная в молоке	60	15	7,25	1,085	129,585	624	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	5,784	32,94	216	313	
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148	
	Кисель	160	0	0	24	116	233	
Итого на обед		625	28,96	21,124	92,067	692,535		
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	180	12,3	16,5	30,3	444,3	230	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	
	Чай с сахаром	170	10,2	2,601	11,05	41,888	393	
Итого на полдник		400	29,06	21,821	54,94	638,688		

Итого за день

1585 75,036 59,325 209,719 1838,777

3-7		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 4							
Завтрак 1	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	230	8,33	11,73	55,43	360,78	38
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78	878
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	394
Итого на завтрак		470	15,15	15,39	71,03	541,44	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101	401
Итого на завтрак		200	5,8	5	8,4	101	
Обед	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	81
	Рыба, припущенная в молоке	90	22,2	10,73	1,6	191,8	624
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,55	7,23	41,175	270	313
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	Кисель	200	0	0	30	129	233
Итого на обед		800	39,705	23	115,615	883,55	
Уплотненный полдник	Лапшевник из творога	190	15,39	12,35	46,55	361	3/5
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	151
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52	78	878
	Чай с сахаром	190	12	3,06	13	49,28	136
Итого на полдник		460	38,87	20,57	86,47	676,28	

Итого за день

1930 99,525 63,96 281,515 2202,27

2-3		Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	160	5,12	9,12	28,61	216,96	261
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878
	Кофейный напиток с молоком	160	3,664	4,032	17,2	116,272	130
Итого на завтрак		350	11,244	13,572	46,2	391,732	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого на завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед	Салат из соевых отрубов с луком	30	0,258	1,533	0,783	17,94	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,034	12,348	75,42	82
	Бефстроганов из печени	72	4,626	4,236	0,948	85,554	494
	Каша пшениная рассычатая	120	5,3	6,49	29,3	196,8	247
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	354
	Хлеб Ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого на обед		612	15,138	15,708	83,101	550,884	
Уплотненный полдник	Котлеты свекольные с творогом в молочном соусе	170	11,789	22,406	36,397	395,998	254
	Булочка "Осенняя"	60	4,37	7,07	36,8	228,2	271
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878
	Чай с сахаром	179	0,051	0,017	7,922	31,739	392
Итого на полдник		439	18,67	29,913	81,509	714,437	

Итого за день

1581 50,272 63,693 218,01 1747,053

3-7			Пищевые вещества				энергетическая ценность
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	230	7,36	13,11	41,12		311,88
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52		78
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35		130
Итого на завтрак		450					
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4		101
Итого на завтрак		200	20,562	23,206	69,39		620,88
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,6		36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,37	2,486	15,092		92,18
	Бефстроганов из печени	95	6,168	5,648	1,264		114,07
	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,63		246
	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47		18,53
	Хлеб Ржаной	50	3	0,5	22,165		94,5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984		101,7
Итого на обед		780	19,424	21,082	103,205		702,98
Уплотненный полдник	Котлеты свекольные с творогом в молочном соусе	190	13,186	25	40,7		442,6
	Булочка "Осенняя"	60	4,37	7,07	36,8		228,2
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,28	0,56	0,52		78
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	7,03		27
Итого на полдник		490	21,036	32,67	85,05		775,8
Итого за день		1920	61,022	76,958	257,645		2099,66
Итого за 10 дней							