



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Сказка»
(МБДОУ ЦРР «Детский сад № 20 «Сказка»)
г. Ханты-Мансийск, ул. Комсомольская, д. 30-а, тел/факс: 33-29-39

Согласовано:
Родительский комитет
Протокол № 04 от 29.12.2023 г.

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ ЦРР «Детский сад № 20 «Сказка»
Е.В. Турсукова



Приказ № 11 от 22.01.2024 г.

20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория воспитанников: 1 – 3 Лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 1							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	150	4.19	5.17	18.66	138	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		340	9.01	14.72	45.25	350	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
	Салат из зелёного горошка	30	0.36	1.41	2.31	23	№ 10
	Суп картофельный с клёцками	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Рыба, запечённая с морковью	60	7.63	4.74	3.74	88	№ 267
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		470	16.45	11.91	79.16	495	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Запеканка из творога	100	2.35	11.26	14.78	268	№ 251
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		365	3.59	12.36	28.37	349	
Итого за день:		1449	34.81	44.18	192.62	1466	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.83	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		340	8.29	8.55	56.33	335	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из "Летний" или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.89	32	№ 38, 001
	Суп фасолевый	150	4.34	0.52	14.31	79	№ 93
	Биточки, рубленые из птицы или мяса	60	8.95	9.47	6.07	145	№ 323, 299
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.3	3.63	28.47	172	№ 179
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		530	23.25	17.395	88.61	607	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Булочка "Морковная" или коржик молочный	50	6.25	2.08	27.42	153	№ 473, 492
Итого за полдник		200	10.83	6.16	35	238	
Ужин	Макароны с сыром	150	8.37	7.7	23.83	198	№ 220
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
итого за ужин		300	11.04	8	46.81	306	
Итого за день:		1470	53.41	40.105	226.75	1526	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или пшённая с маслом	130	3.45	2.68	21.17	122	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		360	13.35	16.89	48.04	397	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
	Салат из свежих огурцов или моркови	40	0.3	2.43	0.95	27	№ 13, 42
	Борщ с картофелем	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Тефтели мясные	60	4.07	4.52	5.15	77	№ 304
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		530	12.85	19.8	78.64	549	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пряник или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	6.14	5.52	25.82	176	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
итого за ужин		395	12	5.86	45.73	334	
Итого за день:		1559	44.34	48.07	198.23	1496	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		325	11.6	12.59	44.72	346	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или винегрет	40	2.02	3.9	2.21	74	№ 85, 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.26	1.7	10.28	62	№ 88
	Гуляш из печени или мяса	50	6.45	5.13	1.64	78	№ 293
	Рис рассыпчатая с маслом	110	6.3	4.3	27.13	149	№ 330
	Компот из плодов свежих или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 390, 392, 395
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		500	18.87	15.44	78.33	529	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Пирожок с капустой или мясом или печен	50	5.93	4.13	17.64	139	№ 436,437,143,494
Итого за полдник		200	5.97	4.14	24.63	167	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7	2.07	9.82	87	№ 90, 132
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	21.8	84	
итого за ужин		395	11.54	2.665	63.06	316	
Итого за день:		1520	47.98	34.835	210.74	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 5							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	147	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		340	8.97	13.42	50.37	359	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.11	3.13	5.4	54	№ 73
	Запеканка картофельная с мясом или пшеню	150	11.59	7.24	23.57	206	№ 164
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		510	16.36	14.145	68.74	471	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Вафли или пряники или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Омлет натуральный	120	10.62	19	2.13	222	№ 229
	Икра кабачковая или зелёного горошка	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		405	14.58	21.38	32.14	393	
Итого за день:		1529	45.67	54.135	191.09	1495	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		340	7.06	7.83	55.34	322	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Икра свекольная или морковная	30	0.44	1.82	2.51	38	№ 78
	Суп из овощей	150	0.39	2.37	0.93	56	№ 135
	Рулет рыбный	60	9.06	2.94	6.16	87	№ 282
	Соус.	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85		
Итого за обед		520	18.15	12.45	73.16	521	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряник	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
	Вареники ленивые	120	17.55	9.18	17.42	217	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
итого за ужин		385	18.46	10.42	35.25	319	
Итого за день:		1519	49.43	35.89	203.59	1434	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или пшённая с маслом	150	3.95	3.09	24.42	141	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Какао с молоко	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		340	9.55	13.36	52	366	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
	Суп-лапша домашняя или суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.34	3.36	16	109	№ 94, 126, 88
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой	170	16.46	15.1	27.37	311	№ 321
