



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.

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



Приказ № 11 от 22.01.2024 г.

20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Для питания детей с пищевой аллергией на молочный белок и яйца

Возрастная категория воспитанников: 3 – 7 лет

Организация питания осуществляется на основе принципов "здорового питания". При приготовлении блюд соблюдается шадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в ДОО осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность.

Дошкольное учреждение функционирующей в режиме 12 часов, организовано 5-разовое сбалансированное питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), согласно утвержденному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания.

При разработке меню учитывались возрастные группы: от 1 до 3 лет, от 3 лет до 7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для обучающихся раннего возраста и старших обучающихся. Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

Установлены строгие требования к массе порций блюда:

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	*	*
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 1							
Завтрак	Каша на воде из смеси круп с маслом	180	5,03	6,2	22,39	166	№ 182
	Бутерброд с сыром или джемом	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,33	16,16	51,37	393	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из белокочанной капусты или горшка зеленого	50	0,5	2,61	3,94	41	№ 21, 10
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	№ 64
	Рыба, запеченная с морковью или мясо отварное	80	10,17	6,32	4,98	117	№ 267
	Пюре картофельное или картофель отварной	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	22,9	18,262	109,07	701	
Подник	Чай	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье сахарное или пряники или гренки из пшеничного хлеба или хлеб с джемом	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за подник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Гречка отварная с маслом растительным	150	2,82	13,51	17,73	267	№ 365
	Помидоры консервированные	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Банан или яблоко или груша или апельсин или мандарин	100	1,5	0,1	21,8	89	
Итого за ужин		450	14,75	6,35	66,63	417	
Итого за день:		1860	55,62	47,672	283,39	1892	

