

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 36»
_____/Левченко Е.В./
приказ № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКОГО САДА № 36»

для детей 1.5-3 и 3-7 лет

1 неделя

1 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	Выход г.	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№40	Завтрак							
	Макаронные изделия	+		120	6,45	5,12	38,4	244,83
№1009	отварные		+	125	7,95	5,60	39,8	248,2
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		30	1,54	0,6	9,95	52
№63			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сыр порционно	+		5	4,83	4,18	0	70,01
			+	15	5,12	5,27	0	72,15
	Итого завтрак	+		335	13,0	16,4	68,83	468,73
			+	390	16,4	23,94	93,04	590,54
	Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	+		30	2,22	3,0	22,86	121,8
			+	40	0,35	4,0	31,48	162,4
	Итого второй завтрак			30	2,22	3,0	22,86	121,8
				40	2,96	4,0	30,48	162,4
	Обед							
	№67 Икра кабачковая	+		40	0,54	3,15	3,33	43,65
			+	45	0,72	4,2	4,44	58,2
	№215 Суп картофельный со сметаной	+		180	7,89	5,88	10,08	122,0
№42	зелёным горошком на к/б		+	200	8,64	7,71	12,4	140,9
	Рис отварной	+		115	3,26	4,66	26,37	154,20
№26			+	125	3,92	5,59	31,65	185,04
	Котлета куриная	+		60/5	8,63	11,93	12,40	245,3
№86			+	80/5	12,08	16,70	38,40	294,02
	Компот из сухофруктов	+		180	0,36	-	25,16	96,67
№65			+	200	0,43	-	30,19	116,01
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед			610	22,59	25,86	84,18	698,02
				695	28,43	34,68	130,76	866,57
	Полдник							
№52	Запеканка творожная	+		100/40	26,73	20,1	39,56	443,04
			+	110/50	34,8	21,6	42,30	480,0
№1024	Кофейный напиток	+		180	2,83	2,93	19,34	110,79
			+	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Итого полдник	+		280	29,56	23,03	58,9	553,83
			+	310	38,57	25,5	68,08	627,72
	Итого в день:	+		1255	68,11	42,43	250,05	1842,38
			+	1435	86,36	53,44	322,36	2273,23

2 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№67	Завтрак							
	Кабачковая	+		40	0,54	3,15	3,33	43,65
№45	икра		+	45	0,72	4,2	4,44	58,2
	Омлет натуральный	+		65	14,15	22,09	2,62	265,55
№74			+	65	14,15	22,09	2,62	265,55
	Чай с лимоном	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		310	10,68	32,34	36,38	465,09
			+	360	13,81	39,39	53,92	593,96
	Второй завтрак							
№61	Банан	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
№23	Обед							
	Рассольник со сметаной	+		180	5,54	4,36	14,0	121,0
№29	на к/б		+	200	8,06	7,64	19,9	142,3
	Ленивые голубцы с	+		160	3,35	4,90	28,37	165,20
№79	куриным мясом		+	180	3,92	5,59	31,65	185,04
	Напиток из сока	+		180	0,15	-	22,04	111
№65			+	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		560	11,02	9,5	71,25	472,6
			+	630	14,82	13,71	93,25	513,74
	Полдник							
№71	Кофейный напиток	+		180	0,15	-	11,28	42,89
	с молоком		+	180	15,21	23,73	2,82	285,42
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1	17,2	93,6
	Итого полдник	+		215	16,74	22,69	25,92	372,41
			+	245	18,92	24,73	37,82	452,17
	Итого в день	+		1175	45,17	64,53	148,55	1371,1
			+	1355	52,99	77,83	267	1623,55

