

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 120»
Заводского района г.Саратова

ИНН 6451126127 КПП 645101001

410022, г. Саратов, ул. Новокрекингская дом 6
т./ф. 8 (84 52) 92 83 79

Утверждаю
Заведующий

МДОУ «Детский сад № 120»

Судачева О.А.Судачева

«26» августа 2024 г.



Десятидневное меню МДОУ «Детский сад № 120»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тичес кая цен ность	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	3
	Какао на молоке.	200	0,4	0,1	0,08	3	130
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,9	22,3	125	151
Итого за завтрак:	-----	430	11,51	19,55	52,74	432,6	
Второй завтрак:	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	22	92	7
Итого за второй завтрак:		200	1,0	0,2	22	92	
Обед:	Свекольник на к\б.	200	1,9	3,64	4,91	48	56
	Плов с мясом курицы/	230	3,65	4,31	36,68	130	97
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	24
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	15
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,732	75,6	16
Итого за обед:		710	11,158	12,466	74,745	472,209	
Уплотненный полдник:	Макароны отварные	130	5,07	5,33	27,09	180	б\н
	Котлета рыбная любительская.ов ощная подлива.	70\30	12,6	9,85	23,6	63,1	88
	Чай сладкий.	200	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон нарезной	25	3,75	1,45	25,7	131,0	17
Итого за уплотненный полдник:		425	58,63	43,382	67,944	927,534	
Итого за день:		1774	82,298	75,598	217,429	1924,343	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак:	Суп молочный с пшенной крупой	200	6,98	10,42	25,0	25	14
	Кофейный напиток молоке.	200	6,2	6,4	22,36	170	7
	Бутерброд с маслом.	25\4	5,82	12,37	13,38	191	1
Итого за завтрак:		429	11,06	15,53	57,43	577	
Второй завтрак:	Йогурт	180	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		180	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп картофельный с зеленым горош.на м.б.	200	3,26	2,61	8,1	65,0	21
	Пюре картофельное	110	8,55	7,23	41,18	271	58
	Котлета мясная,овощная подлива.	120	1,8	0,1	9,8	48	101
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	108	24
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,86	16,74	86	15
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,73	76	16
Итого за обед:		715	28,05	30,8	106,9	657,78	
Уплотненный полдник:	Сырники из творога.	200	4,77	6,86	11,79	181,72	4
	Соус сметанный сладкий	30	22,35	3,11\2,172	5,96\4,78	136,6\46,4	11
	Чай сладкий	200	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон нарезной	25	3,75	1,45	25,7	131	
Итого за уплотненный полдник:		475	10,49	5,32	75,07	270,6	
Итого за день:		1764	52,46	54,65	278,9	1499,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тичес кая цен ность		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевอด ы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	225		5
	Какао- напиток на молоке	200	0,4	0,1	0,08	3		130
	Бутерброд с маслом	25\4.	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого за завтрак:		324	20,0	23,4	61,28	532,0		
Второй завтрак:	Яблоко	180	0,48	0,48	11,8	56		3
Итого за второй завтрак:		200	0,48	0,48	11,8	56		
Обед:	Суп « Шахтерский» с гречневой крупой	200	1,9	3,64	4,91	48		11
	Ленивые голубцы порционно с отварным мясом	230	5,07	5,33	27,09	180		
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58		24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13		15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39		16
Итого за обед:		550	33,3	18,16	101,92	698,87		
Уплотненный полдник:	Картофельное пюре	130	26,48	3,5	2,85	109		50
	Рыба, тушеная с овощами порц.	120	0,4	0,1	0,08	163		247
	Чай сладкий	200.	0,14	0,02	11,34	46		12
	Батон нарезной.	20	3,75	1,45	25,7	131		17
Итого за уплотненный полдник:		480	23,54	19,67	73,04	567,32		
Итого за день:		1814	77,34	62,03	253,40	1832,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11,0	22,64	217	9
	Чай сладкий	200	0,4	0,1	0,08	0	12
	Бутерброд с маслом.	25\4	5,82	12,37	13,38	191	10
Итого за завтрак:		428	18,4	17,65	83,26	549	