Прям пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 2								
Завтрак	Каша на воде манная или рисовая с маслом растительным	180	3,97	3,57	26,84	155	№ 182	
	Бутерброд с джемом или сыром	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2	
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416	
	Итого за завтрак	415	10,15	10,69	71,54	423		
Второй завтрак	Сок	150				60		
Итого за второй завтрак	Салат из свежлы с солёными огурцами или салат из "Легний"	150	0	0	0	60		
Обед	Салат из свежлы с солёными огурцами или салат из "Легний"	50	0,72	3,05	3,34	44	№ 37, 38	
	Суп картофельный с клёцками	180	1,51	2,42	8,74	63	№ 91, 128	
	Биточки, рубленные из птицы или мяса или рыба отварная	80	11,93	12,62	8,09	193	№ 323, 299	
	Соус	20	0,28	1	1,17	15	№ 366, 372, 374	
	Гречка рассычатая с маслом растительным	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417	
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2 *	61	*	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53		
	Итого за обед	Чай	640	26,35	24,06	96,55	711	
		Чай	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
Полдник	Пирожок с печенью или мясом или пирожок с капустой или гренки пшеничные или хлеб с джемом	70	8,3	5,78	24,69	195	№ 436, 437	
	Итого за полдник	250	13,78	10,66	33,76	297		
Итого за ужин	Макаронь с сыром или с маслом растительным	180	10,05	9,25	28,6	238	№ 220	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412	
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61		
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53		
Итого за день:		1815	64,21	55,11	263,55	1884		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом растительным	160	4,24	3,3	26,05	150	№ 182
	Бутерброд с джемом или с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Итого за завтрак	380	9,54	13,26	55,03	377	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак	Итого за второй завтрак	150	0	0	0	60	
Обед	Помидоры консервированные или из свежих огурцов или из соевыми огурцами	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 001, 13, 20
	Суп картофельный с крупой	180	1,87	2	12,24	74	№ 86
	Тефтели мясные или рыба отварная	80	5,43	6,03	6,87	103	№ 304
	Рагу из овощей	150	2,21	10,61	13,98	161	№ 148
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	*
	Итого за обед	Итого за обед	640	17,75	22,662	105,4	704
Полдник	Чай	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Пряник или вафли или печенье или гренки пшеничные	40	2,6	2	30,4	152	
Итого за полдник	Итого за полдник	220	8,08	6,88	39,47	254	
Ужин	Рис рассыпчатый с маслом растительным	150	12,8	5,33	32,19	267	№ 365
	Помидоры свежие или томаты консервированные	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Груша или апельсин или мандарин или яблоко или банан	100	0,85	0,2	4,16	34	
Итого за ужин	Итого за ужин	450	14,22	6,45	51,03	371	
Итого за день:	Итого за день:	1840	49,59	49,252	250,93	1766	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная на воде с маслом растительным	170	4,73	4,83	23,82	155	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		420	15,55	16,04	59,03	440	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы с луком или винегрет	50	2,52	4,87	2,76	93	№ 85, 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	№ 88
	Гуляш из печени или мяса или рыба отварная	80	10,32	8,2	2,62	125	№ 293
	Рис рассыпчатый с маслом растительным	130	3,9	5,59	35,27	194	№ 330
	Компот из плодов свежих или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 390, 392, 395
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
Итого за обед		620	22,32	21,22	98,88	693	
Полдник	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Коржик молочный или булочка "Морковная" или гренки пшеничные	50	3,25	5,61	30,91	187	№ 492, 473
	Итого за полдник	230	5,92	7,95	45,22	276	
Ужин	Суп картофельный с рыбными фрикадельками или суп картофельный	180	8,44	2,49	11,78	104	№ 90, 132
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,64	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Груши или яблоки или апельсины или мандарины или яблоко или банан	100	0,4	0,35	5,85	44	
Итого за ужин		460	12,8	3,47	56,73	329	
Итого за день:		1880	56,59	48,68	259,86	1807	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 5							
Завтрак	Суп с крупой на воде с маслом растительным	180	5,38	4,92	15,37	132	№ 101
	Бутерброд с джемом или сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,68	14,88	44,35	359	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 14, 001
