

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 20»

152150, Ярославская область, Ростовский р-н, г. Ростов, ул. Ярославское шоссе, д. 9

Тел./факс: (48536) 6-50-95

e-mail: sad20.rostov@yarregion.ru

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Детский сад № 20»
Борзова О.А.
«14» апреля 2023 г.



Циклическое 20-ти дневное меню

для детей в возрасте от 3 до 7(8) лет, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. с 10,5 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	2/17	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,8	34,9	204,8	75/10	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13,7	55,1	96/10	к/к
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,3	4,2	32,9	183,2		2008
Итого за прием пищи:	410	12,7	12,9	81,5	494,6		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	1,5	1,5	9,1	55,7	17	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	150	8,4	13,1	36,1	296,2	71	2004
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,2	0,9	1,0	12,5	84	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	630	18,8	21,2	76,7	558,9		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	102/10	2012
РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	5,3	2,6	48,5	237,7	108	
Итого за прием пищи:	280	10,9	8,8	57,6	354,1		
Всего за день:		42,9	43,0	224,9	1 449,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	69,4	213	2012
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	3,7	22,7	144,5	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	493	18,7	21,4	70,6	550,6		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,5	4,2	9,9	86,7	6	2010
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5	19	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	17,6	130,7	78/10	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	13,2	13,7	219,0	71	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	18,6	23,2	71,7	575,4		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14,6	9,0	15,4	201,9	53	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,4	25,2	85/10	2008
Итого за прием пищи:	300	20,9	17,0	26,4	349,3		
Всего за день:		58,7	61,7	177,8	1 516,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	4,2	23,4	156,5	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	14,8	17,3	68,4	490,6		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	200	1,6	3,0	6,9	65,2	24	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,0	38,5	222,3	73/10	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	8,4	5,8	2,7	101,3	50/10	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	22,4	20,5	78,6	583,3		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	80	6,7	2,4	43,3	221,0	116	2012
Итого за прием пищи:	280	12,6	8,9	52,9	343,2		
Всего за день:		50,3	46,8	209,0	1 458,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,5	15,4	2,3	193,8	46	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	373	19,5	28,0	49,9	530,5		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ	200	4,6	2,3	15,0	99,5	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,2	20,3	23,9	291,9	96	2010
БИТОЧКИ	70	2,7	4,3	14,1	106,3	50	2010
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	19,2	32,6	83,5	692,2		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	80	12,0	8,2	12,5	176,9	51	2017
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,0	23,2	85	2010
Итого за прием пищи:	300	18,3	16,2	23,1	322,3		
Всего за день:		57,5	76,9	165,6	1 586,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	5,5	4,7	21,0	149,0	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	14,1	17,8	66,0	483,1		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,3	15,8	92,6	18	2012
РЫБА ОТВАРНАЯ (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ)	30	4,2	0,6	0,1	22,2	27	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	17,5	17,4	240,3	98	2010
МЯСО ТУШЕНОЕ	25/45	9,4	10,0	1,7	133,6	257	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	21,5	30,9	65,4	627,2		
Полдник							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	2/17	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0,0	0,0	12,9	51,8	93/10	2012
Итого за прием пищи:	260	7,2	5,2	36,0	221,2		
Всего за день:		43,3	54,0	176,5	1 372,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	2/17	2008
МАКАРОННИК	150	6,1	9,6	36,1	255,3	42	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4	96/10	к/к
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	1,3	1,5	34,8	159,3		2008
Итого за прием пищи:	410	11,3	15,0	82,7	513,5		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,6	20,1	136,3	17	2021
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	37,9	240,2	39/10	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	25/45	0,3	1,7	1,6	23,1	80/17	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	21,6	18,3	107,2	666,7		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО	80	8,4	10,7	26,1	233,9	111	
Итого за прием пищи:	280	14,3	17,2	35,7	356,1		
Всего за день:		47,7	50,6	234,7	1 577,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	14,1	11,9	27,5	276,7	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,0	23,2	103	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	423	22,5	26,0	76,1	636,6		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	4,9	13,1	109,0	12	2018
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5	19	2010
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,5	20,9	14,6	301,1	69/10	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	610	18,8	26,4	75,3	621,7		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	80/20	3,6	7,5	33,6	215,6	40	2017
Итого за прием пищи:	300	9,5	14,0	43,2	337,8		
Всего за день:		51,3	66,5	203,7	1 637,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,1	3,8	23,0	134,2	37	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	10,7	16,9	68,0	468,3		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,1	5,0	13,8	113,2	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	1,3	7,8	3	к/к
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	120	23,0	10,7	4,1	204,5	64	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	610	35,0	21,5	66,8	592,6		
Полдник							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	7,9	7,8	107,5	3	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9	96/10	2010
Итого за прием пищи:	325	4,6	9,2	38,8	257,3		
Всего за день:		50,8	47,7	182,7	1 359,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	4,0	26,3	166,1	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	13,9	16,6	73,9	502,8		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	3,4	5,3	17,9	133,5	20	2017
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	5,0	14,2	117,2	95	2010
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	70	1,5	1,6	9,5	58,4	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	17,6	17,7	89,2	576,2		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	102/10	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	80	12,0	7,3	11,7	161,7	44	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,0	23,2	85	2010
Итого за прием пищи:	300	18,3	15,3	22,3	307,1		
Всего за день:		50,3	49,7	194,5	1 427,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	2,8	5,5	8,5	95,4	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	6,0	21,2	163,9	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	12,0	19,4	52,9	436,8		
II Завтрак							
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	1,4	4,2	10,7	86,1	25	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,4	6,7	18,8	149,1	91	2010
КОТЛЕТЫ "МОЗАЙКА"	70	2,7	6,1	11,5	111,7	68	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,8	131,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	16,8	22,8	88,8	614,6		