3 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг. цен.
	Завтрак							
№3	Каша молочная жидкая	+		180	8,07	8,02	38,07	223,95
	манная		+	200	9,49	9,01	44,39	285,78
№72	Кофейный напиток на	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
	молоке		+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	11,52	17,18	74,12	426,18
			+	430	14,87	24,58	102,87	608,26
	Второй завтрак							
№60	Яблоко	+		90	0,34	-	9,10	36,5
			+	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого второй завтрак	+		90	0,34	-	9,10	36,5
			+	100	0,36	-	9,63	37,8
	Обед							
	Свежий помидор	+		45	0,27	-	0,49	3,15
			+	60	0,36	-	0,66	4,20
№16	Щи из свежей капусты	+		180/5	2,54	4,36	14,0	101,0
	На к/б и сметаной		+	200/10	8,06	7,64	19,9	142,3
№26	Биточек из птицы	+		60	16,08	28,5	5,22	292,8
	(курица)		+	70	21,44	38,0	6,96	390,4
№42	Греча отварная	+		150	7,68	7,08	36,71	223,37
	рассыпчатая		+	180	8,53	7,87	40,79	258,19
№79	Напиток из сока	+		200	0,14	-	24,53	94,72
			+	200	0,14	-	24,53	94,72
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		675	28,69	40,18	87,79	751,24
			+	760	41,17	53,99	106,52	962,21
	Полдник							
№78	Кисель плодово-ягодный	+		180	0,1	-	16,11	60,84
			+	200	0,18	-	21,48	81,2
№66	Хлеб пшеничный	+		20	2,31	1	17,2	93,6
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		200	2,41	1	33,31	154,44
			+	240	3,22	1,2	41,38	185,52
	Итого в день	+		1350	42,96	58,36	204,32	1368,36
			+	1530	59,62	79,77	250,36	1793,19

4 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. Цен.
№1	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	+		180	8,02	7,95	41,7	232,02
	жидкая		+	200	8,76	8,15	44,2	247,43
№74	Чай с лимоном	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
			+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	5	0,03	6,5	9,2	59
№63	Сыр	+		10	0,05	11,9	18,3	109
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		395	11,47	17,11	77,75	434,25
			+	440	14,14	23,72	102,68	569,91
	Второй завтрак							
	Сок	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
	Свежий огурец порц.	+		45	0,37	-	1,37	6,83
			+	60	0,47	-	1,77	8,87
№19	Борщ из свежий капусты со сметаной, консервы	+		180	6,43	5,89	11,85	109,07
	мясные		+	200	8,04	7,36	14,81	125,58
№28	Рыбная котлета	+		60	13,02	4,8	0,35	111,93
			+	70	15,12	5,6	0,42	185,04
№43	Картофельное пюре	+		150	3,26	4,66	26,37	154,20
			+	180	3,92	5,59	31,65	185,04
№87	Компот из изюма	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед:	+		505	25,52	15,590	68,88	542,88
			+	740	30,39	19,03	90,35	649,22
	Полдник							
№71	Кофейный напиток	+		180	5,8	5,0	9,3	111
	с молоком		+	200	6,0	5,2	10	114
№56	Булочка «Веснушка»	+		60	4,75	8,32	40,60	322,92
	выпечка (свежая)		+	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	Итого полдник	+		240	10,55	13,32	49,9	433,92
			+	280	11,21	14,55	55,59	505,93
	Итого в день	+		1220	48,54	50,15	211,453	1474,05
			+	1550	50,79	52,1	264,3	1674,76

5 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен
	Завтрак							
№2	Каша молочная жидкая	+		180	8,02	7,95	40,7	232,02
	рисовая		+	200	8,76	8,15	43,2	246,23
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	5	0,03	6,5	9,2	59
№63	Сыр	+		10	0,05	11,9	18,3	109
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		395	9,74	15,05	71,13	385,91
			+	455	12,09	21,25	96,44	516,42
	Второй завтрак							
	Сок	+		100	0,34	-	9,10	36,5
			+	110	0,36	-	9,63	37,8
	Итого второй завтрак	+		100	0,34	-	9,10	36,5
			+	110	0,36	-	9,63	37,8
	Обед							
№24	Суп с клецками	+		180/5	7,17	6,22	19,2	156,75
			+	200/10	8,96	7,78	24,0	195,94
№35	Овощное рагу	+		180	3,96	11,34	25,88	215,86
			+	180	3,96	11,34	25,88	215,86
№27	Шницель мясной	+		60	14	5,9	5,1	135
			+	60	14	5,9	5,1	135
№86	Компот из сухофруктов	+		180	0,36	-	25,16	96,67
			+	200	0,43	-	30,19	116,01
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого Обед	+		640	13,47	17,8	77,08	505,48
			+	690	16,43	20,86	96,62	624,24
	Полдник							
№1024	Кофейный напиток	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,0	57,19
№66	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	1	17,2	93,6
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		210	2,46	1	28,48	136,49
			+	240	3,28	1,2	34,9	161,19
	Итого в день	+		1346	26,01	33,85	192,4	1264,38
			+	1495	32,16	43,31	2375,9	1439,65

