

Утверждено
приказом МБДОУ д/с № 64
г. Ставрополь
от 28.03.2025 № 40-ОД

Меню для детей раннего возраста
ПОНЕДЕЛЬНИК (день 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.35	9.3	16.8	169	384
	Какао с молоком	150	4.1	3.5	30.7	171	959
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	10.05	18.5	57.9	438.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4.05	3.6	16.2	111	206
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят	70	12.7	7.8	0.07	122.5	668
	Капуста тушенная	120	2.6	3.5	11.3	87	708
	Кисель из повидла	150	0	0	18.2	70.8	881
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		530	22.75	16.2	62.77	495.3	
Полдник	Омлет натуральный	83	7.8	11.9	1.4	144.2	438
	Горошек консервированный	40	2.7	0.1	5	42	
	Кофейный напиток	150	2.1	1.8	15	64	958
Итого за полдник		273	12.6	13.8	21.4	250.2	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1350	52.94	53.06	180.43	1399.8	

ВТОРНИК (день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Макароны с сыром	100	60,2	6,66	15,15	145,3	220
	Напиток кофейный	150	2.1	1.8	15	64	958
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		277	3.7	7.5	25.4	162.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.95	1.5	13.2	71.5	208
	Котлета (мясная)	70	8.3	8.3	1.19	107	608
	Каша гречневая	90	6.6	4.4	17.6	110	378
	Соус красный основной	50	2.1	3	13.7	91.1	
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		550	22.79	18.52	90.39	596.6	

Полдник	Каша рисовая молочная	150	1.6	6	33	210	336
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за полдник		375	5.71	11.23	82.66	468.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день		40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1422	35.5	40.05	219.45	1334	

СРЕДА (день 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Омлет натуральный	83	7.8	11.9	1.4	144.2	438
	Горошек консервированный	40	2.7	0.1	5	42	
	Напиток кофейный	150	2.1	1.8	15	64	958
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		300	14.2	19.5	31.8	348.9	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2	1.9	15	80.4	204
	Тефтели	50	4.9	4.5	5.05	79	619
	Пюре картофельное	120	2.52	0.96	17.6	90	694
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Сок фруктовый	150	0.5	0.3	25	87.4	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		560	13.32	8.96	79.65	440.8	
Полдник	Сырники из творога	75	12.7	9	15.7	195	463
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1.44	1.7	11.2	66	795
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за полдник		255	14.34	10.7	37.4	303	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1315	45.26	42.16	163.65	1199.7	

ЧЕТВЕРГ (день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1.6	6	33	210	336
	Какао с молоком	150	4.1	3.5	30.7	171	959
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	7.3	15.2	74.1	479.7	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5.1	8.8	2.9	86.2	170
	Котлета (мясная)	70	8.3	8.3	1.19	107	608
	Каша гречневая	90	6.6	4.4	17.6	110	378
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.44	0.02	27.7	113	868

	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		500	23.84	22.82	66.39	520.2	
Полдник	Пудинг из творога	100	7.6	7	14.7	150	467
	Соус молочный сладкий	50	1.45	2.85	8.6	63.6	795
	Кефир	150	4.3	3.7	6	79	
Итого за полдник		300	13.35	13.55	29.3	292.6	
Ужин	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	13,48	57,85	417
Итого за ужин		100	0	0	0	0	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1347	49.13	53.73	196.95	1449.1	

ПЯТНИЦА (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	1.6	6	33	210	336
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	3.4	11.7	53.9	350.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	150	4.05	3.6	16.2	110	207
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	70	12.7	7.8	0.07	122.5	668
	Макароны отварные	120	4.8	1.08	30.6	144	413
	Соус красный основной	50	2.1	3	13.7	91.1	759
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		580	27.49	16.8	105.27	684.6	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	12,2778	11,349	5,906	173,584	511
	Пюре картофельное	120	2.5	1	18	90	694
	Печенье (1 шт)	16	1.2	9.2	19.8	47	
	Напиток кофейный	150	2.1	1.8	15	64	958
Итого за полдник		346	5.8	12	52.8	201	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за ужин		150	0.2	0	10.5	42	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1543	41.43	42.46	255.83	1433.9	

