

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детского сада
компенсирующего вида № 411

 Юрьевских В.Б.

Приказ № 25-8 от 16.01.2025



Двадцатидневное меню
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 411

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,9	7,8	28,6	210	7.8/4
	Чай с молоком	180	2,4	2,5	12	87,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	9,84	16,3	50,7	395,8	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
Обед:	Огурец свежий порционный (летнее меню)	50	0,4	0,05	1,9	6,9	7.014-4
	Свекольник с мясом со сметаной	200	8,5	9,3	13,7	182,6	7.258/3
	Гуляш из мяса говядины	70	14,4	14,6	4,5	229,8	7.11/8/2
	Картофель отварной	150	2,8	2,7	24,7	142,4	7.1/3
	Компот из яблок и изюма	180	0,1	0,02	15,6	64,6	7.2/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		670	30,7	27,42	91	738	
		720	31,1	27,47	92,9	744,9	
Полдник:	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	9,6	4,5	24,3	186,4	7.362
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	7.308
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай	180	0	0	8,2	34,1	7.10/10/1
Итого за прием:		360	14,2	6,3	65,5	404,1	
Итого за 1 день:			55,24	50,12	217,3	1583,9	
			55,64	50,17	219,2	1590,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,9	27	228	7.11/4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	10,34	16,4	50,4	421	
10:00	Пюре фруктовое	125	0,6	0,1	11,2	45	7.3-5
Обед:	Помидор порционный (<i>летнее меню</i>)	50	0,6	0,1	2,9	13,6	7.098/3
	Суп с клецками с мясом	200	5	5,4	11,5	124,2	7.192
	Греча с овощами	150	4,3	5,7	27,2	173,2	7.368-2
	Гуляш из мяса свинины	80	11,2	11,5	3,7	181,1	7.11/8/1-1
	Компот из яблок и чернослива	200	0,1	0,02	17,04	70,8	7.3/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		750	25,5	23,42	91,94	667,9	
			26,1	23,52	94,84	681,5	
Полдник:	Лапшевник с творогом	120	14,6	18,1	14,6	312,5	7.н121/1
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,9	33,8	7.262
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Мармелад	20	0,1	0	15,3	58,6	7.120-1
	Чай с сахаром	180	0	0	10,6	44,3	7.354/6
Итого за прием:		350	16,9	19,2	56,4	495,4	
Итого за 2 день:			53,34	59,12	209,94	1629,3	
			53,94	59,22	212,84	1642,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,7	4,9	25,6	177,5	7.5/4/1
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,6	112,1	2021/36/11
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	12,14	16,8	50,3	420,6	
10:00	Йогурт	110	3,1	3,5	12,4	93,5	7.79/5
Обед:	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	4,5	5,4	66,4	8.23/1
	Салат из огурцов с растительным маслом (летнее меню)		0,6	2,6	2,6	32,6	7.291
	Суп геркулесовый с курой	200	7,7	3,4	13	116,7	7.55с/5
	Суфле из рыбы	80	12,9	3,8	2,9	130,1	7.14/7
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	19,9	148,9	7.021
	Напиток из брусники	180	0,1	0	14,5	61,1	7.15/15/2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		740	29,5	17,6	88,2	641,8	
			29,3	15,7	85,4	608	
Полдник	Морковь тушеная	60	0,8	2,8	6,3	54,5	2021/16/3
	Сдоба "Изюминка"	70	6,5	7,5	20,3	301,6	3.8/12/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай с молоком	180	2,4	2,5	12	87,2	7.12/10/1
Итого за прием:		330	11,2	13	48,6	489,5	
Итого за 3 день:			55,94	50,9	199,5	1645,4	
			55,74	49	196,7	1611,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак:	Омлет натуральный	165	12,9	16,6	4,2	243	7.н038/8
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	67,4	7.12/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		402	18,14	26,5	25,5	441,4	
10:00	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,7	45	2020/89
Обед:	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	4,1	8,2	69,6	7.4/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,2	2,5	11,6	83,4	7.25/2/2
	Плов из мяса кур	200	19,4	18,1	29,7	384,8	7.4/9/1
	Напиток из клюквы	180	0,09	0	14,6	62	7.15/15/1
	Гренки	30	2,5	0,3	16,4	83,1	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за		690	27,79	25,5	97,2	755,3	
Полдник:	Суфле творожное	80	9,6	14,8	10,9	240,5	7.19/5/3
	Соус фруктовый (из яблок)	20	0,02	0,02	3,2	13,5	7.8/11/2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Кефир	180	5	5,7	7,4	100,6	7.075-3
Итого за прием:		300	16,12	20,72	31,5	400,8	