	Пи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	№ 73
	Запеканка картофельная или с мясом или печенью или с рыбой	180	13,91	8,69	28,28	247	№ 164
	Супс	20	0,28	1	1,17	15	№ 366,374
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
Итого за обед		610	20,16	16,748	85,8	579	
Подник	чай*	200	5,6	5	28,8	* 188	№ 420 *
	Вафли или пряники или печенье или гренки пшеничные	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за подник		240	8,2	7,4	59,2	340	
Ужин	Омлет натуральный или макароны отварные с маслом растительным	130	11,51	20,58	2,31	241	№ 229
	Икра кабачковая или зелёного горошка	50	0,6	2,35	3,85	39	№ 57, 10
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за ужин		460	17,49	23,48	61,06	524	
Итого за день:		1860	56,53	62,508	250,41	1862	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 6							
Завтрак	Каша манная или рисовая на воде с маслом растительным	180	2,71	3,57	28,18	155	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Итого за завтрак	415	8,07	9,91	71,42	407	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак							
Обед	Икра свекольная или морковная или икра кабачковая	50	0,71	3,04	4,18	64	№ 78 57
	Суп из овощей	180	0,47	2,84	1,12	67	№ 135
	Рыба, запечённая с картофелем или мясо отварное с картофелем	200	16,09	12,75	19,68	257	№ 381
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
	Итого за обед	610	25,4	19,74	89,45	695	
Поддник	чай	180*	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье слоёное или сахарное или вафли или гренки пшеничные	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за поддник							
Итого за ужин	Вареники ленивые или гречка рассыпчатая с маслом растительным	150	21,94	11,48	21,77	271	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или ступённое молоко или огурчик солёный	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Яблоки или груши или апельсины или мандариныили бананы	100	0,85	0,2	4,16	34	
	Итого за ужин	450	23,36	12,6	40,61	375	
Итого за день:		1845	64,47	49,15	257,8	1858	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом растительном	160	4,24	3,3	26,05	150	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Какао она воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		380	10,36	14,04	56,49	393	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов или из кукурузы консервированной	50	3,08	3,09	1,33	45	№ 62, 13, 12
	Суп-лапша домашняя	180	4,01	4,03	19,2	131	№ 94, 126
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой или рис рассыпчатый с маслом растительным	200	19,37	17,77	32,2	366	№ 321
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (10 г)		0,81	0,1	4,88	24	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		610	31,13	25,368	104	774	
Подлник	Чай	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Булочка к чаю или гренки пшеничные или хлеб с джемом	50	7,87	1,75	29,54	165	№ 472
Итого за подлник		230	13,35	6,63	38,61	267	
Ужин	Суп-пюре картофельный	180	3,6	5,22	20,34	152	№ 106
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,1	4,82	17,54	125	№ 124
	Чай	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Яблоки или груши или бананы или апельсины или мандарины	100	0,4	0,35	5,85	44	
Итого за ужин		490	6,22	10,41	53,93	362	
Итого за день:		1860	61,06	56,448	253,03	1856	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная или кукурузная на воде с маслом растительным	180	4,98	4,64	28,58	176	№ 182
	Бутерброд с джемом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,28	762,05	57,56	403	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из картофеля с соевыми отрубями или помидоры консервированные	50	0,68	2,6	4,3	43	№ 23, 001
	Суп картофельный или с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97	№ 89, 129
	Говядина, тушеная с капустой или тушеная капуста	200	10,4	15,09	3,61	198	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		610	23,54	22,352	88,98	664	
Полдник	чай	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем или гренки пшеничные или хлеб с джемом	70	3,57	2,63	23,74	133	№ 436, 437
Итого за полдник		250	9,05	7,51	32,81	235	
Ужин	Пудинг из творога или рис рассыпчатый с маслом растительным	120	18,17	12,91	29,2	306	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или сгущенное молоко или помидоры консервированные	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бананы, апельсины или мандарины или груша или яблоко	100	1,5	0,1	21,8	89	
Итого за ужин		420	20,12	13,93	63,64	456	
Итого за день:		1830	62,99	805,842	242,99	1818	

