



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  
Е.В. Турсукова

Приказ № 11 от 22.01.2024 г.



## 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория воспитанников: 3 – 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры         | Угле воды     |                         |             |
| <b>День 1</b>                  |  |             |                  |              |               |                         |             |
| 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       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>340</b>  | <b>9.01</b>      | <b>14.72</b> | <b>45.25</b>  | <b>350</b>              |             |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток                   | 100         |                  |              |               | 40                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>               |             |
|                                | 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                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>470</b>  | <b>16.45</b>     | <b>11.91</b> | <b>79.16</b>  | <b>495</b>              |             |
| Полдник                        | Йогурт                                       | 150         | 4.2              | 3.75         | 21.6          | 141                     | № 420       |
|                                | Печенье или вафли или пряники                | 24          | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                      |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>174</b>  | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b>  | <b>232</b>              |             |
| 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                      |             |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>365</b>  | <b>3.59</b>      | <b>12.36</b> | <b>28.37</b>  | <b>349</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1449</b> | <b>34.81</b>     | <b>44.18</b> | <b>192.62</b> | <b>1466</b>             |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |                 |
| <b>День 2</b>                  |   |             |                  |               |               |                         |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>340</b>  | <b>8.29</b>      | <b>8.55</b>   | <b>56.33</b>  | <b>335</b>              |                 |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100         |                  |               |               | 40                      |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>               |                 |
| 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                      |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>530</b>  | <b>23.25</b>     | <b>17.395</b> | <b>88.61</b>  | <b>607</b>              |                 |
| 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      |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>  | <b>10.83</b>     | <b>6.16</b>   | <b>35</b>     | <b>238</b>              |                 |
| 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                      |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>300</b>  | <b>11.04</b>     | <b>8</b>      | <b>46.81</b>  | <b>306</b>              |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1470</b> | <b>53.41</b>     | <b>40.105</b> | <b>226.75</b> | <b>1526</b>             |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                                |  |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды  |                            |             |
| <b>День 3</b>                  |  |              |                  |              |               |                            |             |
| 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       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b>   | <b>13.35</b>     | <b>16.89</b> | <b>48.04</b>  | <b>397</b>                 |             |
| Второй завтрак                 | Сок  | 100          |                  |              |               | 40                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |             |
|                                | 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                         |             |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>530</b>   | <b>12.85</b>     | <b>19.8</b>  | <b>78.64</b>  | <b>549</b>                 |             |
| Полдник                        | Молоко                                       | 150          | 4.58             | 4.08         | 7.58          | 85                         | № 419       |
|                                | Пряник или вафли или печенье                 | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>174</b>   | <b>6.14</b>      | <b>5.52</b>  | <b>25.82</b>  | <b>176</b>                 |             |
| 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                         |             |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>395</b>   | <b>12</b>        | <b>5.86</b>  | <b>45.73</b>  | <b>334</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1559</b>  | <b>44.34</b>     | <b>48.07</b> | <b>198.23</b> | <b>1496</b>                |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | N рецептуры       |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |                   |
| <b>День 4</b>                  |  |             |                  |               |               |                         |                   |
| 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>325</b>  | <b>11.6</b>      | <b>12.59</b>  | <b>44.72</b>  | <b>346</b>              |                   |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток                     | 100         |                  |               |               | 40                      |                   |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>               |                   |