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		470	22.73	18.765	80.07	584	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Булочка к чаю или ватрушка с джемом	50	7.87	1.75	29.54	165	№ 472, 436, 441
Итого за полдник		200	12.45	5.83	37.12	250	
Ужин	Суп-пюре картофельный	150	3	4.32	16.95	127	№ 106
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	№ 124
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		395	6.48	4.81	43.88	267	
Итого за день:		1505	51.21	42.765	213.07	1507	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша молочная ячневая или из смеси круп	130	2.78	2.67	17.95	107	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 277
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		360	12.68	16.88	44.82	382	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или помидоры консервированные	30	0.4	1.58	2.55	26	№ 23, 001
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.27	81	№ 89
	Говядина, тушёная с капустой	150	7.8	11.32	2.71	148	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 417
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		480	17.52	16.66	66.49	495	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем	50	2.55	1.88	16.96	95	№ 436, 437, 500
Итого за полдник		200	7.13	5.96	24.54	180	
Ужин	Пудинг из творога	110	16.66	11.83	26.77	281	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Бананы	95	1.43	0.095	20.71	85	
итого за ужин		375	18.52	12.835	57.12	415	
Итого за день:		1515	55.85	52.335	192.97	1512	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4.78	4.37	13.65	117	№ 101
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		355	12.97	13.48	41.17	344	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из моркови или горошка зелёного или свежих огурцов	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 10, 13
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.64	62	№ 63
	Рыба, запечённая с картофелем	160	12.87	10.2	13.12	206	№ 381
	Компот из свежих плодов или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№390, 392, 395
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		500	17.3	13.94	62.48	455	
Полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	№ 413
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или ватрушка с ягодами	50	3.17	5.34	24.24	159	№ 481, 436, 441
Итого за полдник		200	5.82	7.67	35.55	236	
Ужин	Бефстроганов из печени или мяса	60	7.76	6.22	1.64	71	№ 294
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.38	3.63	28.46	172	№ 179
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Итого за ужин		320	17.25	10.35	61.54	388
Итого за день:		1475	53.34	45.44	200.74	1463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 10							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		320	8.23	13.03	43.79	331	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Рассольник "Ленинградский"	150	1.3	3.1	10	72	№ 82
	Голубцы ленивые	60	5.3	3.41	7.51	82	№ 315
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Макароны отварные с маслом	110	4.1	0.58	22.14	110	№ 219
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		530	14.26	10.94	75.22	458	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Омлет с картофелем	150	10.6	19.68	11.1	265	№ 232
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
итого за ужин		395	13.65	20.31	39.64	415	
Итого за день:		1519	41.9	49.47	198.49	1476	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 11							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	130	3.63	4.35	16.17	120	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	№227
	Кофейный напиток	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		360	13.53	18.5	43.04	395	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из горошка зелёного или салат из моркови	30	0.36	1.41	2.31	23	№ 10, 42
	Борщ с картофелем	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Азу	150	13.35	7.2	14.55	182	№ 438
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		480	20.27	12.26	77.29	511	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Пряники или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
итого за ужин		395	12	5.86	45.73	334	
Итого за день:		1509	51.56	41.81	205.9	1512	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		345	11.5	12.08	49.89	356	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или "Летний"	40	2.02	3.89	2.21	74	№ 85, 38
	Суп картофельный с клецками	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Котлета, рубленая из птицы или мяса	60	8.95	9.47	6.07	145	№ 323, 299
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Рис рассыпчатый с маслом	110	6.3	4.3	27.11	149	№ 330
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		530	21.7	21.965	81.73	613	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пирожок с яблоками или ватрушка с джемом	50	3.95	4.06	27.24	142	№ 436, 437, 441, 503
Итого за полдник		200	8.53	8.14	34.82	227	
	Рагу из овощей	150	2.21	10.61	13.98	161	№ 330
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за ужин		300	4.88	10.91	36.86	269	
Итого за день:		1475	46.61	53.095	203.3	1505	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 13							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		320	8.23	13.03	43.79	331	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
	Винегрет или салат из моркови или из свежих огурцов	40	0.54	2.47	3.38	38	№ 46, 42, 13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.11	3.13	5.4	54	№ 73
	Шницель рыбный	60	9.06	2.94	6.16	87	№ 274
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		530	18.07	18.42	75.51	544	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряник	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
	Запеканка из творога	100	2.35	11.26	14.78	268	№ 251
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Мандарины или апельсины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		365	3.59	12.36	28.37	349	
Итого за день:		1489	35.65	49	187.51	1496	

