



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Сказка»
(МБДОУ ЦРР «Детский сад № 20 «Сказка»)
г. Ханты-Мансийск, ул. Комсомольская, д. 30-а, тел/факс: 33-29-39

Согласовано:
Родительский комитет
Протокол № 04 от 29.12.2021 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР
«Детский сад № 20 «Сказка»
Е.В. Турсукова

Приказ № 487 от 30.12.2021 г.

.....

20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ, ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория воспитанников: 3 – 7 лет

Принципы составления меню в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Сказка»

Одной из главных задач дошкольного Учреждения – обеспечить Конституционное право каждого обучающегося на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно сохранить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Организация питания в дошкольном учреждении регулируется с помощью норм, которые закреплены в статье 65 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минздравсоцразвития России № 213н и Минобрнауки России №178 от 11.03.2012г «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Федеральным законом № 29-ФЗ от 02.01.2000г «О качестве и безопасности пищевых продуктов» с изменениями на 13 июля 2020 года, «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий рекомендованный для использования в питании детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П. Могильного, В.А.Тутельяна., «Сборником рецептов» под общей редакцией В.Т.Лапшиной.

Дошкольное образовательное Учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным санитарными нормами и правилами.

Основными принципами организации питания в учреждении являются:

- * Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- * Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- * Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- * Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- * Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- * Соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания).

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдается щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в ДОО осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность.

Дошкольное учреждение функционирующей в режиме 12 часов, организовано 5-разовое сбалансированное питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), согласно утвержденному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания.

При разработке меню учитывались возрастные группы: от 1 до 3 лет, от 3 лет до 7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для обучающихся раннего возраста и старших обучающихся. Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

Установлены строгие требования к массе порций блюда:

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Меню соответствует полному, необходимому среднесуточному набору продуктов, который, соответствует потребности детского организма в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах.

В режиме питания предусмотрены завтрак, второй завтрак, обеда, полдники и ужины.

Завтрак состоит из горячего блюда: (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

Второй завтрак: напиток или сок.

Обед состоять из: закуски; горячего блюда (суп); второго блюда (гарнир и блюдо из мяса(печени), рыбы или птицы, овощей); напитков.

Полдник состоит из: напитков (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

