

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР-
детский сад №20
«Золотой ключик»
С.М. Вялкова
_____ 20__ г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ
на 2022 год
возрастная категория 3-7 лет**

1 неделя 1день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54	Гречка отварная	180	4,9	4,9	31,6	207,3
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
60	Чай сладкий	180	0,1	-	20,57	36,01
63	Сок	200	0,9	-	23,4	100
Всего:			9,7	17,38	98,47	507,31
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
32	Суп картофельный с зелёным горошком	200	3,12	5,29	7	82,32
40	Котлета мясная с овощным соусом	80	11,4	12,9	9,9	196
12	капуста тушёная	130	2,50	8,59	7,83	118,61
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			21,76	27,32	81,99	648,29
Уплотнённый полдник						
16	Каша рисовая молочная	200	4,9	6,9	20,96	176,8
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
112	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
64	Булочка с повидлом	50	4,8	7,1	42,8	233,8
Всего:			16,95	18,35	91,45	591,6
Всего за день			48,41	63,05	271,91	1747,2

1 неделя 2 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
4	Пудинг из творога со сметаной	150/15	21,59	17,0	31,16	365,07
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15 Второй завтрак: Отвар шиповника		150	1,41	-	13,95	61,23
Всего:			29,6	23,9	87,61	716,30
Обед						
56	Свекла отварная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
30	Щи на мясном бульоне	200	4,84	7,17	10,87	97,84
75	Рулет рыбный с яйцом	80	13,47	7,24	0,6	122,41
58	Рис отварной	130	2,65	3,33	26,75	151,25
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			25,72	18,28	95,48	622,86
Уплотнённый полдник						
69	Вермишель молочная	200	5,8	8,5	19,5	187,9
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
62	Кисель	200	0,16	0,48	17,91	74,16
71	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8
Всего:			10,85	12,25	80,38	479,86
Всего за день			66,17	54,43	263,47	1819,02

1 неделя 3 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
17	Каша манная молочная	180	5,2	5,8	25,04	195,92
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3
66	Второй завтрак: Снежок	150	0,67	-	16,65	75
Всего:			13,57	15,5	84,29	559,82
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
33	Суп Волна	200	6,4	7,19	19,31	149,26
75	Суфле из отварного мяса	80	14,5	15,17	4,54	231,3
13	Картофельное пюре	130	3,27	4,82	24,6	155,4
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	0,48	17,91	74,16
Всего:			28,93	28,2	105,71	787,32
Уплотнённый полдник						
36	Солянка овощная	200	3,62	9,6	12,31	146,79
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
70	Пряник	30	2,67	-	17,52	100,8
Всего:			9,06	9,87	70,51	379,6
Всего за день			51,56	53,57	260,51	1726,74

1 неделя 4 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Каша молочная пшённая	180	4,86	5,38	17,28	142,97
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	19,6	114,8
73	Второй завтрак: Фрукт	150	0,39	0,26	17,11	78
Всего:			13,25	15,64	78,95	521,37
Обед						
56	Свекла отварная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
23	Суп рассольник на мясном бульоне	200	5,02	8,8	18,16	122,76
41	Котлеты рыбные с овощ/соусом	80	12,6	9,79	8,14	204,24
13	Картофельное пюре	130	3,27	4,82	24,6	155,4
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,06	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			24,66	23,60	108,16	733,76
Уплотнённый полдник						
44	Бигус с мясом	220	16,4	10,3	22,2	202,4
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
34	Печенье домашнее	50	3,75	5,09	30,63	170,50
Всего:			22,92	15,66	93,51	504,91
Всего за день			60,83	54,9	280,62	1760,04

1 неделя 5 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	Каша геркулесовая	180	5,04	7,3	20,8	171,4
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	150	1,41	-	13,95	61,2
Всего:			14,35	15,5	75,2	522,6
Обед						
57	Морковь отварная порционная	50	0,7	0,06	4,3	18
25	Борщ со сметаной	200	3,9	6,61	8,72	102,6
11	Оладьи из печени	80		13,15	8,25	143,07
74	Лапша отварная	130	4,18	5,1	28,63	181,64
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			12,64	25,62	103,31	674,47
Уплотнённый полдник						
28	Суп рыбный из консервы «Сайра»	200	6,0	8,2	19,8	189,09
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
34	Калач на сметане	80	6,0	8,04	38,5	263,7
Всего:			14,77	16,51	98,98	584,8
Всего за день			41,76	57,63	277,49	1781,87

