

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша манная молочная жидкая с/м</b>	170	5,27	6,341	26,231	183,09	268
	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	180	2,34	2,88	17,1	103,5	466
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	15,21	20,421	94,831	623,49	
завтрак № 2							
	<b>Апельсин</b>	60	0,54	0,12	4,86	25,8	118
	Итого за завтрак № 2	60	0,54	0,12	4,86	25,8	
обед							
	<b>Огурцы соленые (порционно)</b>	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль)</b>	180	6,282	3,978	15,138	121,464	87
	<b>Жаркое по - домашнему</b>	160	17,174	16,534	15,04	267,734	153
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	590	26,74	20,941	70,99	570,827	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Крендель сахарный</b>	60	4,158	0,643	35,315	228	574
	Итого за полдник	240	9,378	5,143	42,515	318	
ужин							
	<b>Кукуруза сахарная</b>	50	1	0,167	5,167	26,167	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Омлет с сыром</b>	120	16,286	24,515	2,572	296,572	315

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,65	0,1	11,31	77	413
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	22,59	25,163	34,361	475,768	
Итого за день		1665	74,458	71,788	247,557	2013,885	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой (ячневая)</b>	170	4,726	4,386	15,6	120,768	101
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	15,476	18,306	80,06	546,668	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	12,7	55	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
обед							
	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	40	1,267	0,067	2,867	17,067	54-2з-2020
	<b>Свекльник со сметаной</b>	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	70	7,7	6,475	4,463	106,663	304
	<b>Картофель отварной</b>	150	2,859	4,319	23,013	142,35	54-20г-2020
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	660	16,436	14,464	79,213	513,649	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534
	<b>Печенье</b>	35	2,625	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	215	8,425	8,43	35,64	251,95	
ужин							
	<b>Рыба(горбуша), тушенная в сметанном соусе</b>	80	6,88	2,16	2,16	55,6	298

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	120	3,52	4,72	26,88	164,16	54-5г-2020
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	13,154	7,261	59,552	356,789	
Итого за день		1780	53,991	48,461	267,165	1724,056	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша "Дружба"</b>	170	4,505	9,945	21,471	192,27	266
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Джем</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	Итого за завтрак	390	14,895	12,935	93,731	571,47	
завтрак № 2							
	<b>Банан свежий</b>	60	0,548	0,183	7,566	34,566	10.4
	Итого за завтрак № 2	60	0,548	0,183	7,566	34,566	
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	<b>Суфле из кур</b>	70	17,192	19,789	2,275	254,331	183
	<b>Соус томатный</b>	20	0,233	0,841	1,604	14,9	366
	<b>Макароны отварные</b>	130	4,334	4,594	30,334	180,267	54-1г-2020
	<b>Кисель из сливы</b>	180	0,16	0,07	24,15	97,9	396
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	620	31,215	30,877	85,231	743,127	
полдник							
	<b>Ватрушка "Лакомка"</b>	70	9,427	22,027	22,96	327,6	595
	<b>Ряженка</b>	180	4,9	4	6,9	82,8	
	Итого за полдник	250	14,327	26,027	29,86	410,4	
ужин							
	<b>Сложный гарнир (Картофельное)</b>	150	3,1	5,7	31,8	131	440

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>пюре с капустой тушеной)</b>						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,04	0,01	6,99	28	411
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	5,794	6,091	54,102	235,029	
Итого за день		1690	66,779	76,113	270,49	1994,592	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	170	5,27	6,341	31,45	204	271
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	16	3,734	4,8	0	58,187	54-1з-2020
	Итого за завтрак	401	19,754	25,061	95,91	688,087	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	12,7	55	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
обед							
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	180	1,309	0,884	9,175	73,8	63
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	80	13,467	14	5,334	200,8	54-16м-2020
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,065	4,802	20,439	137,25	339
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	630	21,105	20,317	68,93	566,879	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534
	<b>Открытый пирог</b>	70	3,7	0,2	37,2	169	442
	Итого за полдник	250	9,5	5,2	46,8	275	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	150	16,997	11,47	21,843	258,462	250
