

СОГЛАСОВАНО
Заведующая МБДОУ ДС № 2

_____/Е.Г.Кокотова/
" ____ " ____ 2021 г.



**Примерное циклическое 20-дневное меню
для организации питания детей от 3-7 лет,
посещающих муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение детский сад №2
город Ревда
с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2021 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергети- ческая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочно. Дружба (рис/пшено) с/м	160	5,7	9,8	33,7	248,2	1,02	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1\2016
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,15	413/2016
Итого за завтрак:	400	9,55	18,95	66,02	475,2	1,17	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,68	2,61	4,3	43,3	6	23/2016
Щи из св. капусты с мясом, сметаной	180	7,56	9,06	9,36	181,2	13,3	73/2016
Биточки мясные с молочным соусом	70/30	11,4	8,97	12,1	178	0,4	299/2016
Макаронные изд. отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219/2016
Напиток из шиповника с вит. С	200	0	0	3,75	15	150	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшени./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	730	29,07	25,5	77,96	691,35	169,7	
Полдник:							
Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113	2,73	419/2016
Пирожок печеный с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437/2016
Итого за полдник:	250	8,96	6,59	37,86	246	2,75	
Всего за 1 день:		48,33	51,04	196,99	1475,55	176,62	

2 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Каша молочная манная с/м	160	4,2	4,05	22,82	141,8	0	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48	2\2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,24	25,83	136,8	4,05	ТТК 33 от 02.12.2014г.
Итого за завтрак:	400	9,49	11,22	76,21	434,6	4,53	
Завтрак 2:							
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20	пром.
Итого за завтрак2 :	100	0,7	0,7	17	55	20	
Обед:							
Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,55	2,58	57,19	48,35	4,65	36/2016
Суп-пюре из картофеля с гренками	180	3,7	5,2	20	162	99	106/2016
Кнели из курицы с рисом	70	16,1	13,8	7,9	231	0,026	329/2016
Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,2	97,6	22,31	354/2016
Кисель плодово-ягодный	200	1,3	0	23	97,7	240	648/2004
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	680	28,08	26,28	141,49	739,5	365,986	
Полдник:							
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,9	14,1	108,9	0,68	100/2016
Печенье	15	1,11	1,41	10,97	62,3	0	пром.
Чай с сахаром	160	0,16	0	12	50	0,11	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	345	7,08	5,51	46,27	266,2	0,79	
Всего за 2 день:		45,35	43,71	280,97	1495,3	391,306	