2 неделя 6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
74	Отварная лапша с маслом	125	4,18	5,15	28,63	181,64
49	Яйцо варёное	40	5,0	4,6	0,28	62,8
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
60	Чай сладкий	180	0,1	-	20,57	36,01
63	Второй завтрак: Сок	150	0,6	-	17,55	75
Всего:			13,68	13,45	72,38	519,45
Обед						
57	Морковь отварная	50	0,7	0,06	4,3	18
24	Суп гороховый с сухарями	200	5,8	5,21	15,02	103,76
39	Тефтели мясные с соусом	80	14,4	16,3	13,6	224
12	Капуста тушёная	130	2,5	8,59	7,83	118,61
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,06	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			27,24	30,64	93,62	693,53
Уплотнённый полдник						
20	Каша ячневая	200	5,3	6,9	21,28	167,2
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
112	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
35	Булочка дорожная	80	5,1	7,5	35,8	221,5
Всего:			17,65	18,75	84,77	569,7
Всего за день			58,57	62,84	250,77	1782,68

2 неделя 7 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Каша молочная пшённая	180	4,86	5,38	17,28	142,97
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
61	Кофейный напиток	180	2,8	3,2	19,6	114,8
73	Второй завтрак: Фрукт	150	0,39	0,26	17,11	78
Всего:			11,85	12,54	76,89	499,77
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
21	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	8,2	9,9	23,9	141,6
72	Запеканка картофельная с мясом	210	25,53	24,78	1843	400,75
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			38,47	35,22	99,59	793,71
Уплотнённый полдник						
12	Рыбное суфле	200	18,27	12,16	16,69	261,77
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
70	Пряник	50	4,45	-	29,2	168
Всего:			25,49	12,43	86,57	561,78
Всего за день			75,81	60,19	263,05	1855,26

2 неделя 8 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
69	Вермишель молочная	180	5,8	8,5	19,5	187,9
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3
66	Второй завтрак: Йогурт	150	0,6	-	16,65	75
Всего:			14,1	18,2	78,75	551,8
Обед						
57	Морковь отварная порционная	50	0,7	0,06	4,3	18
7	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	4,53	4,53	8,71	125,91
38	Гуляш из мяса	80	13,6	13,5	5,2	220,1
58	Рис отварной	130	2,65	3,33	26,75	151,25
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,06	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			25,34	21,9	97,83	744,42
Уплотнённый полдник						
36	Солянка овощная	200	3,62	9,6	12,31	146,79
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
70	Пряник	40	3,56	-	29,2	134,4
Всего:			9,95	9,87	82,19	413,2
Всего за день			49,39	49,97	258,77	1709,42

2 неделя 9 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
67	Каша пшеничная молочная	180	5,2	6,6	20,4	195,92
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	200	1,06	-	10,46	45,92
Всего:			15,56	17,9	73,37	533,44
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
27	Суп Московский	200	5,52	9,2	19,5	127,9
37	Бефстроганов из печени	80	13,7	11,7	4,8	134,6
13	Картофельное пюре	130	3,27	4,82	24,6	155,4
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	0,48	17,91	74,16
Всего:			27,25	26,74	106,16	669,26
Уплотнённый полдник						
9	Рулет рисовый с творогом	200	11,82	15,15	45,35	352,92
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
71	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8
Всего:			14,14	18,15	88,78	510,73
Всего за день			56,95	62,79	268,31	1713,43

2 неделя 10 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	Каша геркулесовая	180	5,04	7,3	20,8	171,4
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	150	1,06	-	10,46	45,92
Всего:			14	15,5	71,71	507,32
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
29	Суп по-уральски на мясном бульоне	200	5,4	7,64	18,2	122,3
40	Шницель мясной	80	11,4	12,9	9,9	196
52	Гороховое пюре	130	5,28	1,96	11,8	140,53
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	0,48	17,91	74,16
Всего:			26,84	23,52	97,16	710,19
Уплотнённый полдник						
6	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/20	22,78	17,49	23,45	354,70
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
70	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8
Всего:			25,1	20,49	66,88	512,51
Всего за день			65,94	59,51	235,75	1730,02

