

МБДОУ Д/с «Звёздочка» п. Первомайский

Приложение № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Туктамисова А.А

Приказ от «28»02.2025г №17 ОД



2-х недельное меню МБДОУ Детский сад «Звёздочка»

Первая и вторая недели

Сезон весенне- летний

Возрастная категория от 1 до 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	160	0,1	0	7,1	27,84	376
Итого за завтрак:		323	4,0	13,8	33,5	226,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,50	3,00	32,16	203	82
	Птица отварная (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	14,09	19,19	75,22	568,91	
Полдник	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Итого за полдник:		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
Ужин	Омлет с сыром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		387	17,83	21,67	11,38	380,41	
Итого за день:		1537	36,93	57,74	167,58	1404,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
Итого за завтрак:		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Винегрет	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Суп картофельный с крупой	150	4,5	6,00	18,00	82,03	101
	Кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	289
	Картофель и овощи тушёные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	28,05	24,98	73,32	528,62	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,00	4,00	27,00	132	467
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		210	8,64	8,00	33,72	202,4	
Ужин	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		287	5,49	4,03	37,70	323,7	
Итого за день:		1462	51,83	47,42	202,43	1405,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак:		320	5,23	6,59	39,10	288,52	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из картофеля с кукурузой	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Суп картофельный с клецками	150	7,40	6,20	20,16	122	108
	Котлеты или биточки рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушёная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	28,38	14,08	59,55	500,68	
Полдник	Манник	40	1,2	2,21	11,13	92	186
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	80,25	385
Итого за полдник:		190	5,55	5,96	18,33	172,25	
Ужин	Запеканка из творога(со сгущённой)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		338	17,39	14,99	16,57	310,71	
Итого за день:		1485	56,96	41,7	146,65	1342,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
Итого за завтрак:		338	6,58	7,97	82,58	313,09	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Рассольник «Ленинградский»	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты, биточки мясные	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Гороховое пюре	110	8,00	2,2	17,48	123	13
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		547	22,84	15,97	51,42	472,04	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		210	8,50	9,28	35,10	248,58	
Ужин	Суп молочный рисовый	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	4,87	12,94	23,27	240,37	
Итого за день:		1532	44,29	46,6	213,37	1370,07	

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0	6,66	26,1	376
Итого за завтрак:		323	10,08	18	22,08	243,99	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Картофельное пюре	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		567	28,04	13,65	68,98	525,74	
Полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,8	95,5	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		205	0,96	0,70	36,03	167,5	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		357	7,15	5,04	31,24	266,82	
Итого за день:		1552	46,64	37,47	171,43	1274,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак:		323	3,03	6,36	68,10	295,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		507	25,99	24,03	59,93	569,88	
Полдник	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Итого за полдник:		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
Ужин	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		337	11,12	15,03	13,38	255,51	
Итого за день:		1457	41,15	48,5	188,89	1349,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога(со сгущённой)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
Итого за завтрак:		310	20,28	20,18	33,58	326,79	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки мясные	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб йодированный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		547	13,95	22,02	63,53	537,44	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,00	4,00	27	132	467
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	80,25	385
Итого за полдник:		200	8,35	7,75	34,2	212,25	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
Итого за ужин:		368	5,72	6,57	47,03	315,09	
Итого за день:		1525	48,7	56,92	188,14	1438,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,38	22,49	142	173
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		358	4,09	3,66	43,28	229,36	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Суп картофельный с бобами	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Тефтели рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Картофельное пюре	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,5	17,5	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		544	23,25	11,43	87,97	467,03	
Полдник	Манник	40	1,2	2,21	11,13	92	186
	Напиток «Снежок»	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Итого за полдник:		200	5,84	6,21	17,85	162,4	
Ужин	Макароны отварные с яйцом	120	1,10	9,97	33,15	220	147
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		317	3,58	10,36	36,9	317,63	
Итого за день:		1519	37,17	31,74	199,1	1246,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
Итого за завтрак:		333	13,19	22,69	34,91	294,69	
2 завтрак	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	3	4,5	31,79	225	84
	Жаркое по-домашнему	120	5,55	7,13	23,73	183,76	259
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		497	11,28	13,53	59,83	532,99	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		230	4,27	5,28	36,61	250,18	
Ужин	Сырники со сгущённой	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин:		367	29,25	21,92	24,22	478,97	
Итого за день:		1527	59,49	63,92	176,57	1652,83	

		(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброд с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Итого за завтрак		328	1,97	2,08	70,98	221,94	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 зав.		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат картофельный с горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп «Шахтёрский»	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Шницель рыбный(с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235
	Капуста тушёная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,5	234
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за обед:		537	17,75	11,62	58,08	501,51	
Полдник	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
Итого за полдник		205	5,77	5,20	36,41	191,83	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Итого за ужин		337	7,14	5,04	30,35	263,34	
Итого за день:		1507	33,04	24,02	208,92	1248,61	
Итого за период		15223	450,55	454,8	1896,89	13758,44	
Среднее знач-е за период		1522,3	45,055	45,48	189,689	1375,844	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
11 листов



МБДОУ Д/с «Звёздочка» п. Первомайский

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Туктамисова А.А.