Прием пищи, Наименование блюда		Выход г/мол.г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ п/п
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак:									
Каша молочная ячневая с м/л		160	3,5	7,6	29,6	207,2	0,64		199/2016
Бутерброд с маслом		10/30	2,45	7,55	14,62	136	0		1/2016
Какао на молоке		200	4,07	3,5	17,5	118	1,6		416/2016
Итого за завтрак:		400	10,02	18,65	61,72	461,2	2,24		
Завтрак 2:									
Фрукт		100	0,7	0,7	17	55	20	ппом.	
Итого за завтрак2 :		100	0,7	0,7	17	55	20		
Обед:									
Салат из отварного картофеля с сол-м оружом и зеленым горошком		50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52		42/2011
Суп картофельный с горохом, кура		180	10,2	7,9	31	210	14,6		87/2016
Фрикадельки мясные с соусом сметана с томатом		70/30	12,6	29,3	14,2	218,6	2,9		306/2016
Рис припущенный		130	3,21	2,95	33,45	170,73	0		333/2016
Напиток из шиповника с вит. С		200	0	0	3,75	15	150	02.12.2014 г.	ТТК 35 от
Хлеб пшен./уженой витаминиз.		20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	ппом.	
Итого за обед:		710	30,63	43,74	108,22	766,93	174,02		
Полдник:									
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком		100/20	15	13,3	13,7	239	0,96		252/2016
Чай с сахаром		180	0,18	0	13,5	52,2	0,13		411/2016
Хлеб пшеничный витамин.		20	1,5	0,2	9,2	45	0	ппом.	
Итого за полдник:		320	16,68	13,5	36,4	336,2	1,08		
Всего за 4 день:			58,03	76,59	223,34	1619,33	197,34		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход г/мол.г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ п/п
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак:									
Каша молочная пшенная с/м		160	5,6	9,8	20	222	0,7		199/2016
Бутерброд с сыром		10/30	3,2	4,2	13	75	0,5		3/2016
Чай с лимоном		200	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9		411/2016
Итого за завтрак:		400	9,1	14,1	48,2	358,5	2,1		
Завтрак 2:									
Сок фруктовый		150	0,75	0	15,15	63	3	ппом.	
Итого за завтрак2 :		150	0,75	0	15,15	63	3		
Обед:									
Салат из припущенной моркови с яблоками и м/р		50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47		41/2016
Расcольник "Домашний" (кура, сметана)		180	8,1	9,1	45	201	172		81/2016
Котлета рыбная рубленая		70	15,1	6,9	14,5	179	0,3		271/2016
Пюре картофельное		150	5,06	9,7	22,4	197	18,16		295/2016
Компот из яблок и изюма с вит. С		200	0,16	0,16	23,9	109	51,7		390/2016
Хлеб пшен./уженой витаминиз.		20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	ппом.	
Итого за обед:		700	32,6	28,97	130,93	829,8	245,63		
Полдник:									
Булочка "Домашняя"		70	6	8	37,74	250,6	0		437/2016
Кисло-молочный продукт		180	5,13	4,5	7,56	91,98	0,54		420/2016
Итого за полдник:		250	11,13	12,5	45,3	342,58	0,54		
Всего за 3 день:			53,58	55,57	239,58	1593,88	251,27		

3 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Суп молочный с крупой	200	2,96	3,58	6,14	71,2	0,66	101/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48	2/2016
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,15	413/2016
Итого за завтрак:	420	6,86	9,11	51,4	318,2	1,29	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Салат из отварной моркови с раст. маслом	50	0,6	2,6	5,8	40,9	3,4	42/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, курой, сметаной	180	2,1	5,2	13,1	206	32,3	63/2016
Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным	160/30	10,6	7,7	29	228,2	5,43	308/2016
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,9	109	49,7	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	670	17,21	16,16	93	686,95	90,83	
Полдник:							
Омлет натуральный с маслом	85	8,5	14,3	1,5	169,6	0,3	229/2016
Молоко кипяченое	170	6,08	5,42	10,08	113	2,73	419/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	275	16,08	19,92	20,78	327,6	3,03	
Всего за 5 день:		40,9	45,19	180,33	1395,75	98,15	

6 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная с/м	160	3,69	5,4	14,29	114	0	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3/2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,56	4,2	29	151,8	4,55	ТТК 33
Итого за завтрак:	400	10,45	13,8	56,29	340,8	5,05	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	1,15	пром.
Суп картофельный с вермишелью и мясом	180	7,7	6,8	23,6	194	7,2	88/2016
Котлета мясная рубленая	70	11,4	8,97	12,1	178	0,4	299/2016
Греча вязкая	150	4,5	6,8	22,4	161	0	331/2016
Компот из кураги	200	0,44	0	27,7	113	0,45	394/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	700	28,39	26,57	110,7	797,35	9,2	
Полдник:							
Биточки картоф. запеченные	100	3,29	6,34	21,44	156	4	150/2016
Соус молочный	20	0,4	1,05	1,41	16,73	0,06	368/2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	320	5,37	7,59	45,55	269,93	4,19	
Всего за 6 день:		44,96	47,96	227,69	1471,08	21,44	