ПОНЕДЕЛЬНИК (день 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.35	9.3	16.8	169	384
	Какао с молоком	150	4.1	3.5	30.7	171	959
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	10.05	18.5	57.9	438.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4.05	3.6	16.2	111	206
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят	70	12.7	7.8	0.07	122.5	668
	Рагу из овощей	70	2,82	6,72	15	132	321
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Кисель из повидла	150	0	0	18.2	70.8	881
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		530	20.15	12.7	66.47	540.3	
Полдник	Сырники из творога	75	12.7	9	15.7	195	463
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1.44	1.7	11.2	66	795
	Напиток кофейный	150	2.1	1.8	15	64	958
Итого за полдник		255	16.24	12.5	41.9	325	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1332	54.18	48.16	198.73	1515.3	

ВТОРНИК (день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Макароны с сыром	100	60,2	6,66	15,15	145,3	220
	Напиток кофейный	150	2.1	1.8	15	64	958
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		277	3.7	7.5	25.4	162.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Борщ сибирский	150	2.12	3.06	8.71	70.95	177
	Котлета (мясная)	70	8.3	8.3	1.19	107	608
	Каша пшениная рассыпчатая	100	2.8	3.4	17	109	413
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	28.83	87.4	868
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		510	16.95	16.08	72.73	478.35	
Полдник	Каша пшеничная молочная	150	6.6	6.06	30.6	164	336
	Какао с молоком	150	4.1	3.5	30.7	171	959
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
Итого за полдник		375	14.61	14.79	100.46	551.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1382	43	42.83	231.05	1404.05	

СРЕДА (день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Омлет натуральный	83	7.8	11.9	1.4	144.2	438
	Горошек консервированный	40	2.7	0.1	5	42	
	Кофейный напиток	150	1.05	1.35	16.35	64	958
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		300	13.15	19.05	33.15	348.9	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Борщ с капустой картофелем	150	5.1	8.8	2.9	86.2	170
	Тефтели	50	4.9	4.5	5.05	79	619
	Пюре картофельное	120	2.52	0.96	17.6	90	694
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.1	87.4	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		560	16.67	15.71	57.65	446.6	
Полдник	Каша геркулесовая молочная	150	6	4,8	23,4	154,5	199
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за полдник		375	10.11	5.23	49.66	258.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1435	47.57	44.75	172.62	1270.8	

ЧЕТВЕРГ (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	1.6	6	33	210	336
	Кофейный напиток	150	1.05	1.35	16.35	64	958
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	4.25	13.05	59.75	372.7	
	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Суп с крупой и томатом	150	2,7	5,16	13,601	116,4	221
	Котлета (мясная)	70	8.3	8.3	1.19	107	608
	Каша гречневая	90	6.6	4.4	17.6	110	378
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	28.83	87.4	868
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		500	18.63	14.02	64.62	408.4	
Полдник	Запеканка из творога	100	14.2	10.3	11.6	197.1	469
	Соус молочный сладкий	50	1.45	2.85	8.6	63.6	795
	Кефир	150	4.4	3.8	6	80	
Итого за полдник		300	20.05	16.95	26.2	340.7	
Ужин	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	13,48	57,85	417
Итого за ужин		100	0	0	0	0	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4,24	1,76	17,36	109,6	
Итого за день		1347	47.57	46.18	177.73	1278.4	

ПЯТНИЦА (день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	1.6	6	33	210	336
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
	Бутерброд с маслом сливочным	27	1.6	5.7	10.4	98.7	1
Итого за завтрак		327	3.4	11.7	53.9	350.7	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.95	1.5	13.2	71.5	208
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят	70	12.7	7.8	0.07	122.5	668
	Рис отварной	100	2.4	3.5	26	144	682
	Соус красный основной	50	4.9	2.5	5	61	759
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	104	
Итого за обед		560	25.79	16.62	88.97	616	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	12,2778	11,349	5,906	173,584	511
	Пюре картофельное	120	2.5	1	18	90	694
	Печенье (1 шт)	16	1.2	9.2	19.8	47	
	Кофейный напиток	150	1.05	1.35	16.35	64	958
Итого за полдник		346	4.75	11.55	54.15	201	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за ужин		150	0.2	0	10.5	42	
На весь день	Хлеб пшеничный	40	4.24	1.76	17.36	109.6	
Итого за день		1523	38.88	41.73	234.98	1365.3	