| 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                      |                   |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>500</b>  | <b>18.87</b>     | <b>15.44</b>  | <b>78.33</b>  | <b>529</b>              |                   |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>5.97</b>      | <b>4.14</b>   | <b>24.63</b>  | <b>167</b>              |                   |
|                                | 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                      |                   |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>395</b>  | <b>11.54</b>     | <b>2.665</b>  | <b>63.06</b>  | <b>316</b>              |                   |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1520</b> | <b>47.98</b>     | <b>34.835</b> | <b>210.74</b> | <b>1398</b>             |                   |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры          | Угле<br>воды  |                            |                |
| <b>День 5</b>                  |   |              |                  |               |               |                            |                |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>340</b>   | <b>8.97</b>      | <b>13.42</b>  | <b>50.37</b>  | <b>359</b>                 |                |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100          |                  |               |               | 40                         |                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                |
| 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 пеенью             | 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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>510</b>   | <b>16.36</b>     | <b>14.145</b> | <b>68.74</b>  | <b>471</b>                 |                |
| Полдник                        | Йогурт  | 150          | 4.2              | 3.75          | 21.6          | 141                        | № 420          |
|                                | Вафли или пряники или печенье                         | 24           | 1.56             | 1.44          | 18.24         | 91                         |                |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>   | <b>39.84</b>  | <b>232</b>                 |                |
| 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                         |                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>405</b>   | <b>14.58</b>     | <b>21.38</b>  | <b>32.14</b>  | <b>393</b>                 |                |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1529</b>  | <b>45.67</b>     | <b>54.135</b> | <b>191.09</b> | <b>1495</b>                |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры     |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|                                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                 |
| <b>День 6</b>                  |  |              |                  |              |               |                         |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>340</b>   | <b>7.06</b>      | <b>7.83</b>  | <b>55.34</b>  | <b>322</b>              |                 |
| Второй завтрак                 | Сок  | 100          |                  |              |               | 40                      |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>               |                 |
| 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            |                         |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>520</b>   | <b>18.15</b>     | <b>12.45</b> | <b>73.16</b>  | <b>521</b>              |                 |
| Полдник                        | Йогурт                                       | 150          | 4.2              | 3.75         | 21.6          | 141                     | № 420           |
|                                | Печенье или вафли или пряник                 | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                      |                 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b>  | <b>232</b>              |                 |
|                                | 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                      |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>385</b>   | <b>18.46</b>     | <b>10.42</b> | <b>35.25</b>  | <b>319</b>              |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1519</b>  | <b>49.43</b>     | <b>35.89</b> | <b>203.59</b> | <b>1434</b>             |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|-----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры          | Угле<br>воды  |                            |                 |
| <b>День 7</b>                  |   |              |                  |               |               |                            |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>340</b>   | <b>9.55</b>      | <b>13.36</b>  | <b>52</b>     | <b>366</b>                 |                 |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100          |                  |               |               | 40                         |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                 |
|                                | 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                         |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>470</b>   | <b>22.73</b>     | <b>18.765</b> | <b>80.07</b>  | <b>584</b>                 |                 |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>   | <b>12.45</b>     | <b>5.83</b>   | <b>37.12</b>  | <b>250</b>                 |                 |
| 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                         |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>395</b>   | <b>6.48</b>      | <b>4.81</b>   | <b>43.88</b>  | <b>267</b>                 |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1505</b>  | <b>51.21</b>     | <b>42.765</b> | <b>213.07</b> | <b>1507</b>                |                 |



| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |                 |
| <b>День 8</b>                  |  |             |                  |               |               |                         |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b>  | <b>12.68</b>     | <b>16.88</b>  | <b>44.82</b>  | <b>382</b>              |                 |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток   | 100         |                  |               |               | 40                      |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>               |                 |
| 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                      |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>480</b>  | <b>17.52</b>     | <b>16.66</b>  | <b>66.49</b>  | <b>495</b>              |                 |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>7.13</b>      | <b>5.96</b>   | <b>24.54</b>  | <b>180</b>              |                 |
| 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                      |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>375</b>  | <b>18.52</b>     | <b>12.835</b> | <b>57.12</b>  | <b>415</b>              |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1515</b> | <b>55.85</b>     | <b>52.335</b> | <b>192.97</b> | <b>1512</b>             |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                 |
| <b>День 9</b>                  |  |             |                  |              |               |                         |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>355</b>  | <b>12.97</b>     | <b>13.48</b> | <b>41.17</b>  | <b>344</b>              |                 |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток                                 | 100         |                  |              |               | 40                      |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>               |                 |
| 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                      |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>500</b>  | <b>17.3</b>      | <b>13.94</b> | <b>62.48</b>  | <b>455</b>              |                 |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>5.82</b>      | <b>7.67</b>  | <b>35.55</b>  | <b>236</b>              |                 |
| 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                      |                 |
|                                | <b>Итого за ужин</b>                                       |             | <b>320</b>       | <b>17.25</b> | <b>10.35</b>  | <b>61.54</b>            | <b>388</b>      |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1475</b> | <b>53.34</b>     | <b>45.44</b> | <b>200.74</b> | <b>1463</b>             |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды  |                            |                 |
| <b>День 10</b>                 |   |              |                  |              |               |                            |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>   | <b>8.23</b>      | <b>13.03</b> | <b>43.79</b>  | <b>331</b>                 |                 |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100          |                  |              |               | 40                         |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                 |
| 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                         |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>530</b>   | <b>14.26</b>     | <b>10.94</b> | <b>75.22</b>  | <b>458</b>                 |                 |
| Полдник                        | Йогурт  | 150          | 4.2              | 3.75         | 21.6          | 141                        | № 420           |
|                                | Печенье или вафли или пряники                         | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                         |                 |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b>  | <b>232</b>                 |                 |
| 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                         |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>395</b>   | <b>13.65</b>     | <b>20.31</b> | <b>39.64</b>  | <b>415</b>                 |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1519</b>  | <b>41.9</b>      | <b>49.47</b> | <b>198.49</b> | <b>1476</b>                |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                |  |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды |                            |             |
| <b>День 11</b>                 |  |              |                  |              |              |                            |             |
| 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       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b>   | <b>13.53</b>     | <b>18.5</b>  | <b>43.04</b> | <b>395</b>                 |             |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток                     | 100          |                  |              |              | 40                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>40</b>                  |             |
| 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                         |             |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>480</b>   | <b>20.27</b>     | <b>12.26</b> | <b>77.29</b> | <b>511</b>                 |             |
| Полдник                        | Йогурт   | 150          | 4.2              | 3.75         | 21.6         | 141                        | № 420       |
|                                | Пряники или вафли или печенье                  | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24        | 91                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b> | <b>232</b>                 |             |
| 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                         |             |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>395</b>   | <b>12</b>        | <b>5.86</b>  | <b>45.73</b> | <b>334</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1509</b>  | <b>51.56</b>     | <b>41.81</b> | <b>205.9</b> | <b>1512</b>                |             |



