

СОГЛАСОВАНО
Заведующая МБДОУ ДС № 2

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



**Примерное циклическое 20-дневное меню
для организации питания детей от 1,5-3 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)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочн. Дружба (рис/пшено) с/м	140	4,99	8,58	29,49	217,18	0,91	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1/2016
Чай с молоком	180	1,12	1,28	14,6	72,8	0,12	413/2016
Итого за завтрак:	360	8,56	17,41	58,71	425,98	1,03	
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	30	0,408	1,56	2,58	26	3,6	23/2016
Щи из св. капусты с мясом, сметаной	150	6,67	9	8,13	151	11,08	73/2016
Биточки мясные с молочным соусом	60/20	9,01	7,86	10,4	154	0,34	ттк12
Макаронные изд. отварные	120	4,54	3,49	21,8	136,8	0	219/2016
Напиток из шиповника с вит. С	150	0	0	2,8	11,2	112,5	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	570	23,628	22,31	62,91	562,57	127,52	
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	84,75	2,04	419/2016
Пирожок печеный с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437/2016
Итого за полдник:	200	7,44	5,23	35,34	217,75	2,06	
Всего за 1 день:		40,378	44,95	172,11	1269,3	133,61	

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	140	3,68	3,54	19,97	124,08	0	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	5/15/30	2,08	3,27	23	130	0,4	2/2016
Кофейный напиток с молоком	160	2,48	2,88	22,96	121,6	3,6	ТТК 33
Итого за завтрак:	350	8,24	9,69	65,93	375,68	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 свеклы с м/р	30	0,33	1,55	34,31	29,01	2,79	36/2016
Суп-пюре из картофеля с гренками	150	3,08	4,33	16,67	135	82,5	106/2016
Кнели из курицы с рисом	60	15,8	13,1	7	221	0,02	329/2016
Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	18,88	354/2016
Кисель плодово-ягодный	150	1,04	0	17,25	73,27	180	648/2004
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	540	25,52	22,93	102,75	624,43	284,19	
Полдник:							
Суп молочный с вермишелью	120	3,45	3,12	11,28	87,12		100/2016
Печенье	15	1,11	1,41	10,97	62,3	0	пром.
Чай с сахаром	150	0,15	0	11,5	46,87	0,1	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	300	6,21	4,73	42,95	241,29	0,1	
Всего за 2 день:		40,67	38,05	228,63	1296,4	308,29	

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 молочная ячневая с м/сл	140	3,06	6,65	25,9	181,3	0,56	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	112016
Какао на молоке	180	3,66	3,15	15,75	106,2	1,44	416/2016
Итого за завтрак:	360	9,17	17,35	56,27	423,5	2	
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 из отв.картофеля с зел.горошком и сол-м огурцом	30	0,52	1,85	2,77	29,85	3,91	42/2011
Суп картофельный с горохом,курой	150	9,83	6,67	25,6	175	12,17	87/2016
Фрикадельки мясные с соусом сметана с томатом	60/20	10,8	25,11	12,17	182,37	2,49	тк16
Рис припущенный	110	2,71	2,49	28,31	144,47	0	333/2016
Напиток из шиповника с вит. С	150	0	0	2,8	11,2	112,5	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	нром.
Итого за обед:	560	26,86	36,52	88,85	626,46	131,07	
Полдник:							
Запеканка творожно-морковная со ступшенным молоком	80/20	12,5	11,08	11,42	199,7	0,79	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	нром.
Итого за полдник:	300	14,18	11,28	34,12	296,9	0,92	
Всего за 4 день:							
		36,73	54,57	162,12	1104,96	153,07	