Прием пищи	Наименование блюда	День 9	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Каша овсяная на воде с маслом растительным		180	4,73	4,83	23,82	164	№ 182
	Бутерброд с сыром или с джемом		60	7,15	8,02	19,36	178	№ 2
	Какао на воде		180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак			420	15,55	16,04	59	449	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок		150				60	
Итого за второй завтрак			150	0	0	0	60	
Обед	Салат из моркови или горошка зеленого или свежих огурцов		50	0,38	3,04	1,19	45	№ 42, 10, 13
	Борщ с фасолью и картофелем		180	6,69	7,54	11,26	85	№ 69
	Рулет рыбный или рыба отварная или мясо отварное		80	12,08	3,92	8,21	116	№ 282
	Соус		20	0,28	1	1,17	15	№ 366, 372, 374
	Пюре картофельное		150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Компот из плодов свежих или консервированных		180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (20 г)			1,63	0,2	9,76	49	
Итого за обед			660	26,16	20,82	88,16	605	
Полдник	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или ватрушка с ягодами или		70	4,44	7,47	33,93	222	№ 481, 436, 441
	Хлеб с джемом							
Итого за полдник			250	4,56	7,49	44,13	263	
Ужин	Бефстроганов из печени или мяса или рыба отварная		80	10,34	8,29	2,19	94	№ 294
	Гречка рассыпчатая с маслом растительным		130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Напиток из шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (20 г)			1,62	0,2	9,76	49	
Итого за ужин			390	21,84	13,21	74,96	478	
Итого за день:			1870	68,11	57,56	266,25	1855	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша ячневая или рисовая на воде с маслом	180	3,85	3,69	24,85	148	№ 182	
	Бутерброд с джемом или сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1	
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414	
	Итого за завтрак	400	9,15	13,65	53,83	375		
Второй завтрак	Сок	150			60			
Итого за второй завтрак								
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	150	0	0	0	60		
	Рассольник "Ленинградский"	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 14, 001	
	Биточки мясные, соус или рыба отварная	180	1,51	3,72	12	87	№ 82	
	Макаронны отварные с маслом растительным	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 299, 366, 374	
	Компот из свежих ягод	130	4,85	0,69	26,17	130	№ 219	
	Хлеб пшеничный (25 г)	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 393	
	Хлеб ржаной (25 г)		2,03	0,25	12,2	61		
				1,73	0,18	10,7	53	
	Итого за обед	620	23,39	17,28	95,93	636		
	Полдник	Чай	180 *	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
Печенье сдобное или сахарное или пряники или гренки пшеничные или хлеб с джемом		40	2,6	2,4	30,4	152		
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321		
Омлет с картофелем или гречка рассыпчатая с маслом растительным		170	12,02	22,3	12,58	300	№ 232	
Ужин	Чай	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411	
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61		
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53		
	Груши или яблоки или мандарины или апельсины или бананы	100	0,4	0,35	5,85	44		
Итого за ужин		450	16,36	23,1	53,36	507		
Итого за день:		1840	56,54	60,93	259,44	1899		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 11							
Завтрак	Каша смеси круп на воде с маслом	160	4,43	3,61	25,4	156	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		380	9,73	13,57	54,38	383	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или салат из моркови	50	2,52	4,87	2,76	93	№ 85, 42
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79	№ 64
	Голубцы ленивые или капуста тушённая	80	7,07	4,54	10,02	109	№ 315
	Картофель, тушёный в соусе	130	2,83	10,81	20,19	163	№ 144
	Напиток из пшеника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		620	22,02	5,23	107,6	751	
Полдник	Чай	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье или пряник или вафли или гренки пшеничные или хлеб с джемом	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужи	Суфле творожное или гречка рассыпчатая с маслом растительным	150	12,8	5,33	32,19	267	№ 365
	Соус молочный (сливочный) или сливочное молоко или помидор	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Апельсины или мандарины или яблоко или груши или банан	100	0,85	0,2	4,16	34	№ 411
Итого за ужин		450	14,1	6,45	48,99	362	
Итого за день:		1820	31,47	26,92	159,69	1877	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
Завтрак	Каша манная или рисовая на воде с маслом растительным	160	3,53	3,17	23,86	138	№ 182
	Бутерброд с сыром или с джемом	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		400	14,35	14,38	59,07	423	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свежих огурцов или солёных огурцов	50	0,38	3,04	1,19	34	№ 13, 20
	Суп картофельный с крупой	180	1,87	2	12,2	74	№ 86
	Котлета, рубленая из птицы или мясо или рыба отварная	80	11,93	12,62	8,09	193	№ 323
	Рату из овощей	150	2,21	10,64	13,98	161	№ 148
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,63	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		640	19,91	28,752	80,07	662	
Подник	Чай *	180*	5,48	4,88 *	9,07	102 *	№ 419
	Вафли или печенье или пряник или гренки пшеничные или	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за подник		220	8,08	7,28	39,47	254	
	Рыба, запечённая в омлете, соус или рыба отварная	70	11,11	3,18	2,25	82	№ 263, 366, 374
	Рис рассыпчатый с маслом растительным	130	3,9	5,59	35,27	194	№ 330