Второй завтрак:	Яблоко	200	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		200	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп с мясными фрикадельками	200	0,98	2,89	6,23	48	б\н
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,07	5,33	27,09	180	б\н
	Бефстроганов из печени со сметаной.	130	12,89	10,19	3,28	156,25	3
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		710	48,93	33,69	108,83	919,69	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с пшенной крупой	200	8,25	11,25	25,8	233	90
	Ватрушка с творогом.	60	7,8	6,12	53,86	302	473
	Кисель	200	0,14	0,02	11,34	46	122
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		465	15,16	1,3	92,64	432,25	
Итого за день:		1963	83,62	69,52	314,87	2134,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность	№ рецепт- уры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	6	8,2	29,3	215	4
	Кофейный напиток на молоке	200	0,4	0,1	0,08	3	130
	Бутерброд с маслом.	4\25	2,45	7,55	14,62	136	10
Итого за завтрак:		419	21,3	18,75	86,36	593	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7
		30	2,25	2,9	22,3	125	151
Итого за второй завтрак:		230	2,25	2,9	22,3	125	
Обед:	Суп с домашней лапшой на к.б	200	3,98	1,78	7,56	61	23
	Мясо курицы отварное тушеное с картофелем.	230.	3,65	4,31	36,68	130	97
	Огурец соленый порционно.	40	2,8	0	1,3	16,1	
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		750	37,82	35,62	79,83	715,16	
Уплотненный полдник:	Пудинг творожный с яблоком.	220	3,33	5,57	20	144	240
	Соус сметанный сладкий	30	8,25	11,25	25,8	234	11
	Чай сладкий.	200	0,14	0,02	11,34	46	12
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		475	6,52	7,93	57,83	338,62	
Итого за день:		1864	60,2	59,31	245,61	1692,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша молочная из овсяных хлопьев.	200	6,3	8,2	29,3	215	5
	Какао- напиток на молоке.	200	0,4	0,1	0,08	3,0	130
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,25	2,9	22,3	125	151
Итого за завтрак:		430	15,16	14,23	97,81	451	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	4,2	6,0	6,3	100	536
Итого за второй завтрак:		180	0,6	0	15,6	35	
Обед:	Суп из овощей со сметаной на к.б	200	1,9	3,64	4,91	48	56
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы.	230	3,65	4,31	36,68	253	82
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		710	30,28	26,32	105,61	672,31	
Уплотненный полдник:	Суфле из рыбы	230	13,37	2,17	37,48	189,56	161
	Чай сладкий	200	12,6	9,85	23,6	63,1	88
	Батон нарезной.	25	3,2	2,1	1,1	38,5	4
Итого за уплотненный полдник:		455					
Итого за день:		1749	79,62	76,32	284	1792,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак:	Каша молочная жидкая Дружба	200	6,66	11,0	22,64	217	9
	Коф.напиток на молоке.	200	6,2	6,4	22,36	170	7
	Бутерброд с маслом	25\4	5,82	5,7	13,38	120	1
Итого за завтрак:		444	15,3	19,8	75,34	532	
Второй завтрак:	Яблоко	200	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		200	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Рассольник на мясн.\ б	200	0,65	2,03	5,22	41,7	17
	Картофель и овощи ,тушеные с мясом.	230	8,04	8,05	10,27	147	50
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		710	70,92	25,34	124,68	742,35	
Уплотненный полдник:	Запеканка морковная с творогом	220	20,42	14,23	22,12	307	154
	Соус сметанный сладкий	35	2,56	3,86	5,55	94	11
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		375	10,04	7,06	69,52	326,85	
Итого за день:		1949.	95,63	54,68	302,45	1762,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная.	200	6	8,2	29,3	215	4
	Какао напиток молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	11
	Бутерброд с маслом	24\4	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		428	14,46	15,42	53,8	392	
Второй завтрак:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	144
Итого за второй завтрак:		200	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп Харчо на мяс\б.	200	3,98	1,78	7,56	61	23
	Макароны отварные. Гуляш из отварного мяса.	230	12,22	12,49	22,31	281	38
	Свекла отварная порц.	30	0,2	0,1	0,3	37	6
	Компот из с/ф	200	1,04	0,8	26,96	107,44	24
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		620	33,72	25,12	105,36	897,82	
