

МАДОУ ДСКВ «Тополек» п. Старь Дятковского района

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДСКВ

«Тополек» п. Старь

Е.С.Ловяго

Приказ № 128 от 01.09.2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

МАДОУ ДСКВ «Тополек» п. Старь

Весенне-летний период

возрастная категория 1 – 3 года

период: две недели

Неделя 1. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,8	106,6	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	411
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	7
	Итого за завтрак	330/7	8,04	9,21	27,01	224,37	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,6	2,0	3,6	35,0	21
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,8	80,8	87
	Гуляш	80	8,5	22,55	2,31	247,2	260
	Макароны с маслом сливочным	120/4	4,4	3,4	26,7	157,0	219
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
	Итого за обед	585/4	19,94	31,72	85,03	708,39	
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	35	2,0	0,81	19,32	39,0	437
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	411
	Итого за полдник	345/7	7,03	12,91	27,1	252,32	
	Итого за день	1335/18	35,31	54,145	146,49	1218,38	

Неделя 1. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70	10,23	7,74	19,6	189	251
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,07	0,01	7,1	29,0	412
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	240/7/3	11,5	10,5	33,92	271,77	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,2	2,0	2,5	33,4	10
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63
	Котлета рыбная	75	6,45	5,25	9,0	108,7	234
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102,0	418
	Итого за обед	580	14,5	14,82	81,97	519,44	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Бутерброд с повидлом	40	1,79	2,83	19,8	112,3	2
	Итого за полдник	190	6,37	6,41	27,38	197,3	
	Итого за день	1085/7/3	32,67	32,03	150,62	1021,81	

Неделя 1. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,2	4,03	14,7	111,1	98
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,0	415
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	320	6,55	8,24	37,42	248,87	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	1,1	2,5	3,2	39,7	12
	Куриный мясной бульон прозрачный	150	1,58	0,34	1,0	13,8	115
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9	0,24	11,4	55,23	123
	Яйцо вареное 1/2	30	3,81	3,45	0,21	47,25	227
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,18	19,62	9,64	242,0	299
	Овощи в молочном соусе	135	2,78	2,55	11,9	81,8	317
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	390
	Итого за обед	625	19,33	29,3	77,27	657,02	
Полдн ик	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0,0	0,0	7,5	89,0	648
	Булочка сдобная	35	2,59	2,66	16,73	101,5	84
	Итого за полдник	185	2,59	2,66	24,23	190,5	
	Итого за день	1205	28,77	40,5	146,27	1129,69	

Неделя 1. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет на молоке	130	11,46	22,08	2,2	254,0	216
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	7
	Итого за завтрак	310	17,63	30,11	20,73	420,77	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,6	1,7	3,3	30,8	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,2	3,2	4,4	51,0	124
	Печень по-строгановски	80	12,4	8,5	2,0	134,0	431
	Рис отварной с маслом	120/5	2,9	4,29	29,34	167,8	332
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102,0	418
	Итого за обед	585/5	20,41	18,47	85,51	589,64	
Полдн ик	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	75,0	420
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	602
	Итого за полдник	180	6,61	6,69	28,32	200,1	
	Итого за день	1150/5	44,95	55,57	141,91	1243,81	

Неделя 1. День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,3	99,15	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	416
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	320	8,25	9,27	32,48	241,92	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	23,9	20
	Суп с крупой	150	0,35	2,88	1,0	37	115
	Фрикадельки рыбные запечённые	75	8,8	4,36	5,83	98,0	280
	Соус молочный	15	0,4	1,38	1,48	19,98	370
	Картофель тушеный в соусе	100	2,14	5,93	15,93	124,0	144
	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	5,0	70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
	Итого за обед	625	15,58	17,095	68,91	490,37	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Думочка с творогом	37,5	4,9	5,9	9,8	112,0	189
	Итого за полдник	187,5	9,48	9,98	17,38	197,0	
	Итого за день	1207,5	33,61	36,64	126,12	962,59	
	Среднее значение за 5 дней	1196,5/6 /3	35,062	43,778	142,282	1115,256	

Неделя 2. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	150	1,35	4,1	13,9	110,1	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	411
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,2	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	320/7	2,59	6,86	28,11	191,87	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,4	34,6	23
	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,9	60,7	83
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,18	19,62	9,64	242,0	299
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,3	90,1	354
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
	Итого за обед	565	12,79	27,775	77,06	616,19	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,0	9,3	12,7	142,2	46
	½ яйца	30	3,81	3,45	0,21	47,25	227
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	411
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Итого за полдник	345/7	7,03	12,91	27,1	259,52	
	Итого за день	1305/14	22,71	47,845	139,62	1100,88	