Итого за 4 день:			62,45	73,12	164,9	1642,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,2	6,3	32,2	210,3	7.2/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,1	104,5	7.13/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		427	10,54	15,1	56,4	413,4	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200	5,3	5,6	14	136,4	7.037с
	Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,5	31,6	186,6	7.151/1
	Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе	80	7,7	7,8	4,2	128,2	7.257
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	71,1	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		660	22,7	17,7	99,6	640,9	
Полдник:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	5,4	6,6	84	7.29/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью (летнее меню)		0,6	1,6	3	25,8	7.333
	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	63	4.1/6
	Чай с лимоном	180	0,03	0	8,4	35,6	7.11/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Пряники	20	1	0,6	15,5	70	7.209-2
Итого за прием:		320	8,13	10,3	40,8	298,8	
			7,93	6,5	37,2	240,6	
Итого за 5 день:			41,87	43,2	206,9	1399,1	
			41,67	39,4	203,3	1340,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,3	32,3	231,5	7.15/4
	Чай с молоком	180	2,4	2,5	12	87,2	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	10,44	14,8	54,4	417,3	
10:00	Йогурт	110	3,1	3,5	12,4	93,5	7.79/5
Обед:	Горошек зеленый с яйцом	60	3,3	3	2,7	56,4	4.2/1
	Салат из помидоров (летнее меню)		0,7	3,1	3,2	42	7.288
	Борщ с мясом со сметаной	200	3	5,3	8,9	97,8	7.254
	Жаркое по-домашнему	200	18,1	16,7	30,7	374,7	2022/328
	Компот из яблок и чернослива	180	0,1	0,01	15,3	63,7	7.3/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		670	29,4	28,91	93,3	753,2	
			26,8	25,91	90,6	696,8	
Полдник:	Макаронные изделия в молоке с маслом	180 гр.	2,29	3,02	7,51	72,12	7.н132/2
	Чай с сахаром	200 гр.	2,64	2,82	13,36	95,76	7.354
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	7.308
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
Итого за прием:		50	9,53	7,64	53,87	351,48	
Итого за 6 день:			52,47	54,85	213,97	1615,48	
			49,87	51,85	211,27	1559,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак:	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба-3») со сливочным маслом	200	5,7	8,1	24	197,4	7.н027
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	12,04	19,1	47,4	422,8	
10:00	Пюре фруктовое	125	0,6	0,1	11,2	45	7.3-5
Обед:	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	4,1	7,8	64,7	4.13/1
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8	5,8	14,2	151,1	7.н086-2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,1	10,6	14,5	211,2	7.н243/1
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	19,6	81	7.15/10/1
	Гренки	30	2,6	0,3	16,4	83,2	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		710	26,4	21,3	89,2	663,6	
Полдник:	Запеканка из творога с яблоками	90	9,6	17,3	17,8	264,3	4.16/5/1
	Соус молочный сладкий	20	0,5	1	3	25,1	7.2/11/2
	Йогурт питьевой	180	9	5,7	15,3	152,7	7.023-2
	Вафли	20	0,6	0,6	16,2	70	2021/015
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
Итого за прием:		330	21,2	24,8	62,3	558,3	
Итого за 7 день:			60,24	65,3	210,1	1689,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	160	13,9	11,5	24	269,1	7.123/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,1	104,5	7.13/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	7.01
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		400	20,65	25,2	48,18	527	
10:00	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,7	45	2020/89
Обед:	Огурец консервированный	60	0,4	0,05	1,4	7,8	7.367-3
	Салат из огурцов с растительным маслом (летнее меню)		0,6	2,6	2,6	32,6	7.291
	Щи с мясом со сметаной	200	4	5,4	7,3	98,6	7.137
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,6	13,7	3,7	219	7.230
	Макаронные изделия отварные	150	5,9	3,5	40,9	232,1	7.н151-2
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	3,5	16	4.18/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		700	29,80	23,45	89,30	692,10	
			30,0	26,0	90,5	716,9	
Полдник:	Рыба, тушеная с овощами в томате	80	8,7	2,2	2,8	87,3	7.н164/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	10,6	44,3	7.354/6