3 неделя 11 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54	Гречка отварная	180	4,9	4,9	31,6	207,3
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
60	Чай сладкий	180	0,1	-	20,57	36,01
63	Второй завтрак: Сок	200	0,9	-	23,4	100
Всего:			9,7	17,38	98,47	507,31
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
21	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	8,2	9,9	23,9	141,6
46	Голубцы ленивые	220	14,46	17,76	12,52	273,3
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			27,4	28,2	93,68	666,26
Уплотнённый полдник						
16	Каша рисовая молочная	200	4,9	6,9	20,96	176,8
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
112	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
64	Булочка с повидлом	50	4,8	7,1	42,8	233,8
Всего:			16,95	18,35	91,45	591,6
Всего за день			54,05	63,93	283,6	1765,17

3 неделя 12 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	Каша молочная «Дружба»	180	5,24	7,84	28,93	202,71
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	150	1,41	-	13,95	61,23
Всего:			15,95	19,14	85,39	575,54
Обед						
57	Морковь отварная порционная	50	0,7	0,06	4,4	22,20
30	Щи на мясном бульоне	200	4,84	7,17	10,87	97,84
40	Ёжики мясные с овощным соусом	80	11,4	12,9	9,9	196
13	Картофельное пюре	130	2,3	4,25	15,75	52
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			23,08	24,86	93,78	597,20
Уплотнённый полдник						
5	Сырники из творога со сметаной	150/15	23,24	17,66	37,27	406,93
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
70	Пряник	50	4,45	-	29,2	168
Всего:			27,79	17,66	87,04	610,94
Всего за день			66,82	61,66	266,21	1783,68

3 неделя 13 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
20	Каша молочная ячневая	180	5,3	6,9	21,28	167,20
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3
66	Второй завтрак: Снежок	150	0,6	-	16,65	75
Всего:			13,6	23,50	80,53	531,10
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
33	Суп Волна	200	6,4	7,19	19,31	149,26
55	Рыба тушённая с овощами	80	8,0	0,5	2,58	50,1
58	Рис отварной	130	2,65	3,33	26,75	151,25
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			21,81	11,56	105,9	601,97
Уплотнённый полдник						
45	Сборные овощи	200	4,6	15,76	33,12	156,2
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96,0
60	Чай сладкий	200	2,5	-	17,64	103,3
48	Пирожок с картофелем	100	5,8	4,8	37,8	171,85
Всего:			15,57	20,74	108,67	527,35
Всего за день			50,98	55,81	295,1	1660,42

3 неделя 14 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Каша молочная пшеничная	180	5,2	6,6	20,4	195,92
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	19,6	114,8
73	Второй завтрак: Фрукт	200	0,52	0,35	22,81	104
Всего:			13,72	16,95	87,77	600,32
Обед						
57	Морковь отварная	50	0,7	0,06	4,3	18
25	Борщ со сметаной	200	3,9	6,61	8,72	102,9
37	Бефстроганов из печени	80	13,7	11,7	4,8	134,6
74	Лапша отварная	130	4,18	5,1	28,63	181,64
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,06	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			26,34	23,95	99,32	666,3
Уплотнённый полдник						
12	Рыбное суфле	200	18,27	12,16	16,69	261,77
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
62	Кисель	200	0,16	0,48	17,91	74,16
71	Печенье	30	2,67	-	17,52	100,80
Всего:			23,77	12,91	72,23	532,73
Всего за день			63,83	53,81	259,32	1799,35

3 неделя 15 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	Каша геркулесовая	180	5,04	7,3	20,8	171,4
61	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	200	1,41	-	13,55	61,23
Всего:			14,35	15,50	75,20	522,63
Обед						
57	Морковь отварная порционная	50	0,7	0,06	4,3	18
23	Свекольник со сметаной	200	5,75	7,33	10,52	118,1
40	Шницель мясной	80	11,4	12,9	9,9	196
52	Гороховое пюре	130	5,28	1,96	11,8	140,53
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,06	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			26,99	22,73	89,39	701,79
Уплотнённый полдник						
8	Вареники с картофелем	200	6,64	11,48	57,32	354,20
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
71	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,80
Всего:			8,96	14,48	100,75	512,01
Всего за день			50,3	52,71	265,34	1736,43