2 неделя

6 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	4-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен
№40	Завтрак							
	Рожки отварные (макаронные изделия)	+	+	90 100	4,55 8,53	7,08 7,87	36,71 40,79	232,37 258,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Яйцо отварное	+		1 шт.\40	5,1	4,6	0,3	62,8
			+	1 шт.\40	5,1	4,6	0,3	62,8
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого завтрак:	+		335	11,37	15,69	62,43	411,69
			+	390	13,80	21,97	91,94	537,01
№60	Второй завтрак							
	Яблоко	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого второй завтрак	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
№67	Обед							
	Икра кабачковая	+		45	0,54	3,15	3,33	43,65
			+	50	0,72	4,2	4,44	58,2
№20	Суп гороховый на к/б с гречками	+		180	6,89	6,18	16,06	143,67
			+	200	8,61	7,72	20,08	179,59
№33	Отварные куры	+		60	6,34	5,94	2,14	86,80
			+	80	8,87	8,31	3,0	121,53
№42	Гречка	+		110	3,92	5,59	31,65	185,04
			+	120	4,08	6,32	33,70	195,02
№79	Компот из яблок	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24		36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		615	19,48	18,05	80,73	572,16
			+	700	24,64	22,95	100,88	693,88
№52	Полдник							
	Сырники творожные	+		120	20,67	15,39	25,91	321,83
			+	130	25,75	18,42	30,59	379,86
	Сгущенное молоко	+		40	2,88	3,40	2,24	131,6
			+	40	2,88	3,40	2,24	131,6
№71	Кофейный напиток с молоком	+		180	2,83	2,93	16,9	110,79
			+	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Итого полдник	+		340	26,38	21,72	45,05	564,22
			+	370	32,4	25,72	52,17	659,18
	Итого в день	+		1380	34,92	37,64	170,55	1125,0
			+	1560	42,57	43,92	222,1	1419,09

7 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
	Завтрак							
№5	Каша молочная жидкая	+		180	8,96	9,84	35,86	256,41
	геркулесовая		+	200	10,48	11,63	41,92	304,49
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	10,68	16,94	66,29	410,3
			+	450	13,81	24,73	95,16	574,68
	Второй завтрак							
№61	Банан	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
№215	Суп картофельный	+		180	7,15	6,20	19,0	150,93
	на к/б с вермишелевой		+	200	8,90	7,77	24,0	195,93
№26	Биточки куриные	+		60	8,63	11,93	12,40	175,22
			+	70	12,08	16,70	38,40	1051,0
№36	Капуста тушеная	+		150	3,0	4,05	8,25	105,0
			+	180	3,8	5,3	10,0	120,0
	Напиток из сока	+		200	0,14	-	24,53	94,72
			+	200	0,14	-	24,53	94,72
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		630	20,9	22,42	71,02	562,07
			+	700	27,56	30,25	110,68	588,15
	Полдник							
№73	Молоко кипяченое	+		180	5,8	5,0	9,3	111
			+	200	6,0	5,2	10	114
№56	Сдоба «Веснушка»	+		60	4,75	8,32	40,60	322,92
	Выпечка свежая		+	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	Итого полдник	+		240	10,25	13,32	49,9	433,92
			+	280	11,21	14,55	55,59	505,93
	Итого в день	+		1345	42,83	52,68	152,34	1569,29
			+	1530	53,63	69,53	277,04	1832,46