4 ДЕНЬ

Всего за 3 день:										
Итого за полдник:	200	7,91	9,75	33,26	255,65	0,45	420/2016	0,45	420/2016	
Кисло-молочный продукт	150	4,27	3,75	6,3	76,65	0,45	420/2016	0,45	420/2016	
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6	26,96	179	0	437/2016	0	437/2016	
Полдник:										
Итого за обед:	550	26,948	25,288	107,18	691,52	199,73				
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	нром.	0	нром.	
Компот из яблок и изюма с вит. С	150	0,128	0,128	17,92	81,75	38,2	390/2016	38,2	390/2016	
Пюре картофельное	120	4,56	8,5	20,4	157,6	15,89	295/2016	15,89	295/2016	
Котлета рыбная рубленая	60	13	5,7	11,3	157	0,26	271/2016	0,26	271/2016	
Сметана)	150	8	9	38	187	143,3	81/2016	143,3	81/2016	
Рассолыник "Домашний" (кура, яблоками и м/р	30	0,26	1,56	2,36	24,6	2,08	41/2016	2,08	41/2016	
Салат из припущенной моркови с										
Обед:										
Итого за завтрак2 :	150	0,75	0	15,15	63	3				
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3	нром.	3	нром.	
Завтрак 2:										
Итого за завтрак:	360	8,37	12,87	44,18	324,9	1,92				
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	13,68	55,65	0,81	411/2016	0,81	411/2016	
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3/2016	0,5	3/2016	
Каша молочная пшеница с/м	140	4,9	8,58	17,5	194,25	0,61	199/2016	0,61	199/2016	
Завтрак:										
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						

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	150	2,22	2,68	4,6	53,4	0,49	101/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	5/15/30	2,08	3,27	23	130	0,4	2\2016
Чай с молоком	180	1,12	1,28	14,6	72,8	0,12	413/2016
Итого за завтрак:	380	5,42	7,23	42,2	256,2	1,01	
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	30	0,36	1,56	3,48	24,54	2,04	42/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, курой, сметаной	150	1,75	4,33	10,92	171,67	26,92	63/2016
Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным	120/15	7,53	5,47	20,61	162,14	3,86	308/2016
Компот из яблок	150	0,128	0,128	17,93	81,75	37,27	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	505	12,768	11,888	70,14	523,67	70,09	
Полдник:							
Омлет натуральный с маслом	65	6,5	10,94	1,15	129,69	0,23	229/2016
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	84,75	2,04	419/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	305	12,56	15,2	17,91	259,44	2,27	
Всего за 5 день:		31,498	34,318	145,4	1102,31	76,37	

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	140	3,23	4,73	12,5	99,75	0	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3\2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,24	25,8	136,8	4,05	ТТК 33 от 02.12.2014г.
Итого за завтрак:	360	9,22	12,17	51,3	311,55	4,55	
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	30	0,36	2,1	2,22	29,1	0,69	пром.
Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	6,92	5,17	20,4	161,6	6	88/2016
Котлета мясная рубленая	60	9,01	7,86	10,4	154	0,34	ттк12
Греча вязкая	120	3,6	5,44	17,92	128,8	0	331/2016
Компот из кураги	150	0,35	0	20,75	84,75	0,33	394/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	550	23,24	20,97	88,89	641,82	7,36	
Полдник:							
Биточки картоф. запеченные	75	2,47	4,76	16,08	117	3	150/2016
Соус молочный	20	0,4	1,05	1,41	16,73	0,06	368/2016
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:	275	4,53	6,01	38,69	228,73	3,17	
Всего за 6 день:		37,74	39,15	194,03	1245,1	18,08	

7 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г/граммы)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:								
Макароны изд. запеченные с сыром	140	9,75	13,81	38,19	321,75	2,68		219/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0		112016
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	13,68	55,65	0,81		411/2016
Итого за завтрак:								
	360	12,47	21,45	66,49	513,4	3,49		
Завтрак 2:								
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20		нром.
Итого за завтрак 2 :								
	100	0,7	0,7	17	55	20		
Обед:								
Салат "Бурячок"	30	0,33	4,5	3,42	48,9	1,71		16/2003
Суп-пюре из разных овощей с грибами	150	2,5	4,33	98,33	80			110/2016
Колбаски "Витаминные" (кура, морк)	60	10,11	12,6	2,14	160	7,46		64/2003
Канюста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	18,88		354/2016
Кисель плодово-ягодный	150	1,04	0	17,25	73,27	180		648/2004
Итого за обед:								
	540	19,25	25,38	148,66	528,32	308,05		нром.
Полдник:								
Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,13		434/2011
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	84,75	2,04		419/2016
Итого за полдник:								
	200	9,2	5,05	31,01	205,75	2,17		
Всего за 7 день:								
		41,62	52,58	263,16	1302,47	333,71		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г/граммы)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:								
Салат из припущенной моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,3	19,26	1,37		43/2016
Суп-лапша на курином бульоне	150	2,92	4,67	32,5	93,33	4		94/2016
Котлета рыбная "Лада"	60	11,56	15,46	8,02	212	0,77		11К №32 / 2003
Пюре картофельное	120	4,56	8,5	20,4	157,6	15,89		295/2016
Напиток из шиповника с вит. С	150	0	0	2,8	11,2	112,5		11К 35 от 02.12.2014
Итого за обед:								
	20/20	22,48	29,06	85,22	576,96	134,53		нром.
Полдник:								
Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	100	13	10,08	12,19	211,67	1,11		249/2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13		411/2016
Итого за полдник:								
	20	1,5	0,2	9,2	45	0		нром.
Всего за 8 день:								
		47,65	48,92	206,32	1347,22	143,49		