Прием пищи, Наименование блюда		Выход г/мо,а,г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
Завтрак:									
Макароны изд. запеченные с сыром	160	10,8	12,7	27,3	259,2	0,16			
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0			1/2016
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9			411/2016
Итого за завтрак:									
	400	13,55	20,35	57,12	456,7	1,06			
Завтрак 2:									
Фрукт									
	100	0,7	0,7	17	55	20			нром.
Итого за завтрак2 :									
	100	0,7	0,7	17	55	20			
Обед:									
Салат "Бюрячок"	50	0,55	7,5	5,7	81,5	2,85			16/2003
Суп-пюре из разных овощей с грибами	180	3	5,2	118	96	120			110/2016
Конфаски "Витаминные" (кура, морк)	70	11,8	14,7	2,5	189	8,7			64/2003
Канюста тушеная	130	2,68	4,2	12,2	97,6	22,31			354/2016
Кисель плодово-ягодный	200	1,3	0	23	97,7	240			648/2004
Итого за обед:									
	680	23,08	32,1	182,6	664,65	393,86			нром.
Полдник:									
Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,13			434/2011
Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113	2,73			419/2016
Итого за полдник:									
	250	10,72	6,41	33,53	234	2,86			
Всего за 7 день:									
		48,05	59,56	290,25	1410,35	417,78			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход г/мо,а,г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
Завтрак:									
Каша молочная пшеничная с/м	160	5,92	3,92	28,7	167,76	0,83			199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48			212016
Кофейный напиток	180	2,79	3,24	25,83	136,8	4,05			ТТК 33
Итого за завтрак:									
	400	11,21	11,09	82,09	460,56	5,36			
Завтрак 2:									
Сок фруктовый									
	150	0,75	0	15,15	63	3			нром.
Итого за завтрак2 :									
	150	0,75	0	15,15	63	3			
Обед:									
Салат из припущенной моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32,1	2,28			43/2016
Суп-лапша на курином бульоне	180	3,5	5,6	39	112	4,8			94/2016
Котлета рыбная "Лада"	70	12,01	16,23	9,64	221	0,9			ТТК №32 / 2003 г.
Пюре картофельное	150	5,06	9,7	22,4	197	18,16			295/2016
Напиток из шиповника с вит. С	200	0	0	3,75	15	150			ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Итого за обед:									
	700	25,05	32,08	103,16	679,95	176,14			нром.
Полдник:									
Пудинг из творога с яблоками и груш,молоком	120	15,6	12,1	14,63	254	1,33			249/2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13			411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0			нром.
Итого за полдник:									
	320	17,28	12,3	37,33	351,2	1,46			
Всего за 8 день:									
		54,29	55,47	237,73	1554,71	185,96			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,г.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная с/м	160	4,56	3,95	29,04	169,76	0,83	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3/2016
Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,5	118	1,6	416/2016
Итого за завтрак:	400	11,83	11,65	59,54	362,76	2,93	
Завтрак 2:							
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20	пром.
Итого за завтрак2 :	100	0,7	0,7	17	55	20	
Обед:							
Салат картофельный с огурцом свежим	50	0,85	2,15	6,34	48,2	9,35	24/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, курой и сметаной	180	2,1	5,2	13,1	206	32,3	63/2016
Тефтели мясные с соусом смет. с томатом	70/30	8,56	19,87	24	246	3	303/2016
Макаронные изд. отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219/2016
Компот из св. плодов с вит. С	200	0,16	0,16	23,9	109	49,7	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	730	21,1	32,24	115,79	883,05	94,35	
Полдник:							
Булочка "Домашняя"	50	7,5	13,2	60,9	394	4,6	437/2016
Кисло-молочный продукт	200	5,7	5	8	100	1,5	420/2016
Итого за полдник:	250	13,2	18,2	68,9	494	6,1	
Всего за 9 день:		46,83	62,79	261,23	1794,81	123,38	