Приказ от «28»02.2025г №17 ОД



2-х недельное меню МБДОУ Детский сад «Звёздочка»

Первая и вторая недели

Сезон весенне- летний

Возрастная категория от 3 до 7-ми лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		380	8,51	16,71	39,42	342,14	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Птица отварная (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	156	171
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		642	17,19	22,39	89,96	755,49	
Полдник	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Итого за полдник:		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
Ужин	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		432	20,93	24,66	12,05	450,4	
Итого за день:		1809	48,14	69,34	215,87	1902,37	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
Итого за завтрак:		400	11,42	12,37	57,35	368,68	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Винегрет	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Суп картофельный с крупой(пшено)	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Кнели куриные с рисом	70	19,9	16,5	6,18	253,2	289
	Картофель и овощи тушёные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	34,04	30,7	88,91	662,16	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,8	4,8	32,4	158,4	467
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		250	10,31	9,55	40,38	242	
Ужин	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Соки овощные, фруктовые	190	0,78	0,55	20,10	81	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	7,98	6,08	55,34	440,09	
Итого за день:		1864	64,15	59,1	251,78	1759,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		403	7,43	9,11	52,24	377,52	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из картофеля с кукурузой	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Суп картофельный с клёцками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Котлеты или биточки рыбные	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушёная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	34,3	17,73	72,56	625,78	
Полдник	Манник	70	2,1	3,87	19,47	161	186
	Молоко кипячёное	190	7,61	4,75	9,12	101,65	385
Итого за полдник:		260	7,61	8,62	28,59	262,65	
Ужин	Запеканка из творога(со сгущённой)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		442	23,71	20,34	22,18	421,54	
Итого за день:		1867	73,46	55,88	188,67	1757,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Какао с молоком	180	3,6	2,6	21,92	86,4	382
Итого за завтрак:		405	7,91	6,8	101,02	380,77	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Рассольник «Ленинградский»	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты, биточки мясные	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Гороховое пюре	130	9,4	2,55	20,66	144,84	13
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		682	27,79	19,41	62,56	588,59	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		250	10,14	11,09	42,03	297,41	
Ужин	Суп молочный рисовый	200	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		452	10,1	15,61	28,97	429,67	
Итого за день:		1889	57,44	53,41	255,58	1792,44	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	190	10,83	18,54	7,44	181,96	210
	Бутерброд с маслом	30	1,88	4,38	12,43	96,84	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		400	12,82	22,92	27,86	310,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Рыбные тефтели	70	16,8	4,7	6,5	134,21	234
	Картофельное пюре	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		642	32,19	14,87	79,79	614,33	
Полдник	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
Итого за полдник:		240	1,34	1,12	53,58	232,84	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		382	9,05	6,04	35,48	328,29	
Итого за день:		1764	55,81	45,03	209,81	1555,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшённая молочная	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		612	31,95	29,11	71,87	700,24	
Полдник	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Итого за полдник:		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
Ужин	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		402	13,35	17,13	15,82	314,77	
Итого за день:		1769	50,44	59,37	248,25	1734,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога(со сгущённой)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
Итого за завтрак:		403	27,62	27,4	46,02	441,57	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с вермишелью	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки мясные	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих плодов	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб йодированный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	25,41	26,56	74,48	713,88	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,8	4,8	32,4	158,4	467
	Молоко кипячённое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
Итого за полдник:		250	10,31	9,55	41,52	260,05	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	180	3,69	7,40	45,81	234,85	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		412	7,35	7,94	54,97	386,81	
Итого за день:		1859	71,09	71,85	226,79	1849,21	

	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	195	4,29	4	26,32	216,8	185
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтрак:		405	4,18	4,3	48,03	308,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 завтрак:		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,6	0,66	13,5	87
	Суп картофельный с бобами	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыбные тефтели	70	16,8	4,7	6,5	134,21	234
	Картофельное пюре	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		642	27,16	12,94	101,27	542,7	
Полдник	Манник	70	2,1	3,87	19,47	161	186
	Напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Итого за полдник:		260	7,61	8,62	27,45	244,6	
Ужин	Макароны отварные с яйцом	130	1,2	10,8	35,91	238	147
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		382	4,75	11,34	40,72	373,48	
Итого за день:		1789	44,74	37,28	230,57	1538,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,8	210
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
Итого за завтрак:		395	15,26	26,1	41,38	339,5	
2 завтрак	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	96	
Обед	Салат из солёных огурцов	30	0,25	1,51	0,56	26,66	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		612	14,33	16,36	72,19	661,84	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	8,23	72	377
Итого за полдник:		260	4,11	6,26	48,95	198,7	
Ужин	Сырники из творога(со сгущённой)	190	33,76	27,27	19,49	458,39	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин:		442	37,43	27,81	29,54	613,83	
Итого за день:		1809	72,63	77,03	213,06	1909,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Всё блюдо (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброд с повидлом	30	0,41	0,30	13,73	60,04	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Итого за завтр		405	2,47	2,64	88,69	273,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	70	389
Итого за 2 зав.		100	0,41	0,08	13,10	70	
Обед	Салат картофельный с горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп «Шахтёрский»	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный(с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушёная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	234
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за обед:		662	21,87	14,75	70,85	629,92	
Полдник	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипячёное	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
Итого за полд		230	6,39	5,87	53,56	254,49	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
Итого за ужин		382	9,05	6,04	35,48	328,29	
Итого за день:		1779	40,19	29,38	261,68	1555,8	
Итого за период		18156	576,09	552,87	2310,99	17425,57	
Среднее знач-е за период		1815,6	57,61	55,29	231,1	1742,56	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
11 листов
Заведующий *Н. Н. Мухоморова*