В случае, когда какой-либо продукт отсутствует, допускается его заменить равноценным.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	180	5,03	6,2	22,39	166	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,33	16,16	51,37	393	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из белокочанной капусты или горошка зелёного	50	0,5	2,61	3,94	41	№ 21, 10
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	№ 64
	Рыба, запечённая с морковью	80	10,17	6,32	4,98	117	№ 267
	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	22,9	18,262	109,07	701	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье сдобное или сахарное или пряники	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Суфле творожное	150	12,8	5,33	32,19	267	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
итого за ужин		450	14,75	6,35	66,63	417	
Итого за день:		1860	55,62	47,672	283,39	1892	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	180	3,97	3,57	26,84	155	№ 182
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		415	10,15	10,69	71,54	423	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свеклы с солёными огурцами или салат "Летний" или салат из солёных огурцов	50	0,72	3,05	3,34	44	№ 37, 38, 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97	№ 89
	Гуляш из печени или мяса	80	10,32	8,2	2,62	125	№ 293
	Рис рассыпчатый	130	3,9	5,59	35,27	194	№ 330
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	23,88	21,018	100,24	676	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Коржик молочный или булочка "Морковная"	50	3,25	5,61	30,91	187	№ 492, 473
Итого за полдник		230	8,73	10,49	39,98	289	
Ужин	Макароны с сыром	180	10,05	9,25	28,6	238	№ 220
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Груши или яблоки	100	0,4	0,35	5,85	44	
итого за ужин		460	14,33	10,05	67,55	437	
Итого за день:		1875	57,09	52,248	279,31	1885	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	170	4,47	4,56	22,5	155	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,66	0,28	63	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		430	14,85	19,18	51,76	445	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Помидоры консервированные или из свежих огурцов или картофельный с солёными огурцами	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 001, 13, 23
	Суп картофельный с крупой	180	1,87	2	12,24	74	№ 86
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 299
	Капуста тушёная	150	3,13	5,56	14,38	104	№ 143
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	25,68	20,822	111,49	727	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Пряник или вафли или печенье	40	2,6	2	30,4	152	
Итого за полдник		220	8,08	6,88	39,47	254	
Ужин	Пудинг из творога	120	18,17	12,91	29,2	306	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с мёдом	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Апельсины или мандарины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		420	19,59	14,03	48,04	410	
Итого за день:		1860	68,2	60,912	250,76	1896	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой или молочный с макаронными изделиями	180	5,38	4,92	15,37	132	№ 101, 100
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		420	16,2	16,13	50,58	417	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или винегрет	50	2,52	4,87	2,76	93	№ 85, 46
	Суп картофельный с клёцками	180	1,51	2,42	8,74	63	№ 91
	Биточки, рубленые из птицы или мяса	80	11,93	12,62	8,09	193	№ 323, 299
	Соус	20	0,28	1	1,17	15	№ 366, 372, 374
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Компот из плодов свежих или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		640	27,42	25,72	100,29	773	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Пирожок с печенью или мясом	70	8,3	5,78	24,69	195	№ 436, 494
Итого за полдник		250	8,36	5,8	34,68	235	
	Рагу из овощей	200	2,95	14,19	18,64	214	№ 148
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за ужин		380	6,91	14,82	57,77	395	
Итого за день:		1840	58,89	62,47	243,32	1880	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 5							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,77	3,71	29,31	169	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,07	13,67	58,29	396	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат "Летний" или из свежих огурцов или помидоры консервированные	50	0,38	3,04	1,19	31	№ 38, 13, 001
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	№ 73
	Рыба, запечённая с картофелем	200	16,09	12,75	19,68	257	№ 381
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		610	21,88	19,758	74,86	565	
Полдник	Йогурт	200	5,6	5	28,8	188	№ 420
	Вафли или пряники или печенье	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		240	8,2	7,4	59,2	340	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,51	20,58	2,31	241	№ 229
	Икра кабачковая или зелёного горошка	50	0,6	2,35	3,85	39	№ 57, 10
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Мандарины или апельсины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		460	16,84	23,58	43,42	469	
Итого за день:		1860	56,99	64,408	235,77	1830	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	180	2,71	3,57	28,18	155	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	8,01	13,53	57,16	382	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Икра свекольная или морковная	50	0,71	3,04	4,18	64	№ 78
	Суп фасолевый	180	5,21	0,63	17,17	95	№ 93
	Суфле из мяса с рисом или тефтели мясные	80	9,53	8	10,74	153	№ 295, 304
	Соус	20	0,28	1	1,17	15	№ 366, 372, 374
	Макаронны отварные с маслом	130	4,85	0,69	26,17	130	№ 219
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	28,71	14,47	123,9	764	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Печенье сдобное или сахарное или вафли	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	8,08	7,28	39,47	254	
	Вареники ленивые	150	21,94	11,48	21,77	271	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с мёдом	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
итого за ужин		450	24,01	12,5	58,25	430	
Итого за день:		1860	68,81	47,78	278,78	1890	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	180	3,85	3,69	24,85	148	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		400	9,97	14,43	55,29	391	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из моркови или горошка зелёного или свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	34	№ 42, 10, 13
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	74	№ 63
	Рулет рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	№ 282
	Картофель, тушёный в соусе	130	2,83	10,81	20,19	163	№ 144
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	20,35	21,71	84,21	591	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	№ 472
Итого за полдник		230	12,91	6,25	55,46	334	
Ужин	Бефстроганов из печени или мяса	80	10,34	8,29	2,19	94	№ 294