10 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочная пшенная с/м	160	5,6	9,8	20	222	0,7	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1/2016
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,15	413/2016
Итого за завтрак:	400	9,45	18,95	52,32	449	0,85	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Салат из припущенной моркови с яблоками и м/р	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	41/2016
Суп из овощей с курицей и сметаной	180	3,5	7,2	8,7	114	53	99/2007
Шницель рыбный рубл.	70	15,1	6,9	14,5	179	0,3	271/2016
Сложный гарнир (пюре картоф./капуста туш.)	100/30	3,7	4,8	24	155	25	295/2016 и 354/2016
Компот из кураги	180	0,44	0	27,7	113	0,45	394/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	660	26,92	22,01	100,03	704,8	82,22	
Полдник:							
Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	17,5	16,5	17,1	247	0,24	251/2016
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	340	19,3	16,8	41,5	353,5	1,14	
Всего за 10 день:		56,42	57,76	209	1570,3	87,21	

13 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Каша молочная манная с/м	160	4,2	4,05	22,82	141,8	0	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3/2016
Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,5	118	1,6	416/2016
Итого за завтрак:	400	11,47	11,75	53,32	334,8	2,1	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Салат из разных овощей	50	0,74	7,59	3,93	87	32,55	20/2003
Суп-пюре из овощей с гренками	180	3	5,2	118	96	120	110/2016
Кнели из курицы с рисом	70	16,1	13,8	7,9	231	0,026	329/2016
Макаронные изд. отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219/2016
Напиток из шиповника с вит. С	200	0	0	3,75	15	150	ГК 35 от 02.12.2014 г
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	700	29,27	31,45	182,03	702,85	302,576	
Полдник:							
Пудинг из творога с яблоками и со сгущ.молоком	120	15,6	12,1	14,63	254	1,33	249/2016
Чай с молоком	180	1,4	1,6	17,7	91	0,15	413/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	320	18,5	13,9	41,53	390	1,48	
Всего за 13 день:		59,99	57,1	292,03	1490,65	309,156	

14 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша рисовая молочная с/м	160	5,7	9,8	33,7	248,2	1,02	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48	2/2016
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9	411/2016
Итого за завтрак:	420	8,5	13,83	76,46	465,7	2,4	
Завтрак 2:							
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20	пром.
Итого за завтрак2 :	100	0,7	0,7	17	55	20	
Обед:							
Салат из отварной моркови с раст. маслом	50	0,6	2,6	5,8	40,9	3,4	42/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной, курой	180	2,1	5,2	13,1	206	32,3	63/2016
Суфле из печени	80	15,85	14,7	3,17	201,9	4,54	506/2004
Пюре картофельное	150	5,06	9,7	22,4	197	18,16	295/2016
Компот из яблок и смородины	180	0,16	0,16	23,9	109	49,7	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	690	27,52	32,86	89,57	857,65	108,1	
Полдник:							
Шанежка наливная с яйцом	50	5	6	34	181	70	тк 15
Кисло-молочный продукт	200	5,7	5	8	100	1,5	420/2016
Итого за полдник:	250	10,7	11	42	281	71,5	
Всего за 14 день:		47,42	58,39	225,03	1659,35	202	

15 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход г/мол.г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сдобник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	(Ксил)			
Завтрак:								
Каша молочная пшеничная с/м	160	5,92	3,92	28,7	167,76	0,83	199/2016	
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	112016	
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,24	25,83	136,8	4,05	ТТК 33	12016
Итого за завтрак:	400	11,16	14,71	69,15	440,56	4,88		
Завтрак 2:								
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.	
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3		
Обед:								
Салат картофельный с соевым соусом	50	0,68	2,61	4,3	43,3	6	23/2016	
Суп картофельный с вермишелью и квасом	180	7,7	6,8	23,6	194	7,2	88/2016	
Щи картофельные с соусом молочным	70/30	15,9	7,2	15,2	182	0,3	271/2016	
Рис припущенный	130	3,21	2,95	33,45	170,73	0	333/2016	
Кисель плодово-ягодный	200	1,3	0	23	97,7	240	648/2004	
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.	
Итого за обед:	710	32,54	20,06	120,75	790,58	253,5		
Полдник:								
Картофельные оладьи с сыром	100	5,6	11,3	35,6	208	4	162/2016	
Соус молочный	20	0,4	1,05	1,41	16,73	0,06	368/2016	
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13	411/2016	
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.	
Итого за полдник:	320	7,68	12,55	59,71	321,93	4,19		
Всего за 15 день		52,13	47,32	264,76	1616,07	265,57		