4 неделя 16 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
74	Отварная лапша с маслом	125	4,18	5,15	28,63	181,64
50	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	62,8
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
60	Чай сладкий	180	0,1	-	20,57	36,01
63	Второй завтрак: Сок	150	0,6	-	17,55	75
Всего:			13,68	13,45	72,38	519,45
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,20
32	Суп картофельный с сухарями	200	5,8	5,21	15,02	103,76
72	Запеканка картофельная с мясом	210	25,53	24,78	18,43	400,75
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			30,27	25,32	75,69	755,87
Уплотнённый полдник						
20	Каша ячневая	200	5,3	6,9	21,28	167,2
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
112	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
36	Булочка домашняя	80	5,09	7,5	35,8	221,54
Всего:			17,64	18,75	84,77	569,74
Всего за день			61,59	57,52	232,84	1845,06

4 неделя 17 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3	Пудинг творожный со сметаной	150/15	25,58	20,32	21,6	375,16
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	19,6	114,8
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	150	1,41	-	13,95	61,23
Всего:			33,59	27,22	78,05	715,90
Обед						
56	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,06	4,4	22,2
31	Суп Харчо	200	4,8	6,7	15,5	102,1
11	Рулет рыбный с яйцом	80	13,47	7,24	0,6	122,41
13	Картофельное пюре	130	3,27	4,82	24,6	155,4
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			26,28	19,3	97,96	631,27
Уплотнённый полдник						
47	Овощное рагу	220	4,6	8,1	19,5	196,2
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
71	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8
Всего:			9,59	11,37	83,04	450,01
Всего за день			69,46	57,89	259,05	1797,18

4 неделя 18 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
69	Вермишель молочная	180	5,8	8,5	19,5	187,9
50	Батон с маслом,сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
63	Какао с молоком	180	4,1	4,5	17,55	126
73	Второй завтрак: Фрукт	150	0,39	0,26	17,11	78
Всего:			15,49	20,06	79,12	577,5
Обед						
57	Морковь отварная	50	0,7	0,06	4,3	18
25	Борщ со сметаной	200	3,9	6,61	8,72	102,9
42	Печень по Алтайски	80	11,23	9,6	11,18	191,42
13	Картофельное пюре	130	3,27	4,82	24,6	155,40
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			22,96	21,57	101,66	696,88
Уплотнённый полдник						
9	Рулет рисовый с творогом	200	11,82	15,15	45,35	352,92
70	Пряник	40	3,56	-	23,36	134,4
60	Чай сладкий	200	2,5	2,9	17,64	103,3
Всего:			17,88	18,05	86,35	590,62
Всего за день			56,33	59,68	267,13	1865

4 неделя 19 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
17	Каша манная молочная	180	5,2	5,8	25,04	195,92
50	Батон с маслом, сыром	55	5,2	6,8	24,96	185,6
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3
66	Второй завтрак: Йогурт	150	0,67	-	16,65	75
Всего:			13,57	15,5	84,29	559,82
Обед						
57	Морковь отварная	50	0,7	0,06	4,3	18
22	Суп лапша на курином бульоне	200	3,9	6,69	18,5	131,04
85	Жаркое по-домашнему	210	14,9	13,04	32,85	510,77
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			23,36	20,27	108,51	888,97
Уплотнённый полдник						
10	Омлет	100	5,49	7,4	4,57	106,86
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
71	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8
Всего:			11,91	10,97	73,06	389,57
Всего за день			48,84	46,74	265,86	1838,36

4неделя 20 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	Каша дружба	180	5,24	7,84	28,93	202,71
51	Батон с маслом	46	3,8	3,7	22,9	164
61	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3
15	Второй завтрак: Отвар шиповника	150	1,06	-	10,46	45,92
Всего:			12,6	14,44	79,93	515,93
Обед						
57	Морковь отварная	50	0,7	0,06	4,3	18
30	Щи на мясном бульоне	200	4,8	7,17	10,87	97,84
40	Котлета мясная	80	11,40	12,90	9,90	196,00
52	Гороховое пюре	130	5,28	1,96	11,80	140,53
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,13	10,05	48
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
2	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,16	-	17,91	74,16
Всего:			26,06	22,57	89,73	681,53
Уплотнённый полдник						
28	Суп рыбный из консервы «Сайра»	200	6,0	8,2	19,8	189,09
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	20,11	96
60	Чай сладкий	200	0,1	-	20,57	36,01
36	Булочка домашняя	80	5,09	7,5	35,8	221,54
Всего:			13,86	15,97	96,28	542,64
Всего за день			52,52	52,98	265,94	1740,1