8 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№2	Завтрак							
	Каша рисовая	+		180	8,02	7,95	40,7	232,02
№1009	молочная жидкая		+	200	8,75	8,15	43,2	246,23
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
№63			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сыр (порционно)	+		12	4,83	4,18	0	70,01
			+	16	5,12	5,27	0	72,15
	Итого завтрак:	+		397	14,57	19,43	71,13	455,92
			+	466	17,21	26,52	96,44	588,57
	Второй завтрак							
№60	Яблоко	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого второй завтрак	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Обед							
	Свежий огурец	+		45	0,27	-	0,49	3,15
№177			+	60	0,36	-	0,66	4,20
	Свекольник со сметаной	+		180/5	2,54	4,36	14,0	101,0
№547	с мясными консервами		+	200/10	8,06	7,64	19,9	142,3
	Отварная рыба	+		60	8,06	28,5	5,22	292,8
№40			+	80	16,08	38,0	6,96	390,4
	Отварные макароны	+		90	6,45	5,12	38,4	244,83
№65			+	100	7,95	5,6	39,8	248,2
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
№79			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Компот из яблок	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
	Итого обед	+		415	24,41	38,28	82,12	648,31
			+	490	25,61	56,84	103,04	968,5
	Полдник							
№70	Кисломолочный	+		200	5,4	5,0	21,6	158
	продукт		+	200	5,4	5,0	21,6	158
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	20	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		220	6,94	5,6	31,55	210
			+	220	6,94	5,6	31,55	210
	Итого в день	+		1122	46,22	63,31	192,85	1344,59
			+	1276	50,12	88,96	240,97	1807,55

9 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№1	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	+	+	180 200	8,02 8,76	7,95 8,15	41,7 44,2	232,02 247,43
№72	Кофейный напиток на молоке	+	+	180 200	1,88 2,25	2,06 2,47	16,9 20,28	91,23 109,48
	№64 Масло сливочное	+	+	5 10	0,03 0,05	6,5 11,9	9,2 18,3	59 109
№66	Хлеб пшеничный	+	+	20 40	1,54 3,08	0,6 1,2	9,95 19,9	52 104
	Итого завтрак	+	+	395 455	11,47 14,14	17,11 23,72	77,75 102,68	434,25 569,91
№62	Второй завтрак							
	Апельсин	+	+	90 100	1 1,05	- -	15,0 15,68	63,0 63,7
	Итого второй завтрак	+	+	90 100	1 1,05	- -	150 15,68	63,0 63,0
№18	Обед							
	Домашняя лапша на к\б	+	+	180 200	6,89 8,61	6,18 7,72	16,06 20,08	143,67 179,59
№42	Рис отварной	+	+	90 90	3,26 3,26	4,66 4,66	26,37 26,37	154,20 154,20
	Свежий помидор	+	+	45 60	0,25 0,36	- -	1,9 2,5	7,83 11,36
№26	Тефтели куриные	+	+	60 70	14,0 15,68	5,90 6,14	5,10 5,46	135,0 143,86
	№86 Компот из сухофруктов	+	+	180 200	0,15 0,2	- -	22,04 28,02	111 114
№65	Хлеб ржаной	+	+	40 50	1,98 2,64	0,24 0,48	6,84 13,68	36,2 72,4
	Итого обед	+	+	665 670	26,53 31,75	17,48 19	78,41 96,11	684,01 675,41
№73	Полдник							
	Молоко кипяченое	+	+	180 200	5,8 6,0	5,0 5,2	9,3 10	111 114
№1098	Ватрушка с повидлом	+	+	60 80	5,57 6,09	4,61 5,30	44,04 47,20	228,76 235,80
	Выпечка свежая	+	+	240 260	11,37 23,46	9,61 10,05	53,34 57,2	339,76 349,8
	Итого полдник	+	+	240 260	11,37 23,46	9,61 10,05	53,34 57,2	339,76 349,8
	Итого в день	+	+	1390 1485	50,37 69,4	44,2 53,22	225,18 271,67	1426,53 1667,42

