

**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**

**осенне – зимний 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 порционное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330/7</b>	<b>8,04</b>	<b>9,81</b>	<b>27,01</b>	<b>224,37</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,9	42
	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 отварные 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>585/4</b>	<b>19,89</b>	<b>29,685</b>	<b>86,23</b>	<b>694,69</b>	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,0	9,3	12,7	142,0	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>345/7</b>	<b>7,03</b>	<b>12,91</b>	<b>27,1</b>	<b>252,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1335/18</b>	<b>35,26</b>	<b>52,705</b>	<b>147,69</b>	<b>1204,68</b>	

## 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 порционное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>240/7/3</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>33,92</b>	<b>271,77</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,6	2,0	3,6	35,0	21
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>13,9</b>	<b>14,82</b>	<b>83,07</b>	<b>521,04</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,37</b>	<b>6,91</b>	<b>27,38</b>	<b>197,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1085/7/3</b>	<b>32,07</b>	<b>32,53</b>	<b>151,72</b>	<b>1023,41</b>	

## 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 с молоком сгущённым	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>6,55</b>	<b>8,24</b>	<b>37,42</b>	<b>248,87</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
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
	Яйцо вареное	15	1,9	0,24	11,4	55,23	123
	Гренки из пшеничного хлеба	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>19,33</b>	<b>29,3</b>	<b>77,27</b>	<b>657,02</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>185</b>	<b>2,59</b>	<b>2,66</b>	<b>24,23</b>	<b>190,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>28,77</b>	<b>40,5</b>	<b>146,27</b>	<b>1129,69</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>17,63</b>	<b>30,11</b>	<b>20,73</b>	<b>420,77</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,6	2,4	3,3	37,6	34
	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 сливочным	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>585/10</b>	<b>20,41</b>	<b>19,17</b>	<b>85,51</b>	<b>596,44</b>	
Полдн ик	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	75,0	420
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	602
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>6,61</b>	<b>6,69</b>	<b>28,32</b>	<b>200,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1150/10</b>	<b>44,95</b>	<b>56,27</b>	<b>141,91</b>	<b>1250,61</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>8,25</b>	<b>9,27</b>	<b>32,48</b>	<b>241,92</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,6	35,0	21
	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 соленые	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>15,88</b>	<b>17,095</b>	<b>71,51</b>	<b>501,47</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>187,5</b>	<b>9,48</b>	<b>9,98</b>	<b>17,38</b>	<b>197,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1207,5</b>	<b>33,91</b>	<b>36,645</b>	<b>128,72</b>	<b>973,69</b>	
	<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>1196/35/3</b>	<b>34,992</b>	<b>43,73</b>	<b>143,262</b>	<b>1116,42</b>	

**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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320/7</b>	<b>2,59</b>	<b>6,86</b>	<b>28,11</b>	<b>191,87</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,3	2,0	3,1	32,8	41
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>12,54</b>	<b>27,695</b>	<b>76,76</b>	<b>614,39</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>345/7</b>	<b>7,03</b>	<b>12,91</b>	<b>27,1</b>	<b>252,52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1305/14</b>	<b>22,46</b>	<b>47,765</b>	<b>139,32</b>	<b>1092,08</b>	

## 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 сгущённым молоком	70	10,23	7,74	19,6	189	251
	Чай с 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>245/7/4</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>33,92</b>	<b>271,77</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из кукурузы	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>555/35</b>	<b>22,61</b>	<b>18,88</b>	<b>85,37</b>	<b>603,74</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,76</b>	<b>4,23</b>	<b>14,78</b>	<b>120,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040/42/4</b>	<b>40,17</b>	<b>33,91</b>	<b>141,42</b>	<b>1028,88</b>	



## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>8,01</b>	<b>8,81</b>	<b>35,71</b>	<b>249,97</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,6	34
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>595/4</b>	<b>16,21</b>	<b>31,78</b>	<b>109,16</b>	<b>711,19</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>3,8</b>	<b>31,4</b>	<b>234</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1190/4</b>	<b>28,22</b>	<b>44,69</b>	<b>183,62</b>	<b>1228,46</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>15,31</b>	<b>27,16</b>	<b>20,73</b>	<b>384,77</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,6	35,0	21
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>14,57</b>	<b>12,31</b>	<b>78,59</b>	<b>483,94</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	420
	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	162	604
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>5,19</b>	<b>4,75</b>	<b>29,2</b>	<b>181,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>35,37</b>	<b>44,52</b>	<b>135,87</b>	<b>1083,21</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>8,25</b>	<b>9,27</b>	<b>32,48</b>	<b>241,92</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	23,9	20
	Борщ с картофелем	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>16,01</b>	<b>31,965</b>	<b>79,39</b>	<b>672,74</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>187,5</b>	<b>9,48</b>	<b>9,98</b>	<b>17,38</b>	<b>197,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1167,5</b>	<b>34,04</b>	<b>51,515</b>	<b>136,6</b>	<b>1144,96</b>	
	<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>1168/12</b>	<b>32,052</b>	<b>44,48</b>	<b>147,366</b>	<b>1115,52</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1182/23/3</b>	<b>32,98</b>	<b>44,105</b>	<b>145,314</b>	<b>1115,97</b>	