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 14							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	147	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		340	8.68	9.45	57.74	353	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	81	№ 87
	Рулет из мяса с луком и яйцом	60	7.49	6.08	6.03	109	№ 312
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Пюре картофельное	130	2.67	4.16	17.71	120	№ 339
	Компот из плодов свежих или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 390, 392, 395
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		550	17.02	17.28	73.67	523	
Полдник	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Коржик молочный или булочка ванильная	50	3.25	5.61	30.91	187	№ 492, 450
Итого за полдник		200	3.32	5.62	38.01	216	
	Макароны с сыром	150	8.37	7.7	23.83	198	№ 220
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	20.71	85	
итого за ужин		395	12.91	8.295	75.98	428	
Итого за день:		1585	41.93	40.645	245.4	1560	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 15							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или рисовая с маслом	130	3.45	2.68	21.17	122	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		320	8.27	12.23	47.76	334	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7	2.07	9.82	87	№ 90, 132
	Гуляш из печени или мяса	50	6.45	5.13	1.64	78	№ 293
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7.54	4.29	33.64	203	№ 179
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		520	24.4	13.685	84.88	563	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пряники или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	6.14	5.52	25.82	176	
	Омлет с картофелем	130	9.18	17.06	9.62	229	№ 232
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
Итого за ужин		375	12.2	17.69	38.05	378	
Итого за день:		1489	51.01	49.125	196.51	1491	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 16							
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4.78	4.37	13.65	117	№ 101
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 277
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		390	14.68	18.58	40.52	392	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или помидоры консервированные	30	0.4	1.58	2.55	26	№ 23, 001
	Суп-лапша домашняя или суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.34	3.36	16	109	№ 94, 126, 88
	Говядина, тушёная с капустой	150	7.8	11.32	2.71	148	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		480	14.27	16.61	57.26	444	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или булочка "Морковная"	50	3.17	5.34	24.24	159	№ 481, 473
Итого за полдник		200	7.75	9.42	31.82	244	
Ужин	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84	№ 272
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
итого за ужин		340	13.46	7.51	45.82	308	
Итого за день:		1510	50.16	52.12	175.42	1428	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 17							
Завтрак	Каша молочная овсянная с маслом	150	3.94	4.02	19.85	137	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		345	12.13	13.13	47.37	364	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
	Суп из овощей	150	0.39	2.37	0.93	56	№ 135
	Жаркое по-домашнему	160	15	8.53	17.24	204	№ 219
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		460	18.5	11.4	49.61	405	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Гребешок с джемом или булочка "К чаю"	50	4.59	7.06	25.15	141	№ 436,437, 441
Итого за полдник		200	9.17	11.14	32.73	226	
Ужин	Тефтели из печени с рисом или мяса	60	3.36	4.37	6.15	79	№ 301, 304
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.38	3.63	28.46	172	№ 179
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.1	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	21.8	84	
итого за ужин		415	13.84	8.355	79.39	443	
Итого за день:		1520	53.64	44.025	209.1	1478	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 18							
Завтрак	Каша молочная ячневая или пшеничная с маслом	130	2.78	2.67	17.95	107	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		320	7.6	12.22	44.54	319	
Второй завтрак	Сок	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	
Обед	Салат из моркови или свеклы с растительным маслом или икра кабачковая	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 34, 57
	Борщ с капустой и кртофелем	150	1.09	2.95	7.64	62	№ 63
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой	170	16.46	15.1	27.37	311	№ 321
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
Итого за обед		510	23.59	19.035	92.32	637	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		395	12.43	5.72	44.12	324	
Итого за день:		1499	49.38	42.165	220.82	1552	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	150	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
Итого за завтрак		340	8.68	9.45	57.74	356	0
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	40	0
Обед	Салат из кукурузы консервированной или из свежих огурцов или зелёного горошка	30	0.86	1.85	2.41	28	№ 12, 13, 10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.27	81	№ 89
	Бефстроганов из печени или мяса	60	7.76	6.22	1.64	71	№ 294
	Макароны отварные с маслом	110	4.1	0.58	22.14	110	№ 219
	Компот из свежих плодов или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 395
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		500	19.54	12.17	72.53	456	
Полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	№ 413
	Шанежка с картофелем или пирожок с капустой	50	2.55	1.88	16.96	95	№ 436, 437, 500, 143
Итого за полдник		200	5.2	4.21	28.27	172	
	Суп-пюре картофельный	150	3	4.32	16.95	127	№ 106
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
Итого за ужин		395	6.05	4.95	45.49	277	
Итого за день:		1535	39.47	30.78	204.03	1301	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 20							
Завтрак	Каша молочная манная или рисова с маслом	130	2.87	2.57	19.37	112	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.65	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
Итого за завтрак		320	7.69	12.12	45.99	324	
Второй завтрак	Сок	110				40	
Итого за второй завтрак		110	0	0	0	40	
Обед	Салат из моркови или свеклы с растительным маслом	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 34
	Рассольник "Ленинградский"	150	1.3	3.1	10	72	№ 82
	Биточки мясные	60	9.33	6.93	9.42	137	№ 299
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
Итого за обед		530	15.88	19.99	68.68	516	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Пряник или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
Итого за полдник		174	5.76	5.19	39.84	232	
Ужин	Омлет с натуральный	120	10.62	19	2.13	222	№ 229
	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г)		1.38	0.14	8.56	42	
	Мандарины или апельсины	95	0.81	0.19	3.95	32	
итого за ужин		405	14.55	21.38	32.03	392	
Итого за день:		1539	43.88	58.68	186.54	1504	