	<b>Чай без сахара</b>	180	4	1	0,8	28	411
	<b>Молоко сгущенное</b>	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	24,371	13,701	43,505	395,191	
Итого за день		1761	75,23	64,279	267,845	1980,157	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	170	6,63	8,041	30,43	241,06	273
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	17,08	19,331	96,29	668,96	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее</b>	60	0,223	0,223	5,178	24,867	10.1а
	Итого за завтрак № 2	60	0,223	0,223	5,178	24,867	
обед							
	<b>Рассольник домашний со сметаной</b>	180	1,764	4,41	11,934	94,518	81
	<b>Рис отварной</b>	130	3,12	4,507	33,02	185,034	54-6г-2020
	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,28	0,996	1,172	14,82	372
	<b>Кисель из облепихи</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	620	16,818	11,434	76,498	477,021	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	<b>Вафли</b>	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	9,98	6,915	42,355	279,1	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Рагу из птицы</b>	160	15,086	18,652	12,709	278,858	376
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	17,84	19,033	43,221	415,887	
Итого за день		1660	61,941	56,936	263,542	1865,835	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая с/м</b>	170	26,35	31,705	157,25	1020	271
	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	180	2,34	2,88	17,1	103,5	466
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	36,29	45,785	225,85	1460,4	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее</b>	60	0,223	0,223	5,178	24,867	10.1a
	Итого за завтрак № 2	60	0,223	0,223	5,178	24,867	
обед							
	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	180	1,764	4,428	13,752	101,97	54-3с-2020
	<b>Шницели</b>	70	9,534	11,256	10,01	203,28	466
	<b>Пюре из гороха с маслом</b>	130	12,662	1,214	25,134	151,32	423
	<b>Кисель из свежей вишни</b>	180	0,18	0	11,88	48,06	54-11хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	600	26,794	17,279	76,088	580,659	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	4,6	4	17,7	124,7	
	<b>Коржик молочный</b>	70	4,7	8,5	45,8	278	598
	Итого за полдник	250	9,3	12,5	63,5	402,7	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Макароны отварные с сыром</b>	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г-2020
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,65	0,1	11,31	77	413
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	13,004	7,581	57,222	369,529	
Итого за день		1665	85,611	83,368	427,838	2838,155	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой (геркулес)</b>	170	5,039	5,046	15,232	126,48	101
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	16	3,734	4,8	0	58,187	54-1з-2020
	Итого за завтрак	401	19,523	23,766	79,692	610,567	
завтрак № 2							
	<b>Банан свежий</b>	60	0,548	0,183	7,566	34,566	10.4
	Итого за завтрак № 2	60	0,548	0,183	7,566	34,566	
обед							
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	50	0,667	2,25	3,834	38	54-13з-2020
	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	180	2,499	0,281	11,787	69,264	110
	<b>Плов из отварной говядины</b>	160	12,096	11,904	31,488	281,6	375
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	15	2,096	0,221	12,869	61,845	143
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	605	19,288	15,146	85,328	564,509	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534
	<b>Пряники</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Итого за полдник	215	7,865	6,645	35,85	234,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	80	10,08	3,76	6,16	99,2	300
	<b>Картофель отварной</b>	150	2,859	4,319	23,013	142,35	54-20г-2020
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	450	15,693	8,46	59,685	378,579	
Итого за день		1731	62,917	54,2	268,121	1822,321	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша жидкая молочная пшеничная</b>	170	6,29	6,358	31,025	206,55	270
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	16,74	17,648	96,885	634,45	
завтрак № 2							
	<b>Апельсин</b>	60	0,54	0,12	4,86	25,8	118
	Итого за завтрак № 2	60	0,54	0,12	4,86	25,8	
обед							
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1ый вариант)</b>	200	1,84	3,4	12,08	86,4	149
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	100	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	<b>Макароны отварные</b>	130	4,334	4,594	30,334	180,267	54-1г-2020
	<b>Компот из свежих ягод (смородина)</b>	180	0,27	0,108	19,935	81,72	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	650	24,298	21,583	80,161	612,816	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Открытый пирог</b>	70	3,7	0,2	37,2	169	442