	Чай	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Яблоки или груши	100	0,4	0,35	5,85	44	
Итого за ужин		480	18,88	9,52	74,03	463	
Итого за день:		1890	61,22	59,932	252,64	1862	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 13							
Завтрак	Каша овсяная на воде с маслом растительным	180	4,73	4,83	23,82	164	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Итого за завтрак	400	10,03	14,79	52,8	391	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак	Икра кабачковая или морковная или салат из зеленого горошка	150	0	0	0	60	
Обед	Икра кабачковая или морковная или салат из зеленого горошка	50	0,71	3,04	4,18	64	№ 78, 10
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	№ 73
	Азу или картофель отварной с помидором консервированным	200	16,02	8,64	17,46	218	№ 438
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед	чай	610	25,9	16,078	98,53	673	
Полдник	Пирожок с яблоками или пирожок с морковью или ватрушка с ягодой или гренки пшеничные	200 *	6,09	5,42	* 10,08	113	* № 419
	Итого за полдник	70	5,53	5,68	38,14	199	№ 436, 437, 441
	Пудинг из творога или рис рассыпчатый с маслом растительным	120	18,17	12,91	29,2	306	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или стуженное молоко	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
Итого за ужин	Чай с мёдом или чай	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
	Мандарины или апельсин, яблоки, груши, бананы	100	0,85	0,2	4,16	34	
	Итого за день:	1850	67,14	55,998	247,59	1846	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак	Каша пшеничная или кукурузная на воде с маслом растительным	180	4,98	4,64	28,58	176	№ 182
	Бутерброд с джемом или сыром	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		415	11,16	11,76	73,28	444	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	50	0,56	3,09	2,36	40	№ 14, 001
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	№ 64
	Шницель рыбный, соус или мясо отварное	80	12,08	3,92	8,21	116	№ 274, 366, 374
	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
Итого за обед	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Чай	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
Полдник	Коржик молочный или булочка ванильная или гренки пшеничные или хлеб с джемом	50	3,25	5,61	30,91	187	№ 492, 450
	Итого за полдник		230	3,37	5,63	41,11	228
	Макаронны с сыром или макаронны с маслом растительном	180	10,05	9,25	28,6	238	№ 220
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	
Итого за ужин		460	15,92	10,03	91,97	520	
Итого за день:		1895	54,04	43,522	296,17	1855	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
Завтрак	Суп на воде с крупной или с макаронными изделиями	180	5,38	4,92	15,37	132	№ 101, 100
	Бутерброд с джемом или с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	10,68	14,88	44,35	359	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из белокочанной капусты или икра кабачковая	50	0,5	2,61	3,94	41	№ 21, 57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками или суп картофельный	180	4,78	3,73	11,12	97	№ 89
	Гуляш из печени или мяса или рыба отварная	80	10,32	8,2	2,62	125	№ 293
	Гречка рассыпчатая с маслом растительным	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Компот из плодов свежих или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	27,19	19,4	99,65	684	
Подник	чай	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Пряники или вафли или печенье или гренки пшеничные или хлеб с джемом	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за подник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Винегрет из овощей или салат из картофеля с солёными огурцами	160	2,17	9,89	13,51	160	№ 46, 23
	Чай	200	0,067	0,022	11	44	№ 411
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за ужин		360	5,997	10,342	47,41	318	
Итого за день:		1750	51,507	51,522	247,73	1742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 16									
Завтрак	Каша пшеничная или кукурузная на воде с маслом растительным	180	4,98	4,64	28,58	176	№ 182		
		40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1		
		180	2,85	2,41	114,36	91	№ 414		
		400	10,28	14,6	157,56	403			
Итого за завтрак		150				60			
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60			
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60			
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или салат из солёных огурцов	50	0,68	2,6	4,3	43	№ 23, 20		
		180	1,47	3,6	10,16	79	№ 64		
		200	10,4	15,09	3,61	198	№ 440, 143		
		180	0,16	0,072	24,15	98	№ 396		
			0,81	0,1	4,88	24			
			3,46	0,36	21,4	106			
			Хлеб ржаной (50 г)						
Итого за обед		610	16,98	21,822	68,5	548			
Полдник	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем или гренки пшеничные или хлеб с джемом	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419		
		70	3,57	2,63	23,74	133	№ 436, 437		
		Итого за полдник		250	9,05	7,51	32,81	235	
			Суп-пюре картофельный	180	3,6	5,22	20,34	152	№ 106
Ужин	Бананы или яблоки или груши или мандарины или апельсины		Гренки из пшеничного хлеба	30	2,1	4,82	17,54	125	№ 124
			Чай	180	0,18	0,02	12,03	49	№ 411
			100	1,5	0,1	21,8	89		
Итого за ужин		490	7,38	10,16	71,71	415			
Итого за день:		1900	43,69	54,092	330,58	1661			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 17							
Завтрак	Каша овсяная на воде с маслом	180	4,73	4,83	23,82	164	№ 182
	Бутерброд с джемом или с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		400	10,85	15,57	54,26	407	0