16 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход г/мол.г.р.	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г.г	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сдобник рецептур
Завтрак:								
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с/м	160	5,7	9,8	33,7	248,2	1,02	199/2016	
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	312016	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,15	413/2016	
Итого за завтрак:	400	10,3	15,6	64,4	414,2	1,67		
Завтрак 2:								
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.	
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3		
Обед:								
Салат из разных овощей	50	0,74	7,59	3,93	87	32,55	20/2003	
Пли из св. капусты с картофелем со сметаной	180	5,47	8,52	7,36	128,2	13,3	73/2016	
Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным	70/30	12,6	29,3	14,2	218,6	2,9	305/2016	
Макаронные изд. отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219/2016	
Компот из кураги	200	0,44	0	27,7	113	0,45	394/2016	
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.	
Итого за обед:	730	28,68	50,27	101,64	820,65	49,2		
Полдник:								
Салат из разных овощей	50	0,74	7,59	3,93	87	32,55	20/2003	
Пли из св. капусты с картофелем со сметаной	180	5,47	8,52	7,36	128,2	13,3	73/2016	
Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным	70/30	12,6	29,3	14,2	218,6	2,9	305/2016	
Макаронные изд. отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219/2016	
Компот из кураги	200	0,44	0	27,7	113	0,45	394/2016	
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.	
Итого за обед:	730	28,68	50,27	101,64	820,65	49,2		
Полдник:								
Салат из разных овощей	50	4,8	4,6	46	243	0,15	422/2007	
Кисло-молочный продукт	200	5,7	5	8	100	1,5	420/2016	
Итого за полдник:	250	10,5	9,6	54	343	1,65		
Всего за 16 день		50,23	75,47	235,19	1640,85	55,52		

17 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная с/м	160	4,56	3,95	29,04	169,76	0,83	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48	2/2016
Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,5	118	1,6	416/2016
Итого за завтрак:	420	11,13	11,38	74,1	443,76	2,91	
Завтрак 2:							
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20	пром.
Итого за завтрак2 :	100	0,7	0,7	17	55	20	
Обед:							
Салат из припущенной моркови с м/р	50	0,6	2,6	5,8	40,9	3,4	42/2016
Рассольник "Ленинградский"с курицей, сметаной	180	2,6	4,9	24	138	172	82/2016
Плов из говядины	200	13,5	7,9	21,2	236	21,32	321/2016
Напиток из шиповника с вит. С	200	0	0	3,75	15	150	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	680	20,45	15,9	75,95	532,75	346,72	
Полдник:							
Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущ.	120	15,6	12,1	14,63	254	1,33	249/2016
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	340	17,4	12,4	39,03	360,5	2,23	
Всего за 17 день:		49,68	40,38	206,08	1392,01	371,86	