10 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен
№258	Завтрак							
	Вермишель молочная	+		180	7,01	8,02	28,90	221,2
№1009			+	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак:	+		395	8,73	15,12	59,33	375,09
			+	455	11,28	21,44	83,8	501,49
	Второй завтрак							
	Сок	+		100	0,36	-	9,94	40,48
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого второй завтрак	+		100	0,36	-	9,94	40,48
				100	0,36	-	9,94	40,48
	Обед							
	Свежий помидор	+		45	0,25	-	1,90	7,83
			+	60	0,36	-	2,5	11,36
№19	Борщ из свежей капусты	+		180	6,43	5,89	11,85	125,58
	на к/б и сметаной		+	200	8,04	7,36	14,81	156,98
№34	Гуляш из вареной птицы	+		60	8,87	8,31	3,0	121,53
			+	70	10,01	11,32	6,3	142,81
№43	Картофельное пюре	+		100	7,68	7,08	36,71	223,37
	рассыпчатое		+	110	8,53	7,87	40,79	258,19
№629	Напиток из лимона	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		605	25,36	21,52	90,38	658,16
			+	690	29,78	27,03	113,54	784,86
	Полдник							
№78	Кисель плодово-ягодный	+		180	0,1	-	16,11	81,2
			+	200	0,14	-	23,5	82,5
№66	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	1	17,2	93,6
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		210	2,41	1	38,68	174,8
			+	240	3,26	1,2	43,4	186,5
	Итого в день	+		1310	36,86	37,64	198,33	1348,53
			+	1485	44,68	49,67	250,68	1613,33

3 неделя

11 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	Выход г.	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
	Завтрак							
№40	Макаронные изделия	+		100	6,45	5,12	38,4	244,83
	отварные		+	110	7,95	5,60	39,8	248,2
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
№63	Сыр порционнo	+		12	4,83	4,18	0	70,01
			+	16	5,12	5,27	0	72,15
	Итого завтрак	+		397	13,0	16,4	68,83	468,73
			+	450	16,4	23,97	93,04	590,54
	Второй завтрак							
	Сок	+		90	0,30	0	8,05	30,36
			+	100	0,35	0	9,94	40,48
№58	Вафля	+		26	0,03	0	8,08	70,84
			+	26	0,03	0	8,08	70,84
	Итого второй завтрак	+		116	0,33	-	17	101,2
			+	126	0,38	-	17,99	111,32
	Обед							
№№67	Икра кабачковая	+		45	0,54	3,15	3,33	43,65
			+	60	0,72	4,2	4,44	58,2
№219	Суп картофельный с гречневой крупой	+		180	6,89	6,18	16,06	143,67
			+	200	8,61	7,72	20,08	179,59
№42	Рис отварной	+		90	3,26	4,66	26,37	154,20
			+	100	3,92	5,59	31,65	185,04
№26	Котлета куриная	+		60/5	8,63	11,93	12,40	245,3
			+	80/5	12,08	16,70	38,40	294,02
№86	Компот из сухофруктов	+		180	0,36	-	25,16	96,67
			+	200	0,43	-	30,19	116,01
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		595	21,32	23,11	88,83	685,49
			+	690	27,74	34,45	138,44	905,26
	Полдник							
№51	Пудинг творожный	+		110	26,73	20,1	39,56	443,04
			+	120	34,8	21,6	42,30	480,0
№1024	Кофейный напиток	+		180	2,83	2,93	19,34	110,79
			+	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Итого полдник	+		290	29,56	23,03	58,9	553,83
			+	320	38,57	25,05	68,0	627,72
	Итого в день	+		1398	64,21	65,01	233,56	1809,25
			+	1580	83,09	83,92	317,55	2234,89