Утверждено
приказом МБДОУ д/с № 64
г. Ставрополь
от 28.03.2025 № 40-ОД

Меню для детей 3-7 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК (день 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5.8	12.4	22.4	226.6	384
	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	959
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		440	14	26.4	72	577.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5.4	4.8	21.6	146.6	206
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	80	14.6	9	0.08	140	668
	Капуста тушеная	150	2.55	4.05	8.85	82.2	708
	Кисель из повидла	200	0.2	0	22	89	881
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		680	26.95	19.5	73.73	586.8	
Полдник	Омлет натуральный	110	9.6	15.4	1.9	184	438
	Икра кабачковая консервированная	50	0.8	3.1	3.52	45	81
	Кофейный напиток	200	1.12	1.35	16.35	82.5	958
Итого за полдник		360	11.52	19.85	21.77	311.5	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	25	137	
Итого за день		1710	61.07	70.75	213.5	1714.2	

ВТОРНИК (день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Макароны с сыром Российским	150	107,64	7,71	23,8	198	220
	Напиток кофейный	200	1.12	1.35	16.35	82.5	415
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		390	3.52	9.55	31.55	425.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2.6	2	17.6	95.4	208
	Котлета (мясная)	80	9.5	9.52	1.36	123	608
	Каша гречневая	110	3,74	0,66	21,8	101	378
	Соус красный основной	50	2.1	3	13.7	91.1	
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		640	18.84	16.19	81.56	652.5	
Полдник	Каша рисовая молочная	200	4.8	7	52	288	384
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
	Чай с сахаром	200	1.6	0	0.6	2	

Итого за полдник		475	10.31	12.23	91.76	506.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	25	137	
Итого за день		1735	35.97	40.77	225.87	1686.4	

СРЕДА (день 3)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Омлет натуральный	110	9.6	15.4	1.9	184	438
	Икра кабачковая консервированная	50	0.8	3.1	3.52	45	81
	Напиток кофейный	200	1.12	1.35	16.35	82.5	945
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		400	13.92	28.05	36.97	456.5	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.6	2.4	20	107.2	204
	Тефтели	60	5.88	5.4	6.06	95.1	619
	Пюре картофельное	150	3.15	1.2	22	112.5	694
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Сок фруктовый	150	0.5	0.3	25	87.4	
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		660	16.33	10.95	94.26	531.2	
Полдник	Сырники из творога	100	17	12	21	260	463
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1.44	1.7	11.2	66	795
	Чай с сахаром	200	1.6	0	0.6	2	
Итого за полдник		330	20.04	13.7	32.8	328	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	25	137	
Итого за день		1600	53.69	55.7	178.83	1422.7	

ЧЕТВЕРГ (день 4)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4.8	7	52	288	384
	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	959
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		440	13	21	101.6	638.6	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7.6	5.8	8.6	115	170
	Гуляш	125	18	11.6	2.6	151	591
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.2	3.4	16.5	105.6	378
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		635	33.44	22.47	76.6	613.6	

Полдник	Пудинг из творога с изюмом	100	7.6	7	14.7	150	467
	Соус молочный сладкий	50	1.45	2.85	8.6	63.6	795
	Кефир	150	4.3	3.7	6	79	
Итого за полдник		300	13.35	13.55	29.3	292.6	
Ужин	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	13,48	57,85	417
Итого за ужин		100	0	0	0	0	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	25	137	
Итого за день		1605	65.49	59.62	242.3	1728.8	

ПЯТНИЦА (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	3	50	261	167
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
	Бутерброд с повидлом фруктовым	50	1,2	4,5	22,3	133	2
Итого за завтрак		400	7.2	3	60.5	436	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	200	5.4	4.8	21.6	146.6	207
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят	80	14.6	9	0.08	140	668
	Макароны отварные	150	6	1.35	38.25	180	413
	Соус красный основной	50	2.1	3	13.7	91.1	759
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		680	32.74	19.82	122.53	799.7	
Полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	19.75	14	6.25	232.4	486
	Пюре картофельное	150	3.15	1.2	22	112.5	694
	Печенье (1 шт)	16	1.2	9.2	19.8	47	
	Напиток кофейный	200	1.12	1.35	16.35	82.5	945
Итого за полдник		516	25.22	25.75	64.4	474.4	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за ужин		150	0.2	0	10.5	42	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	25	137	
Итого за день		1896	70.96	50.97	298.93	1935.1	

ПОНЕДЕЛЬНИК (день 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5.8	12.4	22.4	226.6	384
	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	959
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		440	14	26.4	72	577.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5.4	4.8	21.6	146.6	206
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят	80	14.6	9	0.08	140	668
	Рагу из овощей	100	3,76	8,96	20	176	321
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Кисель из повидла	200	0.2	0	22	89	881
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		680	24.4	15.45	84.88	680.6	
Полдник	Сырники из творога	100	14.5	7	23.6	217.2	463
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1.44	1.7	11.2	66	795
	Напиток кофейный	200	20.6	4.2	98.8	82.5	958
Итого за полдник		330	36.54	12.9	133.6	365.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	21.7	137	
Итого за день		1680	83.54	59.75	333.18	1862.2	