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	6,5	7,5	20,3	254,4	3.8/12/9
Итого за прием:		360	16,7	9,9	43,7	432,2	
Итого за 8 день:			67,55	58,95	191,88	1696,30	
			67,75	61,5	193,1	1721,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,3	7	21,7	179,3	7.н162
	Чай с молоком	200	2,7	2,9	14	100,3	7.079
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		427	8,54	15,9	45,8	378,2	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
Обед:	Уха рыбацкая	200	8,6	4,3	11	126	7.30/2-1
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	16,6	15,6	0,8	233,7	7.1/9/2
	Картофельное пюре	130	2,6	4	19,8	134,8	7.3/3/2
	Кисель из клюквы	180	0,2	0,02	19,3	84,3	7.8/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		650	32,9	24,72	83,4	697,4	
Полдник:	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,3	2	3,9	32,4	7.13/1/3
	Сырники из творога	100	13,7	16,6	20,33	317,3	7.6/5
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,8	11,8	67,6	7.351
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай	180	0	0	8,2	34,1	7.10/10/1
Итого за прием:		350	3,2	4	33,9	180,3	
			16,6	18,6	50,33	465,2	
Итого за 9 день:			45,14	44,72	173,2	1301,9	
			58,54	59,32	189,63	1586,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,9	5,6	33,2	222	7.14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	12,24	16,6	56,6	447,4	
10:00	Пюре фруктовое	125	0,6	0,1	11,2	45	7.3-5
Обед:	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	5	6,1	11,3	129,1	7.274/7
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,9	17,2	141,1	7.19/3
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,6	13,7	3,7	219	7.230
	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	16,10	62,06	7.15/13
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		700	27,7	26,5	80,8	669,9	
Полдник:	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,7	4,2	6,5	77,8	7.32/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Конфеты шоколадные	20	0,8	7,9	10,8	113,8	7.551/4
	Чай с сахаром	180	0	0	10,6	44,3	7.354/6
Итого за прием:		280	4	12,3	37,9	282,1	
Итого за 10 день:			44,54	55,5	186,5	1444,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
<i>Завтрак:</i>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,9	7,8	28,6	210	7.8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	9,84	16,3	52	403	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
<i>Обед:</i>	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4,1	6,8	63	4.6/1
	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	6,9	7,6	11,2	153,1	7.47с/7
	Греча с овощами	150	4,3	5,7	27,2	173,2	7.368-2
	Гуляш из мяса свинины	80	11,2	11,5	3,7	181,1	7.11/8/1-1
	Компот из яблок и изюма	180	0,1	0,02	15,6	64,6	7.2/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		700	21,4	22,12	85,8	753,6	
<i>Полдник:</i>	Пудинг из моркови с яблоком	80	2,1	4,4	13,4	94	4.38/3-1
	Чай с лимоном	180	0,03	0	8,4	35,6	7.11/10/1
	Березка	70	5,2	7,3	45	266,7	7.1241/2/7
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
Итого за прием:		350	8,83	11,9	76,8	442,5	
Итого за 11 день:			40,57	50,42	224,7	1645,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
Завтрак:	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	200	6	8,1	27	214,5	7.18/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	9,94	16,6	50,4	407,5	
10:00	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,7	45	2020/89
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	200	1,8	4,6	14	106,7	7.н102
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,9	17,2	141,1	7.19/3
	Бифштекс рубленый паровой	80	16,8	15,3	0,3	229,1	7.13/8
	Компот из чернослива и изюма	180	0,3	0	21,1	86,7	7.5/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		680	26,9	26,6	85,1	682,2	
Полдник:	Запеканка из творога	70	9,3	11,4	9	195,1	7.9/5/4
	Повидло	20	0,08	0	16,6	50,4	7.185
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Ряженка	180	6,5	12,9	8,8	181,2	7.363-5
Итого за прием:		290	17,38	24,5	44,4	472,9	
Итого за 12 день:			54,62	68,1	190,6	1607,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
Завтрак:	Омлет натуральный	165	12,9	16,6	4,2	243	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,1	104,5	7.13/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15	69	7.052