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая.	130	4,77	6,86	11,79	181,72	58
	Биточки рыбные с овощами запеченные.	120	0,4	0,1	0,08	163	247
	Чай сладкий	200	0,4	0,1	0,08	0	12
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		495	11,82	13,86	42,65	344,81	
Итого за день:		1858	157,035	58,61	220,38	1670,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	225	5
	Чай сладкий	200	10	6,4	17	174	14
	Бутерброд с маслом	25\4	5,82	12,37	13,38	191	1
Итого за завтрак:		429	18,1	19,3	68,82	516	
Второй завтрак:	Сок фруктовый.	180	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		200	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп с пшеном с яйцом на к\б	200	0,98	2,89	6,23	48	б\н
	Ленивые голубцы с отварным мясом курицы.	230	12,22	12,49	22,31	281	52
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		710	38,72	25,62	127,32	911,54	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,25	11,25	25,8	233	91
	Пирожок с картошкой	70	7,8	6,12	53,86	302	473
	Кисель	200	0,4	0,1	0,08	3,0	13
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		415	23,32	11,82	56,32	444,8	
Итого за день:		1754	87,32	65,31	281,54	2087,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 5							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	7,85	9,06	3,21	125	90
	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	170	7
	Бутерброд с маслом	25\4	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		429	17,93	18,62	67,35	512	
Второй завтрак:	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	94	7
Итого за второй завтрак:		430	0,8	0,8	19,6	94	
Обед:	Суп гороховый с картофелем на кур\б.	200.	3,26	2,61	8,1	65,0	21
	Пюре картофельное	130	4,77	6,86	11,79	181,72	58
	Котлета куриная рубленая запеченная. \овощная подлива	70\30	14,71	5,91	5,44	125,05	101
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		740	45,62	28,33	132,55	917,8	
Уплотненный полдник:	Сырники из творога	220	6,03	6,63	18,03	156	240
	Соус сметанный сладкий	30	7,34	7,63	23,18	201,11	11
	Чай сладкий.	200	2,56	3,86	5,55	94	2
	Батон нарезной.	25	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		480	23,49	12,9	57,59	444,6	
Итого за день:		1949	92,37	73,85	291,67	2152,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тичес кая цен ность	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке	150	8,66	11,9	38,04	293,8	3
	Кофейный напиток на молоке	150	0,4	0,1	0,08	3	130
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,9	22,3	125	151
Итого за завтрак:		330	11,51	19,55	52,74	432,6	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	22	92	7
Итого за второй завтрак:		150	1,0	0,2	22	92	
Обед:	Свекольник на кур\б.	150	1,9	3,64	4,91	48	56
	Плов с мясом курицы	180	3,65	4,31	36,68	130	97
	Компот из с/ф	150	1,04	0	26,96	107,44	24
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	15
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	17,732	75,6	16
Итого за обед:		550	11,158	12,466	74,745	472,209	
Уплотненный полдник:	Макароны отварные	130	5,07	5,33	27,09	180	б\н
	Котлета рыбная любительская\ов ощная подлива	60\30	12,6	9,85	23,6	63,1	88
	Чай сладкий	150	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон нарезной	20	3,75	1,45	25,7	131,0	17
Итого за уплотненный полдник:		390	58,63	43,382	67,944	927,534	
Итого за день:		1530	82,298	75,598	217,429	1924,343	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с пшениной крупой	150	6,98	10,42	25,0	223	14
	Коф.напиток на молоке	150	6,2	6,4	22,36	170	7
	Бутерброд с маслом	20\4	5,82	12,37	13,38	191	1
Итого за завтрак:		324	11,06	15,53	57,43	577	
Второй завтрак:	Йогурт	160	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		160	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп картофельный с зеленым горошком на мяс\ б	150	3,26	2,61	8,1	65,0	21
	Пюре картофельное	130	8,55	7,23	41,18	271	58
	Котлета мясная,овощная подлива	60\30	1,8	0,1	9,8	48	101
	Компот из с/ф	150	1,04	-	26,96	108	24
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,86	16,74	86	15
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	17,73	76	16