12 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	4-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
	Завтрак							
№5	Каша молочная жидкая	+		180	8,96	9,84	35,86	256,41
	геркулесовая		+	200	10,48	11,63	41,92	304,49
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	10,68	16,94	66,29	410
			+	450	13,81	24,73	95,16	574,68
	Второй завтрак							
№61	Банан	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1,0	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
№15	Сельдь	+		45	1,30	3,33	6,12	58,27
			+	60	1,74	4,44	8,16	77,7
№23	Рассольник на к/б	+		180	6,89	6,18	16,06	143,67
	со сметаной		+	200	8,61	7,72	20,08	179,59
№34	Картофель тушеный	+		120	14,90	18,0	18,25	299
	с куриным мясом		+	150	16,60	19,80	20,80	335,5
№86	Компот из сухофруктов	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		565	24,29	23	64,56	597,70
			+	660	29,79	32,44	90,74	779,19
	Полдник							
№1024	Кофейный напиток	+		180	5,8	5,2	9,3	111
			+	200	6,0	5,2	10	114
№59	Печенье	+		30	2,22	3,0	22,86	121,80
			+	40	2,96	4,0	30,48	162,40
	Итого полдник	+		210	8,02	8,2	32,16	232,8
			+	240	8,96	9,2	40,48	276,4
	Итого в день	+		1250	43,99	48,14	178,69	1303,5
			+	1450	50,48	66,37	242,06	1694,57

14 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. Цен.
№1	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	+	+	180 200	8,02 8,76	7,95 8,15	41,7 44,2	232,02 247,43
№76	Какао с молоком	+	+	180 200	1,88 2,25	2,06 2,47	16,9 20,28	91,23 109,48
№64	Масло сливочное	+	+	5 10	0,03 0,05	6,5 11,9	9,2 18,3	59 109
№66	Хлеб пшеничный	+	+	20 40	1,54 3,08	0,6 1,2	9,95 19,9	52 104
	Итого завтрак	+	+	385 450	11,47 14,14	17,11 23,72	77,75 102,68	434,25 569,91
	Второй завтрак							
	Сок	+	+	90 100	1,0 1,05	- -	15,0 15,68	63,0 63,7
	Шоколадная конфета	+	+	20 20	4,9 4,9	8,71 8,71	41,71 41,71	347,8 347,8
	Итого второй завтрак	+	+	110 120	5,9 5,14	8,71 8,71	56,1 56,78	411,5 411,8
	Обед							
	Свежий огурец порционный	+	+	45 60	0,37 0,47	- -	1,37 1,77	6,83 8,87
№19	Борщ из св. капусты с мясными консервами	+	+	180 200	6,43 8,04	5,89 7,36	11,85 14,81	125,58 109,07
№26	Биточек куриный	+	+	60 80	13,02 15,12	4,8 5,6	0,35 0,42	111,93 185,04
№43	Картофельное пюре	+	+	150 180	3,26 3,92	4,66 5,59	26,37 31,65	154,20 185,04
№79	Напиток из яблок	+	+	180 200	0,15 0,2	- -	22,04 28,02	111 114
№65	Хлеб ржаной	+	+	40 50	1,98 2,64	0,24 0,48	6,84 13,68	36,2 72,4
	Итого обед	+	+	655 770	25,52 30,39	15,59 19,03	68,88 90,35	542,88 649,22
	Полдник							
№1009	Чай с сахаром	+	+	180 200	5,8 6,0	5,0 5,2	9,3 10	111 114
№58	Вафля	+	+	20 20	4,75 4,75	8,32 8,32	40,6 40,6	322,92 322,92
	Итого полдник	+	+	200 220	10,25 11,21	13,32 14,55	49,9 55,59	433,92 505,93
	Итого в день	+	+	1350 1560	54,44 61,93	54,73 65,49	267,57 321,08	1822,85 2136,56