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Апельсины или мандарины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		490	22,2	13,18	70,65	474	
Итого за день:		1890	65,43	55,57	265,61	1850	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	180	4,98	4,64	28,58	176	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	755	14,62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,66	0,28	63	№ 277
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		440	15,36	766,71	57,84	466	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или помидоры консервированные	50	0,68	2,6	4,3	43	№ 23, 001
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	№ 88
	Говядина, тушёная с капустой	200	10,4	15,09	3,61	198	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		610	20,7	20,662	90,2	642	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем	70	3,57	2,63	23,74	133	№ 436, 437
Итого за полдник		250	9,05	7,51	32,81	235	
Ужин	Запеканка из творога	120	2,82	13,51	17,73	321	№ 251
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Яблоки или груши	100	0,4	0,35	5,85	44	
итого за ужин		420	3,67	14,78	36,22	426	
Итого за день:		1870	48,78	809,66	217,1	1829	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,77	3,71	29,31	169	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		400	10,89	14,45	59,75	412	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов или из свежих огурцов или из кукурузы консервированной	50	3,08	3,09	1,33	45	№ 62, 13, 12
	Суп из овощей	180	0,47	2,84	1,12	67	№ 135
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой	200	19,37	17,77	32,2	366	№ 321
	Компот из свежих плодов или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (10 г)		0,81	0,1	4,88	24	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		610	27,48	24,3	86,36	712	
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или ватрушка с	70	4,44	7,47	33,93	222	№ 481, 436, 441
Итого за полдник		250	7,11	9,81	48,24	311	
Ужин	Суп-пюре картофельный	180	3,6	5,22	20,34	152	№ 106
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,1	4,82	17,54	125	№ 124
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
итого за ужин		390	6,31	10,29	56,55	356	
Итого за день:		1800	51,79	58,85	250,9	1851	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	180	4,73	4,83	23,82	164	№ 182
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		415	10,09	11,17	67,06	416	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 14, 001
	Рассольник "Ленинградский"	180	1,51	3,72	12	87	№ 82
	Рыба, запечённая с картофелем	200	16,09	12,75	19,68	257	№ 381
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 393
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		610	22,19	20,1	76,88	580	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье сдобное или сахарное или пряники	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,51	20,58	2,31	241	№ 229
	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	50	0,6	2,35	3,85	39	№ 57, 10
	Чай с мёдом	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Груши или яблоки	100	0,4	0,35	5,85	44	
итого за ужин		460	16,45	23,73	46,94	487	
Итого за день:		1855	56,37	61,9	247,2	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	180	4,98	4,64	28,58	176	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,28	14,6	57,56	403	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или салат из моркови	50	2,52	4,87	2,76	93	№ 85, 42
	Суп картофельный с клёцками	180	1,51	2,42	8,74	63	№ 91
	Голубцы ленивые, соус	80	7,07	4,54	10,02	109	№ 315, 366, 374
	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (40 г)		3,24	0,4	19,52	98	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	21,49	17,64	101,55	686	
Полдник	Йогурт	180	5	4,5	25,92	169	№ 420
	Пряники или вафли или печенье	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,6	6,9	56,32	321	
Ужин	Суфле творожное	150	12,8	5,33	32,19	267	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
итого за ужин		450	14,75	6,35	66,63	417	
Итого за день:		1860	54,12	45,49	282,06	1887	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,77	3,71	29,31	169	№ 182
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		420	15,59	14,92	64,52	454	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из белокочанной капусты или икра кабачковая	50	0,5	2,61	3,94	41	№ 21, 57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97	№ 89
	Шницель рыбный, соус	80	12,08	3,92	8,21	116	№ 274, 366, 374
	Рис рассыпчатая с маслом	130	3,9	5,59	35,27	194	№ 330
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	24,77	16,302	103,15	648	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Печенье сдобное или сахарное или вафли	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	8,08	7,28	39,47	254	
	Винегрет из овощей или салат из картофеля с солёными	160	2,17	9,89	13,51	160	№ 46, 23
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Яблоки или груши	100	0,4	0,35	5,85	44	
итого за ужин		480	11,06	15,24	50,09	409	
Итого за день:		1890	59,5	53,742	257,23	1825	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 13							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	180	4,73	4,83	23,82	164	№ 182
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		415	10,09	11,17	67,06	416	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат "Летний" или из свежих помидор или помидоры консервированные	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 38, 14, 001
	Борщ с фасолью и картофелем	180	6,69	7,54	11,26	85	№ 69
	Азу	200	16,02	8,64	17,46	218	№ 438
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		610	31,19	20,148	101,87	673	
Полдник	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	№ 419
	Пирожок с яблоками или пирожок с морковью или ватрушка с ягодой	70	5,53	5,68	38,14	199	№ 436, 437, 441
Итого за полдник		270	11,62	11,1	48,22	312	
	Пудинг из творога	120	18,17	12,91	29,2	306	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с мёдом	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Мандарины или апельсины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		420	19,59	14,03	48,04	410	
Итого за день:		1865	72,49	56,448	265,19	1871	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	180	3,97	3,57	26,84	155	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		440	15,17	18,91	57,56	461	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свежих огурцов или солёных огурцов	50	0,38	3,04	1,19	34	№ 13, 20
	Суп картофельный с крупой	180	1,87	2	12,2	74	№ 86
	Котлета, рубленая из птицы	80	11,93	12,62	8,09	193	№ 323
	Капуста тушёная	150	3,13	5,56	14,38	104	№ 143
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,2	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		640	21,23	23,672	82,91	617	
Полдник	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	№ 413