**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**

**осенне – зимний 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 порционное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	Сыр	15	3,48	4,4	0	54,0	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420/10</b>	<b>11,11</b>	<b>12,72</b>	<b>36,77</b>	<b>301,66</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,9	31,4	42
	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 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
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	394
	<b>Итого за обед</b>	<b>748/5</b>	<b>25,4</b>	<b>37,29</b>	<b>105,52</b>	<b>880,06</b>	
Полдн ик	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430/10</b>	<b>8,15</b>	<b>15,97</b>	<b>36,76</b>	<b>323,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1698/25</b>	<b>45,06</b>	<b>66,38</b>	<b>192,85</b>	<b>1552,33</b>	

## 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 порционное	5	0,02	2,6	0,02	18,7	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325/10/7</b>	<b>19,15</b>	<b>16,0</b>	<b>53,27</b>	<b>423,96</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,0	21
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>758</b>	<b>19,02</b>	<b>20,41</b>	<b>106,96</b>	<b>687,86</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,48</b>	<b>8,06</b>	<b>31,39</b>	<b>228,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1408/10/7</b>	<b>46,05</b>	<b>44,87</b>	<b>201,42</b>	<b>1387,12</b>	

## 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 с молоком сгущённым	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,55</b>	<b>9,96</b>	<b>48,11</b>	<b>315,66</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
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
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,25	227
	Гренки из пшеничного хлеба	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>808</b>	<b>26,51</b>	<b>38,14</b>	<b>99,99</b>	<b>896,93</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,7</b>	<b>3,8</b>	<b>32,9</b>	<b>252,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1543</b>	<b>39,16</b>	<b>52,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1511,69</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>25,85</b>	<b>40,34</b>	<b>26,39</b>	<b>476,46</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	0,9	3,6	5,0	56,3	34
	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 сливочным	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>753/10</b>	<b>27,71</b>	<b>25,01</b>	<b>107,95</b>	<b>761,16</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	602
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,52</b>	<b>215,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1438/10</b>	<b>61,43</b>	<b>73,19</b>	<b>173,66</b>	<b>1499,72</b>	



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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,47</b>	<b>11,06</b>	<b>41,9</b>	<b>304,66</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,0	21
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>838</b>	<b>21,84</b>	<b>26,33</b>	<b>96,06</b>	<b>706,82</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>15,28</b>	<b>16,68</b>	<b>28,67</b>	<b>327,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1598,0</b>	<b>47,99</b>	<b>54,47</b>	<b>176,43</b>	<b>1385,48</b>	

	Среднее значение за 5 дней	1537/11/ 1	47,938	58,24	157,032	1467,268	
--	----------------------------	---------------	--------	-------	---------	----------	--

Неделя 2. День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Суп молочный 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405/10</b>	<b>7,46</b>	<b>8,32</b>	<b>38,27</b>	<b>252,26</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,5	3,1	4,7	49,1	41
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>728</b>	<b>18,45</b>	<b>36,96</b>	<b>98,13</b>	<b>798,56</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430/10</b>	<b>8,15</b>	<b>15,97</b>	<b>36,76</b>	<b>323,61</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>1663/20</b>	<b>34,46</b>	<b>61,65</b>	<b>182,96</b>	<b>1421,43</b>	
--	----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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 сгущённым молоком	120	17,43	13,18	33,39	317,5	251
	Чай с 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325/10/7</b>	<b>19,15</b>	<b>16,0</b>	<b>53,27</b>	<b>423,96</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из кукурузы	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>713/45</b>	<b>29,45</b>	<b>24,58</b>	<b>107,87</b>	<b>773,76</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,06</b>	<b>5,08</b>	<b>18,73</b>	<b>148,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1338/55/7</b>	<b>56,06</b>	<b>46,06</b>	<b>189, 67</b>	<b>1393, 48</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,45</b>	<b>10,79</b>	<b>45,81</b>	<b>345,86</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	5,0	56,3	34
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>778/5</b>	<b>22,68</b>	<b>42,43</b>	<b>112,59</b>	<b>928,46</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,7</b>	<b>3,8</b>	<b>32,9</b>	<b>252,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1513/5</b>	<b>37,23</b>	<b>57,42</b>	<b>201,1</b>	<b>1573,42</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>22,37</b>	<b>35,94</b>	<b>26,39</b>	<b>422,46</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,0	21
	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
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>137,2</b>	<b>339</b>
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>758</b>	<b>19,08</b>	<b>16,74</b>	<b>100,08</b>	<b>628,36</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	162	604
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,06</b>	<b>5,5</b>	<b>30,4</b>	<b>196,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1428</b>	<b>47,91</b>	<b>58,58</b>	<b>166,67</b>	<b>1294,02</b>	

## 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,47</b>	<b>11,06</b>	<b>41,9</b>	<b>304,66</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,6	35,9	20
	Борщ с картофелем	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>748</b>	<b>20,35</b>	<b>33,79</b>	<b>100,51</b>	<b>852,26</b>	
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>15,28</b>	<b>16,68</b>	<b>28,67</b>	<b>327</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1508</b>	<b>46,5</b>	<b>61,93</b>	<b>180,88</b>	<b>1530,92</b>	
	<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>1490/16</b>	<b>44,43</b>	<b>57,13</b>	<b>184,26</b>	<b>1442,65</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1513,5/13/1</b>	<b>46,184</b>	<b>57,685</b>	<b>185,646</b>	<b>1454,959</b>	