9 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	140	3,99	3,46	25,41	148,54	0,72	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3\2016
Какао на молоке	180	3,66	3,15	15,75	106,2	1,44	416/2016
Итого за завтрак:	360	10,85	10,81	54,16	329,74	2,66	
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	30	0,51	1,29	3,8	28,92	5,61	24/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, курой и сметаной	150	1,75	4,33	10,92	171,67	26,92	63/2016
Тефтели мясные с соусом смет. с томатом	60/20	7,47	14	19,64	201	2,57	ттк15
Макаронные изд. отварные	120	4,54	3,49	21,8	136,8	0	219/2016
Компот из св. плодов с вит. С	150	0,128	0,128	17,93	81,75	37,27	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	570	17,398	23,638	91,29	703,71	72,37	
Полдник:							
Булочка "Домашняя"	50	7,5	13,2	60,9	394	4,6	437/2016
Кисло-молочный продукт	150	4,27	3,75	6	75	1,05	420/2016
Итого за полдник:	200	11,77	16,95	66,9	469	5,65	
Всего за 9 день:		40,718	52,098	229,35	1557,45	100,68	

10 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическ ая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочная пшенная с/м	140	4,9	8,58	17,5	194,25	0,61	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1\2016
Чай с молоком	180	1,12	1,28	14,6	72,8	0,12	413/2016
Итого за завтрак:	360	8,47	17,41	46,72	403,05	0,73	
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	30	0,26	1,56	2,36	24,6	2,08	41/2016
Суп из овощей с курицей и сметаной	150	2,92	6	7,25	95	44,17	99/2007
Шницель рыбный рубл.	60	13	5,7	11,3	157	0,26	271/2016
Сложный гарнир (пюре картоф./капуста туш.)	100/20	2,96	3,84	19,2	124	21,87	295/2016 и 354/2016
Компот из кураги	150	0,35	0	20,75	84,75	0,33	394/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	550	22,49	17,5	78,06	568,92	68,71	
Полдник:							
Запеканка из творога со сгущ.молоком	100	14,58	13,75	14,25	205,73	0,2	251/2016
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	13,68	55,65	0,81	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	300	16,35	14,04	37,13	306,38	1,01	
Всего за 10 день:		48,06	48,95	177,06	1341,35	73,45	

Прием пищи, Наименование б/лю/да		Выход б/лю/да,г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С,мг.	№ пентенуры /сборник пентенур
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
Завтрак:									
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,9	14,1	108,9	0,68	100/2016		
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	112016		
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13	411/2016		
Итого за завтрак:	370	6,94	11,45	42,22	297,1	0,81			
Завтрак 2:									
Фрукт	100	0,7	0,7	17	55	20	нром.		
Итого за завтрак2 :	100	0,7	0,7	17	55	20			
Обед:									
Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1	0,69	нром.		
Щи из св. капусты с картофелем,курицей и сметаной	150	6,67	9	8,13	151	11,08	73/2016		
Запеканка картофельная с рыбой	150	7,53	5,47	20,61	162,14	3,86	тк		
Соус сметанный	20	0,2	0,28	0,39	4,92	0	372/2016		
Компот из яблок	150	0,128	0,128	17,93	81,75	37,27	390/2016		
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	нром.		
Итого за обед:	540	17,888	17,378	66,48	512,48	52,9			
Полдник:									
Пирожок печеный с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437/2016		
Кисло-молочный продукт	150	4,42	4,87	6,75	98,25	0,45	420/2016		
Итого за полдник:	280	7,3	6,04	34,53	231,25	0,47			
Всего за 12 день:									
			32,828	35,568	160,23	1095,83	74,18		