	Коржик молочный или булочка ванильная	50	3,25	5,61	30,91	187	№ 492, 450
Итого за полдник		250	6,22	8,21	46,81	286	
	Макароны с сыром	180	10,05	9,25	28,6	238	№ 220
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	№ 417
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,2	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
итого за ужин		380	14,49	9,91	72,24	440	
Итого за день:		1860	57,11	60,702	259,52	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,38	4,92	15,37	132	№ 101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,68	14,88	44,35	359	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Икра свекольная или морковная или салат из горошка	50	0,71	3,04	4,18	64	№ 78, 10
	..						
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	№ 73
	Гуляш из печени или мяса	80	10,32	8,2	2,62	125	№ 293
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Компот из плодов свежих или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53		
Итого за обед		620	23,87	19,62	94,87	671	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Пряники или вафли или печенье	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Рыба, запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	№ 263
	Картофель, тушёный в соусе	130	2,83	10,81	20,19	163	№ 144
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Апельсины или мандарины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		490	20,26	15,09	60,02	446	
Итого за день:		1880	62,45	56,49	255,56	1857	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 16							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	180	2,71	3,57	28,18	155	№ 182
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		415	8,07	9,91	71,42	407	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из моркови или свеклы или помидоры консервированные	50	0,62	0,48	5,81	26	№ 42, 34, 001
	Рассольник "Ленинградский"	180	1,51	3,72	12	87	№ 82
	Рулет из мяса с луком и яйцом, соус	80	9,98	8,11	8,04	145	№ 312, 366, 374
	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 395
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	23,32	18,22	110,76	703	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье сдобное или сахарное или вафли	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Вареники ленивые	150	21,94	11,48	21,17	271	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Груши или яблоки	100	0,4	0,35	5,85	44	
итого за ужин		450	22,79	12,75	39,66	376	
Итого за день:		1875	61,82	47,78	278,16	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180	4,77	3,71	29,31	169	№ 182
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		420	15,59	14,92	64,52	454	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы с фасолью или горошка зелёного или солёных огурцов	50	2,46	3,92	6,55	69	№ 56, 13, 20
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	№ 64
	Бефстроганов из печени или мяса	80	4,48	5,83	8,2	105	№ 301, 304
	Макароны отварные с маслом	130	4,85	0,69	26,17	130	№ 219
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	17,01	14,438	96,53	587	
Полдник	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	№ 419
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или пирожок с капустой	70	4,44	7,47	33,93	222	№ 481, 436, 437
Итого за полдник		270	10,53	12,89	44,01	335	
Ужин	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	№ 272
	Соус	20	0,28	1	1,17	15	№ 366, 374
	Картофель отварной	150	3	4,04	23,31	141	№ 136
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
итого за ужин		430	17,91	9,34	64,18	415	
Итого за день:		1890	61,04	51,588	269,24	1851	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	180	5,03	6,2	22,39	166	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	114,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,33	16,16	151,37	393	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или свежих огурцов	50	0,68	2,6	4,3	43	№ 23, 13
	Суп-лапша домашняя	180	4,01	4,03	19,2	131	№ 94, 126
	Говядина, тушёная с капустой	200	10,4	15,09	3,61	198	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	200	0,16	0,072	24,15	109	№ 417
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		630	19,01	22,222	74,16	595	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем	70	3,57	2,63	23,74	133	№ 436, 437
Итого за полдник		250	9,05	7,51	32,81	235	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,51	20,58	2,31	241	№ 229
	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	50	0,6	2,35	3,85	39	№ 57, 10
	Чай с мёдом	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
итого за ужин		460	17,55	23,48	62,89	532	
Итого за день:		1890	55,94	69,372	321,23	1815	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	170	4,7	4,38	26,99	166	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		390	10,82	15,12	57,43	409	0
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	0
Обед	Салат из свежих помидор или помидор консервированных	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 14, 001
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	№ 64
	Жаркое по-домашнему	180	16,88	9,1	18,38	218	№ 292
	Компот из свежих плодов или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		590	25,44	16,55	80,82	573	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 413
	Гребешок с джемом или ватрушка с джемом	70	6,42	9,89	35,21	197	№ 436,437, 441
Итого за полдник		250	6,54	9,91	45,41	238	
Ужин	Тефтели из печени с рисом или мяса	80	4,48	5,83	8,2	105	№ 301, 304
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
Итого за ужин		490	17,68	10,668	111,53	613	
Итого за день:		1870	60,48	52,248	295,19	1893	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энер гетич еская	N рецептуры
			Белк и	Жиры	Угле воды		
День 20							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	180	3,85	3,69	24,85	148	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,66	0,28	63	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		440	14,23	18,31	54,11	438	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов или "Летний" или икра кабачковая	50	3,08	3,09	1,33	45	№ 62, 38, 57
	Суп из овощей	180	0,47	2,84	1,12	67	№ 135
	Плов из мяса\птицы или с перловой крупой	180	17,43	15,99	28,98	329	№ 330
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 395
	Хлеб пшеничный (10 г)		0,81	0,1	4,88	24	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		590	25,52	22,49	77,65	653	
Полдник	Йогурт	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Пряник или вафли или печенье	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Суп-пюре картофельный	180	3,6	5,22	20,34	152	№ 106
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,1	4,82	17,54	125	№ 57, 001
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Мандарины или апельсины	100	0,85	0,2	4,16	34	
итого за ужин		490	6,61	10,26	52,03	351	
Итого за день:		1890	54	57,96	240,11	1823	