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		402	18,04	25,5	33,4	468,9	
10:00	Йогурт	110	3,1	3,5	12,4	93,5	7.79/5
Обед:	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	23,7	7.017/1
	Салат из огурцов с растительным маслом (летнее меню)		0,6	2,6	2,6	32,6	7.291
	Суп овощной с курой со сметаной	200	4,8	5,8	7,2	106,4	7.044с-6
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200 гр.	20,08	9,18	32,52	349,46	7.н117
	Напиток из брусники	180	0,1	0	14,5	61,1	7.15/15/2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		510	31,58	15,88	90,22	659,26	
			30,48	18,38	89,32	668,16	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,7	4	21,7	152,8	7.43-2/3/3
	Вафли	20	0,6	0,6	16,2	70	2021/015
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	10,6	44,3	7.354/6
Итого за прием:		320	6,8	4,8	58,5	313,3	
Итого за 13 день:			59,52	49,68	194,52	1534,96	
			58,42	52,18	193,62	1543,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,9	5,6	33,2	222	7.14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	9,84	14,1	56,6	415	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1,4	0,3	11,1	58,6	7.375/1
	Салат из помидоров (летнее меню)		0,8	3,1	3,3	42	7.288
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	7,5	14,7	166,6	7.099
	Бигус с мясом куры	200	17,7	8,1	11,8	200,2	7.350/2
	Компот из яблок и чернослива	200	0,1	0,02	17,04	70,8	7.3/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		730	31,2	16,72	87,14	614,8	
			30,6	19,52	79,34	598,2	
Полдник:	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	10,1	12,9	12,4	228,1	7.н040/4
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,9	33,8	7.262
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Пряники	20	1	0,6	15,5	70	7.209-2
	Чай с молоком	180	2,4	2,5	12	87,2	7.12/10/1
Итого за прием:		330	15,7	17,1	55,8	465,3	
Итого за 14 день:			57,24	48,02	209,64	1541,1	
			56,64	50,82	201,84	1524,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,9	27	228	7.11/4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	12,74	18,9	50,4	453,4	
10:00	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,7	45	2020/89
Обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,8	3,3	6,8	46,5	7.057/1
	Щи с мясом со сметаной	200	4	5,4	7,3	98,6	7.137
	Картофельное пюре	130	3,1	4	19,8	134,8	7.3/3/2
	Печень по-строгановски	80	10,6	12,4	2,2	181,4	7.9/8/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	71,1	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		720	23,7	25,9	85,9	651	
Полдник:	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	4,4	5,4	66,4	7.23/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью (летнее меню)		0,6	1,6	3	25,8	7.333
	Яйцо отварное	20	2,4	2	0,1	31,4	7.1/6/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Конфеты шоколадные	20	0,8	7,9	10,8	113,8	7.551/4
	Чай с лимоном	180	0,03	0	8,4	35,6	7.11/10/1
Итого за прием:		300	5,53	14,5	34,7	293,4	
			5,33	11,7	32,3	252,8	
Итого за 15 день:			42,37	59,7	181,7	1442,8	
			42,17	56,9	179,3	1402,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 16							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,7	4,9	25,6	177,5	7.5/4/1
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	67,4	7.12/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	7,54	12,3	46,9	343,5	
10:00	Йогурт	110	3,1	3,5	12,4	93,5	7.79/5
Обед:	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	23,7	7.017/1
	Помидор порционный (летнее меню)		0,8	0,2	4,7	21,7	7.098/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	3	5,3	8,9	97,8	7.254
	Азу	200	14,4	13,8	20,3	285,2	7.152/4
	Компот из чернослива и изюма	200	0,3	0	23,4	96,4	7.5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		670	24,3	20	88,6	621,7	
		730	23,4	20,1	89,8	619,7	
Полдник:	Морковь тушеная	150	1,4	4,6	10,5	90,7	07.10.2003
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	7.308
	Снежок	180	4,7	5,8	19,6	150	7.082-2
Итого за прием:		380	10,7	12,2	63,1	424,3	
Итого за 16 день:			45,64	48	211	1483	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,2	6,3	32,2	210,3	7.2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
Итого за прием:		407	10,14	14,8	55,6	403,3	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