18 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Каша молочная пшеничная с/м	160	5,92	3,92	28,7	167,76	0,83	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1/2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	55	0,15	411/2016
Итого за завтрак:	400	8,57	11,47	58,32	358,76	0,98	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3	
Обед:							
Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,55	2,58	57,19	48,35	4,65	36/2016
Суп-лапша на курином бульоне	180	3,5	5,6	39	112	4,8	94/2016
Колбаски "Витаминные" из курицы с морковью	70	11,8	14,7	2,5	189	8,7	64/2003
Сложный гарнир (пюре картоф./капуста туш.)	100/30	3,7	4,8	24	155	25	295/2016 и 354/2016
Напиток из смородины с вит. С	200	0	0	26	104	68	772/1997
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/30	3,75	0,5	21,2	102,85	0	пром.
Итого за обед:	680	23,3	28,18	169,89	711,2	111,15	
Полдник:							
Омлет с капустой б/к	105	7,87	15,84	3,98	190,56	4,95	234/2016
Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113	2,73	419/2016
Хлеб пшеничный витамин.	30	1,7	0,3	9,5	50	0	пром.
Итого за полдник:	335	15,65	21,56	23,56	353,56	7,68	
Всего за 18 день:		48,27	61,21	266,92	1486,52	122,81	

19 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда/д		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)					Энергетическая ценность Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур	
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	(Ккал)	целость			
Завтрак:										
Каша молочная манная с/м		160	4,2	4,05	22,82	141,8	0		199/2016	
Бутерброд с сыром		10/30	3,2	4,2	13	75	0,5		312016	
Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,24	25,83	136,8	4,05	ТТК 33	002 43 2014г	
Итого за завтрак:		400	10,19	11,49	61,65	353,6	4,55			
Завтрак 2:										
Фрукт		100	0,7	0,7	17	55	20	пром.		
Итого за завтрак2 :		100	0,7	0,7	17	55	20			
Обед:										
Салат из припущенной моркови с курагой		50	0,73	0,05	7,17	32,1	2,28		43/2016	
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной, курой		180	2,1	5,2	13,1	206	32,3		63/2016	
Тёплые рыбные тушеные в соусе сметанном		70/20	13,89	8	19,78	210,5	0,4		277/2016	
Пюре картофельное		150	5,06	9,7	22,4	197	18,16		295/2016	
Компот из яблок		200	0,16	0,16	23,9	109	49,7		390/2016	
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.		20/30	1,7	0,3	9,5	50	0	пром.		
Итого за обед:		720	23,64	23,41	95,85	804,6	102,84			
Полдник:										
Шанежка наливная с яйцом		50	5	6	34	181	70	ТТК 15		
Кисло-молочный продукт		200	5,31	5,85	8,1	117,9	0,54		420/2016	
Итого за полдник:		250	10,31	11,85	42,1	298,9	70,54			
Всего за 19 день:			44,84	47,45	216,6	1512,1	197,93			

20 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность С.мг.	Витамин	№ рецептуры /сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	(Ккал)			
Завтрак:									
Суп молочный с крупой	200	2,96	3,58	6,14	71,2	0,66			101/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	10/20/30	2,5	3,93	27,56	156	0,48			212016
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13			411/2016
Итого за завтрак:	440	5,64	7,51	47,2	279,4	1,27			
Завтрак 2:									
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	пром.		
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3			
Обед:									
Салат из картофеля с соевым орехом	50	0,68	2,61	4,3	43,3	6			23/2016
Уха "Рыбачья"	180	8,8	6	19,2	179,1	109,2	тк 12		
Котлета куриная, запеченная с соусом	80	14,9	12,3	4,6	189,8	0,026			322/2016
Бобовые отварные (горох) с маслом	150	13,3	6,52	31,67	242,85	0			198/2011
Кисель плодово-ягодный	200	1,3	0	23	97,7	240			648/2004
Хлеб пшени./ржаной витаминиз.	20/30	1,7	0,3	9,5	50	0	пром.		
Итого за обед:	710	40,68	27,73	92,27	802,75	355,226			
Полдник:									
Запеканка творожная с изюмом, мол.сгущенным	100/20	20,5	19,5	19,1	268	0,35			251/2016
Чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	61,5	0,9			411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	30	1,7	0,3	9,5	50	0	пром.		
Итого за полдник:	330	22,5	19,9	43,8	379,5	1,25			
Всего за 20 день:									