4 неделя

16 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав					
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен	
№64	Завтрак								
	Яйцо вареное	+		40	4,55	7,08	36,71	232,37	
			+	40	8,53	7,87	40,79	258,19	
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59	
			+	10	0,05	11,9	18,3	109	
	№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
				+	40	3,08	1,2	19,9	104
	№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
				+	200	0,2	-	15,04	57,19
		Итого завтрак	+		245	11,37	15,69	62,43	411,69
			+	290	13,80	21,97	91,94	537,01	
	Второй завтрак								
№67	Зефир	+		55	0,36	-	9,94	40,48	
			+	55	0,36	-	9,94	40,48	
	Итого второй завтрак	+		55	0,36	-	9,94	40,48	
			+	55	0,36	-	9,94	40,48	
	Обед								
№221	Икра кабачковая	+		50	1,3	3,33	6,12	58,27	
			+	60	1,74	4,44	8,16	77,7	
№26	Суп картофельный с горошком на к/б	+		180	6,89	6,18	16,06	143,67	
	Биточек	+		200	8,61	7,72	20,08	179,59	
№42		+		60	6,34	5,84	2,14	81,8	
№86	Рис отварной	+		80	3,92	5,59	31,65	185,04	
			+	100	4,08	6,32	33,70	195,02	
№65	Напиток из сухофруктов	+		180	0,15	-	22,04	111	
			+	200	0,2	-	28,02	114	
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	7,18	36,2	
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого обед	+		600	20,58	22,15	103,13	655,18	
				+	670	23,61	24,8	105,78	720,51
	Полдник								
№55	Ватрушка с творогом	+		90	20,67	15,39	25,91	321,83	
			+	100	25,75	18,42	30,59	379,86	
№76	Какао с молоком	+		180	2,83	2,93	16,9	110,79	
			+	200	3,77	3,9	19,34	147,72	
	Итого полдник	+		270	23,5	18,32	42,81	432,62	
				+	300	29,52	22,32	49,93	527,58
	Итого в день	+		1170	55,81	56,16	218,31	1539,97	
				+	1315	67,29	69,09	257,59	1825,58

17 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
	Завтрак							
№5	Каша молочная жидкая	+		180	8,96	9,84	35,86	256,41
	геркулесовая		+	200	10,48	11,63	41,92	304,49
№1009	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
№64	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	10,68	16,94	66,29	410,3
			+	450	13,81	24,73	95,16	574,68
	Второй завтрак							
№62	Апельсин	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
	Свежий огурец	+		45	0,37	-	1,37	6,83
	порционно		+	60	0,47	-	1,77	8,87
№215	Суп картофельный с	+		180	7,15	6,20	19,0	150,93
	рыбными консервами		+	200	8,90	7,77	24,0	195,93
№27	Котлета мясная	+		60	6,34	5,94	2,14	86,80
			+	80	8,87	8,31	3,0	121,53
№42	Греча отварная	+		150	7,68	7,08	36,71	223,37
	рассыпчатая		+	180	8,53	7,87	40,79	258,19
	Сок яблочный	+		200	0,14	-	24,53	94,72
			+	200	0,14	-	24,53	94,72
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		675	23,66	19,46	90,59	598,85
			+	710	29,55	24,43	107,77	751,64
	Полдник							
№1024	Кофейный напиток	+		180	5,8	5,0	9,3	111
			+	200	6,0	5,2	10	114
№56	Сдоба «Веснушка»	+		60	4,75	8,32	40,60	322,92
	Выпечка свежая		+	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	Итого полдник	+		240	10,25	13,32	49,9	433,92
			+	280	11,21	14,55	55,59	505,93
	Итого в день	+		1390	45,59	36,88	258,38	1624,07
			+	1540	54,62	50,87	282,03	1902,07