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	0
Обед	Салат из белокочанной капусты или свежих помидор или помидор консервированных	50	0,5	2,61	3,94	41	№ 21, 14, 001
	Суп-лапша домашняя	180	4,01	4,03	19,2	131	№ 94, 126
	Жаркое по-домашнему или рыба отварная с картофелем	180	16,88	9,1	18,38	218	№ 292
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		590	25,76	16,42	83,09	583	
Подлник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	Гребешок * джемом или вагрюшка с джемом или хлеб с джемом	70	6,42	9,89*	35,21	197	№ 436, 437, 441
Итого за подлник		250	11,9	14,77	44,28	299	
Ужин	Тефтели из печени с рисом или мяса или мясо отварное	80	4,48	5,83	8,2	105	№ 301, 304
	Гречка рассыпчатая с маслом растительным	130	7,54	4,29	33,64	203	№ 179
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№ 412
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Яблоки или груши или бананы или мандарины или апельсины	100	0,4	0,35	5,85	44	
Итого за ужин		490	16,3	10,92	80,79	507	
Итого за день:		1880	64,81	57,68	262,42	1856	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 18							
Завтрак	Каша на воде манная или рисовая с маслом	180	2,71	3,57	28,18	155	№ 182
	Булгурброд с джемом или с сыром	40	2,45	7,55	14,65	136	№ 1
	Кофейный напиток воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		400	8,01	13,53	57,19	382	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из моркови или свеклы с растительным маслом или помидоры консервированные	50	0,62	0,48	5,81	26	№ 42, 34, 001
	Суп фасолевый	180	5,21	0,63	17,17	95	№ 93
	Рулет из мяса с луком, соус или мясо отварное или рыба отварная	80	9,98	8,11	8,04	145	№ 312, 366, 374
	Рагу из овощей	150	2,21	10,64	13,98	161	№ 148
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный (50 г)		4,06	0,5	24,4	122	
	Хлеб ржаной (50 г)		3,46	0,36	21,4	106	
Итого за обед		640	25,94	20,738	115,79	757	
Полдник	Йогурт или чай	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Печенье сдобное или сахарное или вафли или хлеб с джемом	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Вареники ленивые или рис рассыпчатый	150	21,94	11,48	21,17	271	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или ступённое молоко, или помидор консервированный	20	0,39	0,9	2,65	21	№ 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Груши или яблоки или мандарины или апельсины или бананы	100	0,4	0,35	5,85	44	
Итого за ужин		450	22,79	12,75	39,66	376	
Итого за день:		1860	64,38	53,918	268,96	1896	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом	180	4,77	3,71	29,31	169	№ 182
	Бутерброд с сыром или с джемом	60	7,15	8,02	19,39	178	№ 3
	Какао на воде	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за завтрак		420	15,59	14,92	64,52	454	
Второй завтрак	Витаминный напиток или сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из кукурузы консервированной или горошка зеленого	50	1,44	3,09	4,02	46	№ 12,13
	Рассольник "Ленинградский"	180	1,51	3,72	12	87	№ 82
	Бифстроганов из печени или мяса или рыба отварная	80	10,34	8,29	2,19	94	№ 294
	Макаронны отварные с маслом растительным	130	4,85	0,69	26,17	130	№ 219
	Компот из свежих плодов или консервированных	180	0,29	0,14	25,43	104	№ 395
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		620	21,78	16,31	90,27	563	
Полдник	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или пирожок с капустой или хлеб с джемом	70	4,44	7,47	33,93	222	№ 481, 436, 437
Итого за полдник		250	7,11	9,81	48,24	311	
Ужин	Котлета рыбная любительская, соус или мясо отварное	80	11,16	3,9	9,04	116	№ 272, 366, 374
	Пюре картофельное или картофель отварной	150	3,08	4,8	20,44	138	№ 339
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный (20 г)		1,62	0,2	9,76	49	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за ужин		410	18,2	9,33	68,61	435	
Итого за день:		1850	62,68	50,37	271,64	1823	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая плотность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
День 20							
Завтрак	Каша на воде ячневая с маслом	180	3,85	3,69	24,85	148	№ 182
	Бутерброд с джемом или с сыром	55	2,51	3,93	28,88	161	№ 2
	Кофейный напиток на воде	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
Итого за завтрак		415	9,21	10,03	68,09	400	
Второй завтрак	Сок	150				60	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	60	
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов или "Легкий" или икра кабачковая	50	3,08	3,09	1,33	45	№ 62, 38, 57
	Суп из овощей	180	0,47	2,84	1,12	67	№ 135
	Плов из мяса\птицы или с перловой крупой или рыба отварная с рисом	180	17,43	15,99	28,98	329	№ 330
	Отварным с маслом растительным	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 393
	Компот из свежих ягод		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб пшеничный (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
Итого за обед		590	25,01	22,46	74,27	637	
Полдник	Чай	180	5,04	4,5	25,92	169	№ 420
	Пряник или вафли или печенье или хлеб с джемом	40	2,6	2,4	30,4	152	
Итого за полдник		220	7,64	6,9	56,32	321	
Ужин	Омлет с картофелем или картофель отварной, огурец солёный	170	12,02	22,3	12,58	300	№ 232
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Хлеб пшеничный (25 г)		2,03	0,25	12,2	61	
	Хлеб ржаной (25 г)		1,73	0,18	10,7	53	
	Мандарины или апельсины	100	0,85	0,2	4,16	34	
Итого за ужин		450	16,69	22,95	49,63	488	
Итого за день:		1825	58,55	62,34	248,31	1906	