Неделя 2. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75	10,23	7,74	19,6	189	251
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29,0	412
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	245/7/4	11,5	10,5	33,92	271,77	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	1,1	2,5	3,2	39,7	12
	Суп Крестьянский с крупой	150	1,04	3,7	7,0	67,0	134
	Печень по-строгановски	50/30	12,4	8,5	2,0	134,0	431
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	4,4	3,4	26,7	157,0	219
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102,0	418
	Итого за обед	555/35	22,61	18,88	85,37	603,74	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Итого за полдник	165	5,76	4,23	14,78	120,07	
	Итого за день	1040/42/4	40,17	33,91	141,42	1028,88	

Неделя 2. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный слизистый	150	4,66	4,6	12,99	112,2	98
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84,0	415
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	320	8,01	8,81	35,71	249,97	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,6	1,7	3,3	30,8	35
	Рассольник Ленинградский	150	1,4	3,3	9,4	74,0	132
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,18	19,62	9,64	242,0	299
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/4	5,7	4,6	22,9	158,0	297
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	366
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	390
	Итого за обед	595/4	16,21	31,08	87,56	704,39	
Полдник	Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	7,5	89,0	648
	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145,0	84
	Итого за полдник	200	3,7	3,8	31,4	234	
	Итого за день	1190/4	28,22	43,99	162,02	1221,66	

Неделя 2. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет на молоке	130	11,46	22,08	2,2	254,0	216
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	300	15,31	27,16	20,73	384,77	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,5	33,4	10
	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,79	8,47	55,3	86
	Рыба, запечённая с морковью	60	6,6	2,91	2,53	63,0	267
	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,170	14,8	372
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102,0	418
	Итого за обед	585	15,17	12,31	77,49	482,34	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	420
	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	162	604
	Итого за полдник	180	5,19	4,75	29,2	181,2	
	Итого за день	1140	35,97	44,52	134,77	1081,61	

Неделя 2. День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,3	99,15	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	416
	Хлеб пшеничный	15	1,180	0,15	7,20	35,07	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	320	8,25	9,27	32,48	241,92	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Итого за 2 завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	23,9	20
	Борщ картофельный	150	1,22	3,0	8,46	65,85	64
	Гуляш	80	8,5	22,5	2,31	247,2	260
	Рис отварной с овощами	120	2,8	3,97	24,8	147,0	334
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,07	ПР
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
	Итого за обед	585	16,01	31,965	79,39	672,74	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
	Думочка с творогом	37,5	4,9	5,9	9,8	112,0	189
	Итого за полдник	187,5	9,48	9,98	17,38	197,0	
	Итого за день	1167,5	34,04	51,515	136,6	1144,96	
	Среднее значение за 5 дней	1168,5/12/1	32,222	44,356	142,886	1115,598	
	Среднее значение за 10 дней	1236,75/13/1	33,642	44,67	142,584	1115,427	

МАДОУ ДСКВ «Тополек» п. Старь Дятьковского района

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДСКВ

«Тополек» п. Старь

Е.С.Ловяго

Приказ № 128 от 01.09.2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

МАДОУ ДСКВ «Тополек» п. Старь

Весенне-летний период

возрастная категория 3 – 7 года

период: две недели

Неделя 1. День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,5	17,1	142,2	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	15	3,48	4,4	0	54,0	7
	Итого за завтрак	420/10	11,11	12,72	36,77	301,66	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,0	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,0	107,8	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	260
	Макароны с маслом сливочным	150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	219
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	394
	Итого за обед	748/15	25,47	40,328	107,72	900,56	
Полдн ик	Пирожок печёный с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	437
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Итого за полдник	430/10	8,15	15,97	36,76	323,61	
	Итого за день	1698/25	45.13	69,418	191,05	1572,83	

Неделя 1. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17,43	13,18	33,39	317,5	251
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	325/10/7	19,15	16,0	53,27	423,96	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,8	3,1	3,7	50,2	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	63
	Котлета рыбная	110	9,46	7,7	13,2	159,5	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123,0	418
	Итого за обед	758	20,02	20,51	105,26	686,06	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
	Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,18	22,32	126,3	2
	Итого за полдник	225	7,48	8,06	31,39	228,3	
	Итого за день	1408/10/7	47,05	44,97	199,72	1385,32	

Неделя 1. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,3	5,37	19,6	148,2	98
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	405	8,55	9,96	48,11	315,66	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,6	12
	Куриный мясной бульон прозрачный	200	2,1	0,46	1,4	18,4	115
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,81	3,45	0,21	47,25	227
	Яйцо вареное 1/2	20	2,49	0,3	15,2	73,64	123
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	8,85	26,07	12,56	320,0	299
	Овощи в молочном соусе	180	3,71	3,4	15,89	109,08	317
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390
	Итого за обед	808	26,51	38,14	99,99	896,93	
Полдник	Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,0	107,1	618
	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145,0	84
	Итого за полдник	230	3,7	3,8	32,9	252,1	
	Итого за день	1543	39,16	52,3	190,8	1464,69	