18 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№2	Завтрак							
	Каша рисовая	+		180	8,02	7,95	40,7	232,02
№1009	молочная жидкая		+	200	8,75	8,15	43,2	246,23
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
№63			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сыр (порционнo)	+		12	4,83	4,18	0	70,01
			+	16	5,12	5,27	0	72,15
	Итого завтрак	+		375	14,57	19,43	71,13	455,92
			+	450	17,21	26,52	96,44	588,57
	Второй завтрак							
	Сок	+		100	0,36	-	9,94	40,48
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого второй завтрак	+		100	0,36	-	9,94	40,48
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
№15	Обед							
	Сельдь	+		45	0,27	-	0,49	3,15
№16			+	45	0,27	-	0,49	3,15
	Щи из свежей капусты	+		180	2,54	4,36	14,0	101,0
№26	на к/б и сметаной		+	200	8,06	7,64	19,9	142,3
	Биточек куриный	+		70	4,9	18,0	20,8	299
№43			+	70	4,9	18,0	20,8	299
	Картофельное пюре	+		120	16,6	19,8	22,04	332,5
№87			+	120	16,6	19,8	22,04	
	Компот из изюма	+		180	0,15	-	22,04	111
№65			+	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		635	20,54	20,52	77,17	686,7
№70			+	635	28,13	28,11	104,51	749,9
	Полдник							
№66	кисломолочный продукт	+		200	5,4	5,0	21,6	158
			+	200	5,4	5,0	21,6	158
№66	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	50	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		220	6,94	5,6	31,55	210
			+	250	8,48	6,2	41,5	262
	Итого в день	+		1330	42,35	45,55	187,9	1582,79
			+	1435	54,18	60,83	252,39	1840,95

19 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№1	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	+		180	8,02	7,95	41,7	232,02
№72	жидкая		+	200	8,76	8,15	44,2	247,43
	Кофейный напиток на	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
№64	молоке		+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	11,47	17,11	77,75	434,25
			+	450	14,14	23,72	102,68	569,91
	Второй завтрак							
№23	Сок	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого второй завтрак	+		90	1	-	15,0	63,0
			+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
№36	Суп	+		180	6,89	6,18	16,06	143,67
	«Ленинградский»		+	200	8,61	7,72	20,08	179,59
№86	Тушёная капуста	+		150	3,26	4,66	26,37	154,20
	с куриным мясом		+	180	3,92	5,59	31,65	185,04
№65	Яйцо	+		40	4,55	7,08	36,71	232,37
			+	40	4,55	7,08	36,71	232,37
№86	Компот из сухофруктов	+		180	0,15	-	22,04	111
			+	200	0,2	-	28,02	114
№65	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		590	26,3	17,08	78,41	589,52
			+	670	31,29	20,05	101,29	706,23
	Полдник							
№73	Молоко кипяченое	+		180	5,8	5,0	9,3	111
			+	200	6,0	5,2	10	114
№1098	Ватрушка с повидлом	+		60	5,57	4,61	44,04	228,76
	выпечка		+	80	6,09	5,30	47,20	235,80
	Итого полдник	+		240	11,37	9,61	53,34	339,76
			+	280	12,09	10,5	57,2	346,8
	Итого в день	+		1175	54,69	50,88	276,21	1921,91
			+	1500	63,12	61,35	329,24	2185,09

20 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен
№6	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	+		180	7,01	8,02	28,90	221,2
№1009			+	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№64			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
№66			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого завтрак	+		385	8,73	15,12	59,33	375,09
№60			+	450	11,28	21,44	83,8	501,49
	Второй завтрак							
	Яблоко	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого второй завтрак	+		90	0,30	-	8,05	30,36
			+	100	0,36	-	9,94	40,48
№177	Обед							
	Свекольник на к/б	+		180/5	6,43	5,89	11,85	125,58
№740	и сметаной		+	200/10	8,04	7,36	14,81	156,98
	Суфле рыбы	+		60/5	13,02	4,8	0,35	111,93
№40			+	80/5	15,12	5,6	0,42	185,04
	Макаронны отварные	+		110	7,68	7,08	36,71	223,37
№79			+	135	8,53	7,87	40,79	258,19
	Компот из яблок	+		180	0,15	-	22,04	111
№65			+	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	+		40	1,98	0,24	6,84	36,2
			+	50	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого обед	+		570	29,25	18,01	70,95	608,08
№78			+	665	34,53	21,31	97,72	786,61
	Полдник							
№66	Кисель плодово-ягодный	+		180	0,1	-	16,11	81,2
			+	200	0,14	-	23,5	82,5
	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	1	17,2	93,6
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого полдник	+		210	2,41	1,0	33,31	174,8
			+	240	3,22	1,2	43,4	186,5
	Итого в день	+		1255	40,75	34,13	171,64	1188,33
			+	1455	49,39	43,95	234,86	1515,08