Итого за обед:		630	28,05	30,8	106,9	657,78	
Уплотненный полдник:	Сырники из творога	180	4,77	6,86	11,79	181,72	4
	Соус сметанный сладкий	30	22,35	3,11\2,172	5,96\4,78	136,6\46,4	11
	Чай сладкий	150	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон нарезной	20	3,75	1,45	25,7	131	
Итого за уплотненный полдник:		380	10,49	5,32	75,07	270,6	
Итого за день:		1494	52,46	54,65	278,9	1499,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак: 1	Каша манная молочная жидкая	150	6,76	10,42	25,86	225	5
	Какао- напиток на молоке	150	10	6,4	17	174	14
	Бутерброд с маслом	20\4	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		324	20,0	23,4	61,28	532,0	
Второй завтрак:	Фрукты (яблоко)	160	0,48	0,48	11,8	56	3
Итого за второй завтрак:		160	0,48	0,48	11,8	56	
Обед: 1	Суп Шахтерский с гречневой крупой	150	4,13	2,31	6,8	67	18
	Ленивые голубцы порционно.	180	12,22	12,49	22,31	281	38
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		440	33,3	18,16	101,92	698,87	
Уплотненный полдник: 1	Пюре картофельное	120	8,25	11,25	25,8	233	90
	Рыба тушеная с овощами порц.	60	7,8	6,12	53,86	302	473
	Чай сладкий	150	0,14	0,02	11,34	46	122
	Батон нарезной.	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		355	23,54	19,67	73,04	567,32	
Итого за день:		1713	77,34	62,03	253,40	1832,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность	№ рецепт- уры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	6,66	11,0	22,64	217	9
	Чай сладкий	150	4,58	5,04	21,5	146	7
	Бутерброд с маслом	20\4	5,82	12,37	13,38	191	10
Итого за завтрак:		324	18,4	17,65	83,26	549	
Второй завтрак:	Фрукты (яблоки)	170	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		170	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками мясными	150	1,9	3,64	4,91	48	11
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,07	5,33	27,09	180	
	Бефстроганов из печени говядины в сметанном соусе	80	14,71\1 ,96	5,91\2, 17	5,44\4, 78	125,05	б\н
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		540	48,93	33,69	108,83	919,69	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с пшеничной крупой	150	26,48	3,5	2,85	109	50
	Ватрушка с творогом	60	0,4	0,1	0,08	163	247
	Кисель	150	10	6,4	17	46	12
	Батон нарезной	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		380	15 ,16	1,3	92,64	432,25	
Итого за день:		1763	83,62	69,52	314,87	2134,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	Суп молочный рисовый.	150	6	8,2	29,3	215	10
	Кофейный напиток на молоке	150	0,4	0,1	0,08	3	130
	Бутерброд с маслом	4/20	2,45	7,55	14,62	136	10
Итого за завтрак:		429	21,3	18,75	86,36	593	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	7
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,9	22,3	125	151
Итого за второй завтрак:		210	2,25	2,9	22,3	125	
Обед:	Суп с домашней лапшой на кур\б.	150	0,65	2,03	5,22	41,7	17
	Мясо курицы, тушеное с картофелем	180	12,213	12,489	22,31	280,301	96
	Огурец соленый порционный	30	2,8	0	1,3	16,1	
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		750	37,82	35,62	79,83	715,16	
Уплотненный полдник:	Пудинг творожный с яблоками	180	3,33	5,57	20	144	240
	Соус сметанный сладкий	30	8,25	11,25	25,8	234	11
	Чай сладкий	150	0,14	0,02	11,34	46	12
	Батон НАРЕЗНОЙ	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		375	6,52	7,93	57,83	338,62	
Итого за день:		1864	60,2	59,31	245,61	1692,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	8,66	11,9	38,04	294	3
	Какао- напиток на молоке	150	0,4	0,1	0,08	3,0	130
	печенье	30	0,88	0,99	23,25	107	1
Итого за завтрак:		330	15,16	14,23	97,81	451	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка, йогурт)	150	4,2	6,0	6,3	100	536
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0	15,6	35	
Обед:	Суп из овощей со сметаной на кур\б.	150	1,9	3,64	4,91	48	56
	Вермишелевая запеканка с курицей	180	3,65	4,31	36,68	253	82
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		540	30,28	26,32	105,61	672,31	
Уплотненный полдник:	Суфле из рыбы	230	20,42	14,23	22,12	307	154
	Чай сладкий	150					
	Батон нарезной	20	3,75	1,45	15,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		400					