	Итого за полдник	250	8,92	4,7	44,4	259	
ужин							
	<b>Сырники из творога</b>	150	26,7	18,1	16,286	334,286	245
	<b>Чай без сахара</b>	180	4	1	0,8	28	411
	<b>Молоко сгущенное</b>	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	34,074	20,331	37,948	471,015	
Итого за день		1725	84,572	64,382	264,254	2003,081	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой (ячневая)</b>	170	4,726	4,386	15,6	120,768	101
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	16	3,734	4,8	0	58,187	54-1з-2020
	Итого за завтрак	401	19,21	23,106	80,06	604,855	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	12,7	55	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
обед							
	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	40	1,267	0,067	2,867	17,067	54-2з-2020
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	180	1,534	3,672	10,476	81	160
	<b>Кнели рыбные припущенные</b>	80	9,92	0,854	2,56	57,6	302
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,065	4,802	20,439	137,25	339
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,198	24,992	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	670	18,836	9,974	76,646	470,646	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>печенье "Овсяное"</b>	35	0	0	0	0	
	Итого за полдник	215	5,8	5	9,6	106	
ужин							
	<b>Рис отварной</b>	120	2,88	4,16	30,48	170,8	54-6г-2020
	<b>Печень, тушенная с огурцами</b>	80	11,232	8,176	7,84	151,256	17
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,04	0,01	6,99	28	411
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	16,806	12,727	60,622	426,085	
Итого за день		1806	61,152	50,807	239,628	1662,586	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша "Дружба"</b>	170	4,505	9,945	21,471	192,27	266
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	14,955	21,235	87,331	620,17	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее</b>	60	0,223	0,223	5,178	24,867	10.1a
	Итого за завтрак № 2	60	0,223	0,223	5,178	24,867	
обед							
	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	180	2,553	3,672	10,462	85,14	69
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	70	13,082	3,212	7,079	109,375	323
	<b>Соус томатный</b>	15	0,175	0,631	1,203	11,175	366
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	615	26,264	14,713	91,182	602,729	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Йогурт</b>	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	<b>Печенье</b>	25	1,875	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	205	10,875	8,21	33,9	260,85	
ужин							
	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	180	0	0	0	0	413
	<b>Джем</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	23,394	20,081	53,512	489,229	
Итого за день		1645	75,711	64,462	271,103	1997,845	
Неделя 3 День 1							
завтрак							
	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с/м</b>	170	30,43	39,95	122,4	970,7	272
	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	40,91	54,39	191,18	1417,4	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее</b>	60	0,223	0,223	5,178	24,867	10.1а
	Итого за завтрак № 2	60	0,223	0,223	5,178	24,867	
обед							
	<b>Огурцы соленые (порционно)</b>	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	180	3,68	3,845	11,614	70,416	87
	<b>Макаронник с мясом</b>	160	17,2	15,52	2,32	217,6	263
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	600	24,244	19,804	54,826	470,945	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	<b>Крендель сахарный</b>	70	4,85	0,75	41,2	266	574
	<b>Ряженка</b>	180	4,9	4	6,9	82,8	
	Итого за полдник	250	9,75	4,75	48,1	348,8	
ужин							
	<b>Омлет натуральный</b>	120	10,617	19,003	2,132	221,648	229
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,65	0,1	11,31	77	413
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	340	15,921	19,484	28,754	374,677	
Итого за день		1635	91,048	98,651	328,038	2636,689	
Неделя 3 День 2							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой(пшениная)</b>	170	4,929	4,657	15,787	124,78	101
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	16	3,734	4,8	0	58,187	54-1з-2020
	Итого за завтрак	401	19,413	23,377	80,247	608,867	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	12,7	55	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
обед							
	<b>Кукуруза сахарная</b>	40	0,8	0,134	4,134	20,934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	180	2,153	2,506	12,176	84,636	91
	<b>Голубцы ленивые</b>	160	17,1	13,1	14	242,7	315
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	600	23,317	16,371	64,292	503,299	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534