Обед:	Огурец консервированный	60	0,5	0,05	13,7	7,8	7.367-3
	Салат из огурцов с растительным маслом (летнее меню)		0,6	2,6	2,6	32,6	7.291
	Суп крестьянский с мясом со сметаной (крупа перловая)	200	5	6,1	11,3	129,1	7.274/7
	Котлета мясная	80	15,7	13,3	2,8	214,2	7.н163/8
	Капуста тушеная	130	2,5	4,2	12,1	94,2	7.н76с/2
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	19,6	81	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		720	29	24,45	92	644,9	
			29,1	27	80,9	669,7	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	100	12,12	19,02	16,25	282,75	7.14/5
	Соус фруктовый (из яблок)	20	0,02	0,02	3,2	13,5	7.8/11/2
	Чай с молоком	180	2,4	2,5	12	87,2	7.12/10/1
	Зефир	20	0,2	0	15,7	60,8	7.007-1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
Итого за прием:		340	16,24	21,74	57,15	490,45	
Итого за 17 день:			55,88	61,09	214,85	1584,65	
			55,98	63,64	203,75	1609,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,3	32,3	231,5	7.15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	12,84	17,3	55,7	456,9	
10:00	Пюре фруктовое	125	0,6	0,1	11,2	45	7.3-5
Обед:	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	200	7,4	4	11,2	117,6	7.47-с/4
	Кнели рыбные паровые	80	11,2	6,1	3,6	146,7	7.10/7
	Рис припущенный с овощами	150	4,1	7,2	32,4	219	7.179/1
	Напиток из вишни	180	0,10	0,00	13,10	50,70	7.15/13/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		680	27,70	18,10	92,80	652,60	
Полдник:	Картофель в молоке	130	2,8	3,3	17	116,3	7.2/3/2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Вафли	20	0,6	0,6	16,2	70	2021/015
	Чай	180	0	0	8,2	34,1	7.10/10/1
Итого за прием:		350	4,9	4,1	51,4	266,6	
Итого за 18 день:			46,04	39,60	211,10	1421,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	160	13,9	11,5	24	269,1	7.123/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,1	104,5	7.13/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15	69	7.052
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		407	21,44	22,9	53,2	527,4	
10:00	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	7.031
Обед:	Уха рыбацкая	200	8,6	4,3	11	126	7.30/2-1
	Макаронные изделия отварные	130	5	4,1	34,8	209,3	7.н151-1
	Гуляш из кури	80	7,2	7,9	2,3	121,1	7.190
	Кисель Витошка	200	0	0	0,4	1,6	7.343/3
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		680	26,2	17,2	91,1	622,6	
Полдник:	Свекла, тушенная со сметаной	60	0,9	1,1	6,9	38,5	7.н113-1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Шаньга с картофелем	100	6,3	7,8	32,3	310	3.8/21
	Чай с сахаром	180	0	0	10,6	44,3	7.354/6
Итого за прием:		360	8,7	9,1	59,8	439	
Итого за 19 день:			56,84	49,3	214,2	1635	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 20							
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	6,4	24,2	190	7.16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	94,4	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Масло сливочное	7	0,04	5,8	0,1	52,4	7.01/5
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,4	7.435/2
Итого за прием:		417	11,34	17,4	47,6	415,4	
10:00	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,7	45	2020/89
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1,4	0,3	11,2	59	7.375/1
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	6,2	6,3	13,2	142,5	7.36с
	Пюре розовое	150	2,8	4,8	18,4	135,4	7.047
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	7,6	9,1	4,8	145,1	7.23/8/1
	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	15	64,8	2022/487
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,3	0,3	15,8	46,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	7.003
Итого за прием:		750	23,2	21,5	95,1	665,4	
Полдник:	Суфле творожное	80	9,6	14,8	10,9	240,5	7.19/5/3
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,8	11,8	67,6	7.351
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10	46,2	7.050
	Чай с лимоном	180	0,03	0	8,4	35,6	7.11/10/1
	Мармелад	20	0,1	0	15,3	58,6	7.120-1
Итого за прием:		320	12,63	16,8	56,4	448,5	
Итого за 20 день:			47,57	56,1	209,8	1574,3	

Итого за весь период:			989,2	1025,4	3852,7	29376,7	
			984,5	1021,9	3831,7	29182,3	
Среднее значение за период:			49,5	51,3	192,6	1468,8	
			49,2	51,1	191,6	1459,1	