Прием пищи, Наименование б/лю/да		Выход б/лю/да,г.р.	Пищевые вещества (граммы)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С,мг.	№ пентенуры /сборник пентенур
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
Завтрак:									
Каша молочная яичная с м/сл	140	3,06	6,65	25,9	181,3	0,56	199/2016		
Бутерброд с маслом, повидлом	5/15/20	2,08	3,27	23	130	0,4	212016		
Кофейный напиток с молоком	180	2,48	2,88	22,96	121,6	3,6	тк 33		
Итого за завтрак:	360	7,62	12,8	71,86	432,9	4,56			
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 отв.свежкты с изюмом и маслом	30	0,45	2,54	6,61	50,06	2,25	25/2011		
Котлета мясная рубленнная	60	9,01	7,86	10,4	154	0,34	тк12		
Греча вязкая	120	3,6	5,44	17,92	128,8	0	331/2016		
Напиток из смородины с вит. С	150	0	0	19,5	78	48,5	772/1997		
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	нром.		
Итого за обед:	550	25,89	22,91	97,23	669,43	63,26			
Полдник:									
Макароны изд. запеченные с сыром	140	9,45	11,11	23,8	226,8	0,14	219/2016		
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:	340	11,13	11,31	46,5	324	0,27			
Всего за 11 день:									
			45,39	47,02	230,74	1489,33	71,09		

12 ДЕНЬ

11 ДЕНЬ

13 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическ ая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочная манная с/м	140	3,68	3,54	19,97	124,08	0	199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5	3\2016
Какао на молоке	180	3,66	3,15	15,75	106,2	1,44	416/2016
Итого за завтрак:	360	10,54	10,89	48,72	305,28	1,94	
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	30	0,44	4,55	2,36	52,2	19,56	20/2003
Суп-пюре из овощей с гренками	150	2,5	4,33	98,33	80	100	110/2016
Кнели из курицы с рисом	60	15,8	13,1	7	221	0,02	329/2016
Макаронные изд. отварные	120	4,54	3,49	21,8	136,8	0	219/2016
Напиток из шиповника с вит. С	150	0	0	2,8	11,2	112,5	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	550	26,28	25,87	149,49	584,77	232,08	
Полдник:							
Пудинг из творога с яблоками и со сгущ.молоком	100	13	10,08	12,19	211,67	1,11	249/2016
Чай с молоком	160	1,12	1,28	14,6	72,8	0,12	413/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	280	15,62	11,56	35,99	329,47	1,23	
Всего за 13 день:		53,19	48,32	249,35	1282,52	238,25	

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	140	4,99	8,58	29,49	217,18	0,91	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	5/15/30	2,08	3,27	23	130	0,4	2/2016
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	13,68	55,65	0,81	411/2016
Итого за завтрак:	370	7,34	11,94	66,17	402,83	2,12	
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	30	0,36	1,56	3,48	24,54	2,04	42/2016
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной, курой	150	1,75	4,33	10,92	171,67	26,92	63/2016
Суфле из печени	70	15,5	14,1	3	189	4	506/2004
Пюре картофельное	120	4,56	8,5	20,4	157,6	15,89	295/2016
Компот из яблок и смородины	150	0,128	0,128	17,93	81,75	37,27	390/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	560	25,298	29,018	72,93	708,13	86,12	
Полдник:							
Шанежка наливная с яйцом	50	5	6	34	181	70	тток 15
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	84,75	2,04	419/2016
Итого за полдник:	200	9,56	10,06	41,56	265,75	72,04	
Всего за 14 день:		42,898	51,718	197,66	1431,71	180,28	

Прием пищи, Наименование б/ю/д/а		Выход б/ю/д/а, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептов
Завтрак:								
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с/м	140	4,99	8,58	29,49	217,18	0,91		199/2016
Бутерброд с сыром	10/30	3,2	4,2	13	75	0,5		312016
Чай с молоком	180	1,12	1,28	14,6	72,8	0,12		413/2016
Итого за завтрак:	360	9,31	14,06	57,09	364,98	1,53		
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 разных овощей	30	0,44	4,55	2,36	52,2	19,56		20/2003
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	150	4,56	7,1	6,13	106,83	11,08		73/2016
Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным	60/20	10,8	25,11	12,17	182,37	2,49		тТК16
Макаронные изд. отварные	120	4,54	3,49	21,8	136,8	0		219/2016
Компот из кураги	150	0,35	0	20,75	84,75	0,33		394/2016
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0		нром.
Итого за обед:	570	23,69	40,65	80,41	646,52	33,46		
Полдник:								
Сдоба "Выборгская"	50	4,8	4,6	46	243	0,15		422/2007
Кисло-молочный продукт	150	4,27	3,75	6	75	1,05		420/2016
Итого за полдник:	200	9,07	8,35	52	318	1,2		
Всего за 16 день								
			42,82	63,06	204,65	1392,5		39,19