| Прием пищи                     | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|----------------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |                      |
| <b>День 12</b>                 |  |             |                  |               |              |                         |                      |
| 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                |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>345</b>  | <b>11.5</b>      | <b>12.08</b>  | <b>49.89</b> | <b>356</b>              |                      |
| Второй завтрак                 | Сок  | 100         |                  |               |              | 40                      |                      |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>40</b>               |                      |
| 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                      |                      |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>530</b>  | <b>21.7</b>      | <b>21.965</b> | <b>81.73</b> | <b>613</b>              |                      |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>8.53</b>      | <b>8.14</b>   | <b>34.82</b> | <b>227</b>              |                      |
|                                | 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                      |                      |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>300</b>  | <b>4.88</b>      | <b>10.91</b>  | <b>36.86</b> | <b>269</b>              |                      |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1475</b> | <b>46.61</b>     | <b>53.095</b> | <b>203.3</b> | <b>1505</b>             |                      |



| Прием пищи                     | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды  |                            |                |
| <b>День 13</b>                 |   |              |                  |              |               |                            |                |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>   | <b>8.23</b>      | <b>13.03</b> | <b>43.79</b>  | <b>331</b>                 |                |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100          |                  |              |               | 40                         |                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                |
|                                | 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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>530</b>   | <b>18.07</b>     | <b>18.42</b> | <b>75.51</b>  | <b>544</b>                 |                |
| Полдник                        | Йогурт  | 150          | 4.2              | 3.75         | 21.6          | 141                        | № 420          |
|                                | Печенье или вафли или пряник                        | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                         |                |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b>  | <b>232</b>                 |                |
|                                | 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                         |                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>365</b>   | <b>3.59</b>      | <b>12.36</b> | <b>28.37</b>  | <b>349</b>                 |                |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1489</b>  | <b>35.65</b>     | <b>49</b>    | <b>187.51</b> | <b>1496</b>                |                |



|

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|-----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры          | Угле воды    |                            |                 |
| <b>День 14</b>                 |   |              |                  |               |              |                            |                 |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>340</b>   | <b>8.68</b>      | <b>9.45</b>   | <b>57.74</b> | <b>353</b>                 |                 |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100          |                  |               |              | 40                         |                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>40</b>                  |                 |
| 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                         |                 |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>550</b>   | <b>17.02</b>     | <b>17.28</b>  | <b>73.67</b> | <b>523</b>                 |                 |
| 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      |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>   | <b>3.32</b>      | <b>5.62</b>   | <b>38.01</b> | <b>216</b>                 |                 |
|                                | 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                         |                 |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>395</b>   | <b>12.91</b>     | <b>8.295</b>  | <b>75.98</b> | <b>428</b>                 |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1585</b>  | <b>41.93</b>     | <b>40.645</b> | <b>245.4</b> | <b>1560</b>                |                 |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры          | Угле<br>воды  |                            |                |
| <b>День 15</b>                 |   |              |                  |               |               |                            |                |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>   | <b>8.27</b>      | <b>12.23</b>  | <b>47.76</b>  | <b>334</b>                 |                |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток                    | 100          |                  |               |               | 40                         |                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                |
| 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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>520</b>   | <b>24.4</b>      | <b>13.685</b> | <b>84.88</b>  | <b>563</b>                 |                |
| Полдник                        | Молоко  | 150          | 4.58             | 4.08          | 7.58          | 85                         | № 419          |
|                                | Пряники или вафли или печенье                 | 24           | 1.56             | 1.44          | 18.24         | 91                         |                |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>   | <b>6.14</b>      | <b>5.52</b>   | <b>25.82</b>  | <b>176</b>                 |                |
|                                | 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                         |                |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>375</b>   | <b>12.2</b>      | <b>17.69</b>  | <b>38.05</b>  | <b>378</b>                 |                |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1489</b>  | <b>51.01</b>     | <b>49.125</b> | <b>196.51</b> | <b>1491</b>                |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>я | № рецептуры   |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                |  |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды  |                     |               |
| <b>День 16</b>                 |  |              |                  |              |               |                     |               |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>390</b>   | <b>14.68</b>     | <b>18.58</b> | <b>40.52</b>  | <b>392</b>          |               |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток   | 100          |                  |              |               | 40                  |               |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>           |               |
| 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                  |               |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>480</b>   | <b>14.27</b>     | <b>16.61</b> | <b>57.26</b>  | <b>444</b>          |               |
| 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    |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>   | <b>7.75</b>      | <b>9.42</b>  | <b>31.82</b>  | <b>244</b>          |               |
| 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                  |               |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>340</b>   | <b>13.46</b>     | <b>7.51</b>  | <b>45.82</b>  | <b>308</b>          |               |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1510</b>  | <b>50.16</b>     | <b>52.12</b> | <b>175.42</b> | <b>1428</b>         |               |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|----------------|
|                                |                                       |             | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |                |
| <b>День 17</b>                 |                                       |             |                  |               |              |                         |                |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                       | <b>345</b>  | <b>12.13</b>     | <b>13.13</b>  | <b>47.37</b> | <b>364</b>              |                |
| Второй завтрак                 | Сок                                   | 100         |                  |               |              | 40                      |                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                       | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>40</b>               |                |
|                                | 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                      |                |
| <b>Итого за обед</b>           |                                       | <b>460</b>  | <b>18.5</b>      | <b>11.4</b>   | <b>49.61</b> | <b>405</b>              |                |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                       | <b>200</b>  | <b>9.17</b>      | <b>11.14</b>  | <b>32.73</b> | <b>226</b>              |                |
| 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                      |                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                       | <b>415</b>  | <b>13.84</b>     | <b>8.355</b>  | <b>79.39</b> | <b>443</b>              |                |
| <b>Итого за день:</b>          |                                       | <b>1520</b> | <b>53.64</b>     | <b>44.025</b> | <b>209.1</b> | <b>1478</b>             |                |



| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |              |
| <b>День 18</b>                 |   |             |                  |               |               |                         |              |
| 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        |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>  | <b>7.6</b>       | <b>12.22</b>  | <b>44.54</b>  | <b>319</b>              |              |
| Второй завтрак                 | Сок   | 100         |                  |               |               | 40                      |              |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>40</b>               |              |
| 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                      |              |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>510</b>  | <b>23.59</b>     | <b>19.035</b> | <b>92.32</b>  | <b>637</b>              |              |
| Полдник                        | Йогурт  | 150         | 4.2              | 3.75          | 21.6          | 141                     | № 420        |
|                                | Печенье или вафли или пряники   | 24          | 1.56             | 1.44          | 18.24         | 91                      |              |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>  | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>   | <b>39.84</b>  | <b>232</b>              |              |
| 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                      |              |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>395</b>  | <b>12.43</b>     | <b>5.72</b>   | <b>44.12</b>  | <b>324</b>              |              |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1499</b> | <b>49.38</b>     | <b>42.165</b> | <b>220.82</b> | <b>1552</b>             |              |





| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры          |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                      |
| <b>День 19</b>                 |   |             |                  |              |               |                         |                      |
| 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                |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>340</b>  | <b>8.68</b>      | <b>9.45</b>  | <b>57.74</b>  | <b>356</b>              | <b>0</b>             |
| Второй завтрак                 | Сок или витаминный напиток  | 100         |                  |              |               | 40                      |                      |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>               | <b>0</b>             |
| 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                |
|                                | Макаронны 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                      |                      |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>500</b>  | <b>19.54</b>     | <b>12.17</b> | <b>72.53</b>  | <b>456</b>              |                      |
| 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 |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>  | <b>5.2</b>       | <b>4.21</b>  | <b>28.27</b>  | <b>172</b>              |                      |
|                                | 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                      |                      |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>395</b>  | <b>6.05</b>      | <b>4.95</b>  | <b>45.49</b>  | <b>277</b>              |                      |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1535</b> | <b>39.47</b>     | <b>30.78</b> | <b>204.03</b> | <b>1301</b>             |                      |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | Белки            | Жиры         | Угле<br>воды  |                            |                |
| <b>День 20</b>                 |   |              |                  |              |               |                            |                |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>   | <b>7.69</b>      | <b>12.12</b> | <b>45.99</b>  | <b>324</b>                 |                |
| Второй завтрак                 | Сок   | 110          |                  |              |               | 40                         |                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>110</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>40</b>                  |                |
| 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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>530</b>   | <b>15.88</b>     | <b>19.99</b> | <b>68.68</b>  | <b>516</b>                 |                |
| Полдник                        | Йогурт  | 150          | 4.2              | 3.75         | 21.6          | 141                        | № 420          |
|                                | Пряник или вафли или печенье                      | 24           | 1.56             | 1.44         | 18.24         | 91                         |                |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>174</b>   | <b>5.76</b>      | <b>5.19</b>  | <b>39.84</b>  | <b>232</b>                 |                |
| 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                         |                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>405</b>   | <b>14.55</b>     | <b>21.38</b> | <b>32.03</b>  | <b>392</b>                 |                |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1539</b>  | <b>43.88</b>     | <b>58.68</b> | <b>186.54</b> | <b>1504</b>                |                |