ВТОРНИК (день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Макароны с сыром Российским	150	107,64	7,71	23,8	198	220
	Напиток кофейный	200	20.6	4.2	98.8	82.5	958
	Бутерброд с повидлом фруктовым	50	1,2	4,5	22,3	133	2
Итого за завтрак		400	20.6	4.2	98.8	413.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	46	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	46	
Обед	Борщ сибирский со сметаной	200	2.83	4.08	11.62	94.6	209
	Котлета мясная	80	9.5	9.52	1.36	123	608
	Каша пшеничная	110	3.1	3.7	19	120	413
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		590	20.07	18.97	80.88	579.6	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	9.8	3.3	44.5	253	378
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	959
Итого за полдник		475	19.51	14.33	118.06	675.3	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	55.7	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	55.7	

На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	21.7	137	
Итого за день		1695	68.78	42.5	340.44	1907.1	

СРЕДА (день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Омлет натуральный	110	9.6	15.4	1.9	184	438
	Горошек консервированный	60	2.6	0.6	7.1	43	81
	Напиток кофейный	200	20.6	4.2	98.8	528	945
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за второй завтрак		410	35.2	28.4	123	900	
Второй завтрак	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7.6	5.8	8.6	115	170
	Тефтели	60	5.88	5.4	6.06	95.1	619
	Пюре картофельное	150	3.15	1.2	22	112.5	694
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,5	3,5	40,05	373
	Сок фруктовый	150	0.5	0.3	25	87.4	
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		660	21.33	14.35	82.86	539	
Полдник	Каша геркулесовая молочная	200	8	6,4	31,2	206	199
	Булочка ванильная	75	3.91	5.23	39.16	216.7	1050
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	944
Итого за полдник		475	12.11	5.23	53.16	478.7	
Ужин	Молоко кипяченое	80	3	2.6	5	60	944
Итого за ужин		80	3	2.6	5	60	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	21.7	137	
Итого за день		1755	77.34	53.18	295.52	2161.7	

ЧЕТВЕРГ (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	3	50	261	384
	Напиток кофейный	200	20.6	4.2	98.8	82.5	958
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.4	8.2	15.2	145	3
Итого за завтрак		440	30	15.4	164	488.5	
	Яблоко свежее (1шт.)	80	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		80	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Суп с крупой и томатом	200	3,6	6,88	18,136	155,2	221
	Гуляш	125	18	11.6	3.2	188.8	591
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.74	0.66	21.8	101	378
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		635	26.38	13.93	73.9	531.8	
Полдник	Запеканка из творога	107	14	8	16	192	469
	Соус молочный сладкий	50	1.45	2.85	8.6	63.6	795

	Кефир	150	4.3	3.7	6	79	
Итого за полдник		307	19.75	14.55	30.6	334.6	
Ужин	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	13,48	57,85	417
Итого за ужин		100	0	0	0	0	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	21.7	137	
Итого за день		1612	81.83	46.48	300	1538.9	

ПЯТНИЦА (день 10)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Эц, кк	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая питьевая (На весь день. Смена кипяченой воды производится согласно графику)							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	3	50	261	336
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
	Бутерброд с повидлом фруктовым	50	1,2	4,5	22,3	133	2
Итого за завтрак		400	7.2	3	60.5	436	
	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16	70	
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.2	16	70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2.6	2	17.6	95.4	208
	Котлета рубленные из бройлеров-цыплят	80	14.64	9.04	0.08	140.4	668
	Рис отварной	120	3.2	0.3	33	156	682
	Соус красный основной	50	2.1	3	13.7	91.1	759
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.7	113	868
	Хлеб ржаной	50	4.2	1.65	21.2	129	
Итого за обед		650	27.18	16.01	113.28	724.9	
Полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	19.75	14	6.25	232.4	486
	Пюре картофельное	150	3.15	1.2	22	112.5	694
	Печенье (1 шт)	16	1.2	9.2	19.8	47	
	Напиток кофейный	200	20.6	4.2	98.8	82.5	958
Итого за полдник		516	44.7	28.6	146.85	474.4	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	944
Итого за ужин		150	0.2	0	10.5	42	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.2	21.7	137	
Итого за день		1866	84.88	50.01	368.83	1884.3	