Итого за день:		1549	79,62	76,32	284	1792,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак:	Каша Дружба молочная жидкая	150	6,3	8,2	29,3	215	5
	Кофейный напиток на молоке	150	6,2	6,4	22,36	170	7
	Бутерброд с маслом	20\4	5,82	5,7	13,38	120	1
Итого за завтрак:		444	15,3	19,8	75,34	532	
Второй завтрак:	Фрукты (яблоки)	160	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		160	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Рассольник на мясн.бул.	150	3,05	1,74	5,07	49	158
	Картофель и овощи тушеные с мясом	180	8,04	8	6,2	33	5
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		610	70,92	25,34	124,68	742,35	
Уплотненный полдник:	Запеканка морковная с творогом и смет. соусом	250	8,24	10,28	46,42	310,96	79
	Чай сладкий лимоном	150	0,14	0,02	11,34	46	13
	Батон	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		425	10,04	7,06	69,52	326,85	
Итого за день:		1729	95,63	54,68	302,45	1762,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	6	8,2	29,3	215	10
	Какао-напиток на молоке	150	4,58	5,04	21,5	145,34	11
	Бутерброд с маслом	20\4	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		420	14,46	15,42	53,8	392	
Второй завтрак:	Фрукты (яблоки, груши)	150	0,8	0,8	19,6	94	144
Итого за второй завтрак:		150	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп Харчо на м.б	150	0,65	2,03	5,22	41,7	17
	Макароны отварные. Гуляш из отварного мяса	180	12,213	12,489	22,31	280,301	96
	Свекла отварная порционно	30	10,9	9,45	4,3	147,86	
	Компот из с/ф	150	1,04	0	26,96	107,44	24
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		570	33,72	25,12	105,36	897,82	
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	160	46,73	31,67	28,5	585	35
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	2,56	3,86	5,55	94,0	473
	Чай сладкий	150	0,4	0,1	0,08	0	12
	Батон нарезной	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		395	11,82	13,86	42,65	344,81	
Итого за день:		1758	157,035	58,61	220,38	1670,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тичес кая цен ность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,7	24,2	167	14
	Чай сладкий	150	4,7	4,8	19,2	141	7
	Бутерброд с маслом	20\4	1,47	3,8	10,03	80	1
Итого за завтрак:		324	18,1	19,3	68,82	516	
Второй завтрак:	Фрукты (яблоки,банан)	150	0,48	0,48	11,8	56	144
Итого за второй завтрак:		150	0,48	0,48	11,8	56	
Обед:	Суп с пшеном и яйцом на м\б	150	0,98	2,89	6,23	48	б\н
	Ленивые голубцы с отварным мясом	180	5,07	5,33	27,09	180	б\н
	Компот из с/ф	150	1,04	-	26,96	108	24
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,86	16,74	86	15
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	17,73	76	16
Итого за обед:		540	38,72	25,62	127,32	911,54	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	160	13,37	2,17	37,48	189,56	161
	Пирожок с картошкой	60	12,6	9,85	23,6	63,1	88
	Чай с ладкий лимоном	150	0,4	0,1	0,08	3,0	13
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	17
Итого за уплотненный полдник:		390	19,86	10,12	44,35	352,3	
Итого за день:		1494	71,63	51,64	216,52	1614,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	7,85	9,06	3,21	125	90
	Кофейный напиток на молоке	150	4,58	5,04	21,5	146	130
	Бутерброд с маслом	20\4	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		429	17,93	18,62	67,35	512	
Второй завтрак	Йогурт	150	0,8	0,8	19,6	94	7
Итого за второй завтрак:		150	0,8	0,8	19,6	94	1
Обед:	Суп гороховый с картоф.на к.б	150	3,26	2,61	8,1	65,0	21
	Пюре картофельное	100	4,77	6,86	11,79	181,72	58
	Котлета куриная рубленая \овощная подлива	70\30	14,71	5,91	5,44	125,05	101
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	1,1	9,1	56,13	15
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	79,39	16
Итого за обед:		740	45,62	28,33	132,55	917,8	
Уплотненный полдник:	Сырники из творога	220	6,03	6,63	18,03	156	240
	Соус сметанный сладкий	30	7,34	7,63	23,18	201,11	11
	Чай сладкий	150	2,56	3,86	5,55	94	2
	Батон	20	3,75	1,45	25,7	131	17
Итого за уплотненный полдник:		480	23,49	12,9	57,59	444,6	
Итого за день:		1849	92,37	73,85	291,67	2152,33	