Полдник							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	2/17	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0,0	0,0	13,1	52,2	93/10	2012
Итого за прием пищи:	260	7,2	5,2	36,2	221,6		
Всего за день:		36,5	47,5	187,0	1 314,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,6	34,9	220,8	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	410	9,4	10,5	46,7	319,7		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	200/10	1,7	3,5	7,0	71,7	24	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	4,1	5,9	64,6	5	2010
ПЛОВ	150	3,1	7,2	30,9	201,0	67	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	14,4	20,5	74,3	531,8		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,1	10,6	1,5	134,2	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	1,3	22,4	114,4		
Итого за прием пищи:	325	17,0	18,1	33,0	365,0		
Всего за день:		41,3	49,2	163,1	1 257,9		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	4,2	23,4	156,5	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	14,2	16,8	71,0	493,2		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	7,7	10,3	121,9	9	2010
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5	19	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	17,6	130,7	78/10	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	11,0	11,7	7,1	177,2	46	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	18,4	25,2	65,5	568,8		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	12,0	8,0	18,8	195,2	54	1994
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,4	25,2	85/10	2008
Итого за прием пищи:	300	18,0	15,7	29,3	336,8		
Всего за день:		51,1	57,8	174,9	1 440,2		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,7	223,4	38	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	14,8	23,1	71,7	557,5		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ	200	4,6	2,3	15,0	99,5	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	1,6	3,0	10,8	76,7	81	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	610	14,9	11,0	56,3	370,7		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434	2008
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	80	6,7	10,9	51,6	338,6	105	
Итого за прием пищи:	280	12,6	17,4	61,2	460,8		
Всего за день:		42,8	51,6	198,3	1 430,4		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	5,5	4,7	21,0	149,0	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	13,5	17,3	68,6	485,7		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	3,3	8,9	76,7	14	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ С РИСОМ	150	17,5	4,9	35,0	254,3	61	2021
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,2	0,9	1,0	12,5	84	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	640	28,1	14,8	75,4	538,0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ	80	11,5	5,4	20,6	177,7	70	2021
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,0	23,2	85	2010
Итого за прием пищи:	300	17,5	13,1	30,7	317,3		
Всего за день:		59,6	45,3	183,8	1 382,4		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	3,7	22,7	144,5	35	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	13,7	16,8	67,7	478,6		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	4,2	15,4	107,9	15	2010
РЫБА ОТВАРНАЯ (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ)	30	4,2	0,6	0,1	22,2	27	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	5,0	14,2	117,2	95	2010
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	2,2	4,2	6,4	72,0	83	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	14,5	14,5	66,5	457,8		
Полдник							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0,0	0,0	12,9	51,8	383	2012
Итого за прием пищи:	260	7,2	5,2	36,0	221,2		
Всего за день:		35,9	36,6	179,3	1 199,0		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	3,6	0,0	47,0	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,9	8,8	30,6	221,7	332	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9	123	2010
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,3	4,2	32,9	183,2		2008
Итого за прием пищи:	410	11,8	16,6	71,4	483,8		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	4,2	15,4	107,9	15	2010
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	0,2	0,2	0,2	3,2		2010
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (ЛЕНИВЫЕ)	150	3,6	5,2	24,5	160,0	79	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	610	8,5	10,1	70,5	409,6		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,7	6,9	40,2	248,7	117	
Итого за прием пищи:	280	12,3	13,1	49,3	365,1		
Всего за день:		33,1	39,9	200,3	1 299,9		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	4,0	26,3	166,1	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	13,9	16,6	73,9	502,8		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК ПО - ДОМАШНЕМУ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,9	4,9	12,1	104,5	13	2018
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5	19	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	37,9	240,2	39/10	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	35/35	7,5	10,9	2,2	138,6	68	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	20,5	22,5	82,7	622,3		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,7	9,1	12,5	192,0	52	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	1,5	1,4	25,2	85/10	2008
Итого за прием пищи:	300	21,0	17,1	23,5	339,4		
Всего за день:		55,9	56,3	189,2	1 505,9		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,0	3,4	8,8	78,3	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	11,6	16,5	53,8	412,4		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,0	5,6	11,9	111,4	11	2012
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,5	99	2010
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	6,5	2,3	4,2	63,6	60	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	690	20,1	18,4	70,4	520,0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	80	10,1	6,6	36,8	247,5	107	1986
Итого за прием пищи:	280	15,7	12,8	45,9	363,9		
Всего за день:		47,9	47,8	179,2	1 337,7		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	1/17	2008
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	4,3	7,9	11,8	136,7	45	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	12,3	20,5	59,4	473,4		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	4,2	15,4	107,9	15	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0	17	2010
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,3	3,7	13,5	101,8	338	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	2,7	4,3	14,1	106,3	72	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	680	16,7	17,9	73,5	510,5		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	400	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,1	10,6	1,5	134,2	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	325	17,1	18,1	33,7	368,5		
Всего за день:		46,6	56,6	175,7	1 393,8		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,6	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	2,8	5,6	8,5	96,1	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	21,8	156,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
Итого за прием пищи:	453	11,4	18,7	53,5	430,2		
II Завтрак							
СОК ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4	442	2008
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4		
Обед							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	4,5	15,1	116,3	107	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,8	2,5	0,2	34,7	213	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	2,2	14,8	15,5	204,6	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4		2008
Итого за прием пищи:	610	11,3	22,3	61,2	494,1		
Полдник							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	3,9	0,0	51,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	24,0	95,0	119	
Итого за прием пищи:	260	7,2	5,2	47,1	264,4		
Всего за день:		30,4	46,3	170,9	1 230,1		