	<b>печенье "Овсяное"</b>	35	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	215	5,8	5	9,6	106	
ужин							
	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	80	13,486	15,429	5,372	213,715	371
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,065	4,802	20,439	137,25	339
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	450	19,305	20,612	56,323	487,994	
Итого за день		1766	68,335	65,36	223,162	1761,16	
Неделя 3							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	170	5,27	6,341	26,231	183,09	268
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	Итого за завтрак	385	15,72	17,631	92,091	610,99	
завтрак № 2							
	<b>Апельсин</b>	60	0,54	0,12	4,86	25,8	118
	Итого за завтрак № 2	60	0,54	0,12	4,86	25,8	
обед							
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	40	0,68	2,52	2,92	37,2	54
	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	180	1,764	4,428	13,752	101,97	54-3с-2020
	<b>Рис отварной</b>	130	3,12	4,507	33,02	185,034	54-6г-2020
	<b>Суфле рыбное (горбуша)</b>	70	9,94	3,36	2,1	78,4	303
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,198	24,992	101,7	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	640	18,554	15,394	92,096	580,333	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	9	5,76	15,3	156,6	536

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Коржик молочный</b>	70	4,7	8,5	45,8	278	598
	Итого за полдник	250	13,7	14,26	61,1	434,6	
ужин							
	<b>Запеканка из творога</b>	150	20,239	0,127	19,789	285	251
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	180	0	0	0	0	413
	<b>Молоко сгущенное</b>	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	23,613	1,358	40,651	393,729	
Итого за день		1715	72,127	48,763	290,798	2045,452	
Неделя 3							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	170	5,27	6,341	31,45	204	271
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,15	2,72	12,96	89	416
	<b>Джем</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	Итого за завтрак	390	15,96	11,961	102,31	581,2	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	12,7	55	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
обед							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	180	1,253	3,518	6,108	61,02	73
	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	160	9,872	6,061	26,502	199,758	308
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,28	0,996	1,172	14,82	372
	<b>Кисель из облепихи</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	580	14,239	11,046	60,164	397,347	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,8	5	9,6	106	534

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Вафли</b>	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,78	6,155	36,655	228,5	
ужин							
	<b>Бигус</b>	160	17,2	17,28	4	240	329
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,04	0,01	6,99	28	411
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	19,894	17,671	26,302	344,029	
Итого за день		1665	57,373	46,833	238,131	1606,076	
Неделя 3 День 5							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой (ячневая)</b>	170	4,726	4,386	15,6	120,768	101
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	0,09	14,36	91	414
	<b>Батон нарезной</b>	30	7,5	2,9	51,4	262	117
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	16	3,734	4,8	0	58,187	54-1з-2020
	Итого за завтрак	401	18,91	20,476	81,46	606,855	
завтрак № 2							
	<b>Банан свежий</b>	60	0,548	0,183	7,566	34,566	10.4
	Итого за завтрак № 2	60	0,548	0,183	7,566	34,566	
обед							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	180	2,268	1,71	18,918	100,08	54-7с-2020
	<b>Котлеты из курицы</b>	70	13,417	3,034	9,45	117,95	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Соус томатный</b>	20	0,233	0,841	1,604	14,9	366
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	<b>Кисель из сливы</b>	180	0,16	0,07	24,15	97,9	396
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	620	26,142	12,835	101,57	626,169	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	4,6	4	17,7	124,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Булочка российская</b>	70	5,017	6,545	45,337	262,5	457
	Итого за полдник	250	9,617	10,545	63,037	387,2	
ужин							
	<b>Сырники с морковью</b>	150	21,135	5,865	31,68	367,5	247
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	180	0	0	0	0	413
	<b>Молоко сгущенное</b>	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,334	0,141	8,632	41,229	114
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	24,509	7,096	52,542	476,229	
Итого за день		1711	79,726	51,135	306,175	2131,019	
Среднее значение за период:		1708	71.399	63.036	278.257	2005.528	