Прием пищи, Наименование б/ю/д/а		Выход б/ю/д/а, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры /сборник рецептов
Завтрак:								
Каша молочная пшеничная с/м	140	5,18	3,43	25,1	146,79	0,72		199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0		112016
Кофейный напиток с молоком	180	2,48	2,88	22,96	121,6	3,6		тТК 33
Итого за завтрак:	360	10,11	13,86	62,68	404,39	4,32		нром. 12 2016
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 картофельный с соевым маслом	30	0,408	1,56	2,58	26	3,6		23/2016
Суп картофельный с вермишелью и квашен	150	6,92	5,17	20,4	161,6	6		88/2016
Щицея рыбный с соусом молочным	60/20	14,8	6,1	12	161	0,26		271/2016
Рис припущенный	110	2,71	2,49	28,31	144,47	0		333/2016
Кисель плодово-ягодный	150	1,04	0	17,25	73,27	180		648/2004
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0		нром.
Итого за обед:	560	28,878	15,72	97,74	649,91	189,86		
Полдник:								
Картофельные оладьи с сыром	80	4,8	10,3	30,1	166,4	3		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		нром.
Итого за полдник:	300	6,88	11,55	54,21	280,33	3,19		
Всего за 15 день								
			46,618	41,13	229,78	1397,63		200,37

15 ДЕНЬ

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	140	3,99	3,46	25,41	148,54	0,72	199/2016
Бутерброд с маслом, повидлом	5/15/30	2,08	3,27	23	130	0,4	2/2016
Какао на молоке	180	3,66	3,15	15,75	106,2	1,44	416/2016
Итого за завтрак:	370	9,73	9,88	64,16	384,74	2,56	
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	30	0,36	1,56	3,48	24,54	2,04	42/2016
Рассольник "Ленинградский"с курицей,сметаной	150	2,17	4,08	20	115	143,3	82/2016
Плов из говядины	180	12	7	20,2	212,4	19,17	321/2016
Напиток из шиповника с вит. С	150	0	0	2,8	11,2	112,5	ТТК 35 от 02.12.2014 г.
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	550	17,53	13,04	63,68	446,71	277,01	
Полдник:							
Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущ.	100	13	10,08	12,19	211,67	1,11	249/2016
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	13,68	55,65	0,81	411/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	300	14,77	10,37	35,07	312,32	1,92	
Всего за 17 день:		42,73	33,99	179,91	1198,77	301,49	

18 ДЕНЬ

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическ ая ценность (Ккал.)	Витамин С,мг.	№ рецептуры /сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак:							
Каша молочная пшеничная с/м	140	5,18	3,43	25,1	146,79	0,72	199/2016
Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1/2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0,13	411/2016
Итого за завтрак:	360	7,81	10,98	53,22	334,99	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 отварной свеклы с м/р	30	0,33	1,55	34,31	29,01	2,79	36/2016
Суп-лапша на курином бульоне	150	2,92	4,67	32,5	93,33	4	94/2016
Колбаски "Витаминные" из кури с морковью	60	10,11	12,6	2,14	160	7,46	64/2003
Сложный гарнир (пюре картоф./капуста туш.)	100/20	2,96	3,84	19,2	124	21,87	295/2016 и 354/2016
Напиток из смородины с вит. С	150	0	0	19,5	78	48,5	772/1997
Хлеб пшен./ржаной витаминиз.	20/20	3	0,4	17,2	83,57	0	пром.
Итого за обед:	550	19,32	23,06	124,85	567,91	84,62	
Полдник:							
Омлет с капустой б/к	85	6,56	13,2	3,32	158,8	4,13	234/2016
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	84,75	2,04	419/2016
Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,2	45	0	пром.
Итого за полдник:	255	12,62	17,46	20,08	288,55	6,17	
Всего за 18 день:		40,5	51,5	213,3	1254,45	94,64	