Неделя 1. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет на молоке	155	18,10	30,80	2,40	268,0	216
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	15	3,48	4,4	0	54,0	7
	Итого за завтрак	375	25,85	40,34	26,39	476,46	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	1,0	2,5	4,9	46,3	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,6	3,9	5,8	65,0	124
	Печень по-строгановски	105	16,1	11,1	2,7	175,0	431
	Рис отварной с маслом	150/5	4,86	5,37	36,68	209,7	332
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123,0	418
	Итого за обед	753/10	27,81	23,91	107,85	751,16	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	602
	Итого за полдник	210	7,47	7,44	29,52	215,1	
	Итого за день	1438/10	61,53	72,09	173,56	1489,72	

Неделя 1. День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,4	132,2	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	405	10,47	11,06	41,9	304,66	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,6	35,9	20
	Суп с крупой	200	0,46	3,84	1,4	41,0	115
	Фрикадельки рыбные запечённые	110	12,05	6,67	8,73	143,0	280
	Соус молочный	30	0,8	2,77	2,96	39,96	370
	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,0	144
	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,0	70
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	394
	Итого за обед	838	21,54	26,328	92,26	690,72	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
	Думочка с творогом	75	9,8	11,8	19,6	225,0	189
	Итого за полдник	255	15,28	16,68	28,67	327,0	
	Итого за день	1598,0	47,69	54,468	172,63	1369,38	
	Среднее значение за 5 дней	1537/9	48,112	58,469	185,552	1456,388	

Неделя 2. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	405/10	7,46	8,32	38,27	252,26	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,1	5,1	51,9	23
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,3	81,0	83
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	8,85	26,07	12,56	320,0	299
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6	354
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	394
	Итого за обед	728	18,77	36,958	98,53	801,36	
Полдник	Винегрет овощной	200	2,7	12,3	16,9	189,6	46
	½ яйца	30	3,81	3,45	0,21	47,25	227
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Итого за полдник	430/10	8,15	15,97	36,76	323,61	
	Итого за день	1663/20	34,78	61,648	183,36	1424,23	

Неделя 2. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17,43	13,18	33,39	317,5	251
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	325/10/7	19,15	16,0	53,27	423,96	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,6	12
	Суп Крестьянский с крупой	200	1,9	4,6	9,3	86,0	134
	Печень по-строгановски	65/40	16,1	11,1	2,7	175,0	431
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	219
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123,0	418
	Итого за обед	713/45	29,45	24,58	107,87	773,76	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Итого за полдник	200	7,06	5,08	18,73	148,76	
	Итого за день	1338/55/7	56,06	46,06	189, 67	1393, 48	

Неделя 2. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный слизистый	200	6,2	6,2	17,3	178,4	98
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	405	10,45	10,79	45,81	345,86	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	1,0	2,5	4,9	96,3	35
	Рассольник Ленинградский	200	1,4	4,1	12,5	95,0	132
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	8,85	26,07	12,56	320,0	299
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,1	5,8	28,6	198,0	297
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,2	366
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390
	Итого за обед	778/5	22,78	41,33	112,49	968,46	
Полдник	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	9,0	107,1	648
	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145,0	84
	Итого за полдник	270	6,7	6,8	52,0	367,1	
	Итого за день	1553/5	40,33	59,32	220,1	1728,42	

Неделя 2. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет на молоке	155	18,10	30,80	2,40	268,0	216
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	360	22,37	35,94	26,39	422,46	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,8	3,1	3,7	50,2	10
	Суп картофельный с крупой	200	1,77	2,38	11,3	73,8	86
	Рыба, запечённая с морковью	80	80,78	4,09	3,45	86,0	267
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,2	372
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123,0	418
	Итого за обед	758	20,08	16,84	98,38	626,56	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	162	604
	Итого за полдник	210	6,06	5,5	30,4	196,2	
	Итого за день	1428	48,91	58,68	164,97	1292,22	

Неделя 2. День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,4	132,2	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР.
	Масло сливочное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Итого за завтрак	405	10,47	11,06	41,9	304,66	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,6	35,9	20
	Борщ картофельный	200	1,6	4,0	11,29	87,8	64
	Гуляш	100	10,64	21,19	2,89	309,0	260
	Рис отварной с овощами	150	3,5	4,96	31,3	183,7	434
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	18,77	87,4	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	394
	Итого за обед	748	20,35	39,788	100,51	852,26	
Полдник	Молоко кипяченое	180	2,7	12,3	16,9	189,6	46
	Думочка с творогом	75	9,8	11,8	19,6	225,0	189
	Итого за полдник	255	15,28	16,68	28,67	327,0	
	Итого за день	1508,0	46,5	67,928	180,88	1530,92	
	Среднее значение за 5 дней	1498	45,316	58,727	187,796	1473,854	
	Среднее значение за 10 дней	1517,5/4	46,714	58,598	186,674	1465,121	