

Утвержден приказом №42 от 31.12.2022 г.

**10-дневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием**

**День 1**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.26	7.8	19.3	16.83	98
	Кофейный напиток на молоке	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>14.69</b>	<b>16.32</b>	<b>54.21</b>	<b>264.78</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.9	44.2	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.9</b>	<b>0</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	33
	Суп гороховый с гречками	180/15	5	4	23	153	206/58
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.5	43.2	280.4	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	80/75	19.72	13.17	4.76	168.2	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>18.88</b>	<b>28.368</b>	<b>107.22</b>	<b>800.44</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога,соус молочный	230	35.78	16.37	40.12	450.67	117
	Кисель плодово-ягодный	200	1.22	0	26.1	104.5	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>450</b>	<b>41</b>	<b>17.57</b>	<b>93.22</b>	<b>589.67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1447</b>	<b>74.57</b>	<b>62.258</b>	<b>264.55</b>	<b>1654.89</b>	

**День 2**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	200	2	2.5	18.5	128	190
	Какао с молоком	180	3	2.4	9.9	72.9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2.76	3.6	0	42.96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>11.43</b>	<b>14.74</b>	<b>53.47</b>	<b>421.13</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0.96	0.24	17.76	87	442
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.96</b>	<b>0.24</b>	<b>17.76</b>	<b>87</b>	
	Салат "Витаминный"	60	0.68	6.08	6.92	85.16	43
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/22.5	5.34	2.99	13.07	100.51	40

Обед	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	54-10м-2020
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
Итого за обед		<b>480</b>	<b>31.14</b>	<b>31.118</b>	<b>64.53</b>	<b>667.57</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	165	4.81	7.63	25.02	218.4	445-90
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	424
	Чай с молоком	180	1.44	0.99	7.83	45.81	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>405</b>	<b>15.35</b>	<b>13.43</b>	<b>60.15</b>	<b>466.21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1514</b>	<b>58.88</b>	<b>59.528</b>	<b>195.91</b>	<b>1641.91</b>	

### День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная с морковью	200	6	10	25	224	173	
	Кофейный напиток на молоке	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п	
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020	
Итого за завтрак		437	12.43	18.52	59.91	471.95		
Второй завтрак		Кисломолочный продукт	200	22	22	13.3	339.4	
Итого за второй завтрак		200	22	22	13.3	0		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	60	1	2.51	4.91	46.26	10	
	Суп любительский	180	4.23	1.8	18.18	107.1	93	
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	694	
	Рыба припущенная с овощами	80	6.12	0.81	2.54	42	244	
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115	
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020	
Итого за обед		720	18.14	10.928	81.4	502.56		
Уплотненный полдник	Вареники ленивые со сливочным маслом	180	21.42	16.51	29.53	358.14	236	
	Чай с сахаром	180	0.12	0	4.56	19.08	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п	
	Салат из моркови с грушей	60	0.54	6.06	4.94	76.86	11	
Итого за уп.полдник		<b>435</b>	<b>23.28</b>	<b>23</b>	<b>46.74</b>	<b>493.38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1792</b>	<b>75.85</b>	<b>74.448</b>	<b>201.35</b>	<b>1467.89</b>		

### День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.4	20.8	13.51	255.3	110
	Салат с зеленым горошком	30	0.89	15.6	1.87	25.08	10
	Какао с молоком	180	3	2.4	9.9	72.9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020

Итого за завтрак		417	20.96	45.04	50.35	530.55	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1.11	0	16.58	67.34	535
Итого за второй завтрак		100	1.11	0	16.58	67.34	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.52	6.11	61.02	187
	Пудинг из печени с морковью	80	18	8	7	173	34
	Пюре из свеклы	150	3	4.5	14.9	113	341
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Компот из свежих плодов	180	0.18	0.18	20.07	99	859
Итого за обед		630	25.08	16.248	61.44	515.62	
Уплотненный полдник	Жаркое по домашнему	220	24.76	19.98	28.29	392.02	153
	Чай сладкий с лимоном	180	2.12	0	4.56	19.08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Ватрушка с творогом	70	2.38	11.34	47.6	187.6	249
Итого за уп.полдник		490	33.26	32.52	107.45	737.7	
<b>Итого за день</b>		<b>1637</b>	<b>80.41</b>	<b>93.808</b>	<b>235.82</b>	<b>1851.21</b>	

### День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.6	10.4	25.7	224.9	64
	Кофейный напиток на молоке	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2.76	3.6	0	42.96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
Итого за завтрак		449	16.79	22.52	60.61	290.91	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	70	0.68	14	7.29	106	534
Итого за второй завтрак		70	0	14	7.29	106	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0.83	4.54	4.55	65.	41
	Суп из овощей	180	1.54	5.38	7.01	88.53	202
	Плов из отварной говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37	163
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
Итого за обед		660	28.99	30.658	76.51	560.87	
	Рыба запеченая с картофелем. по-русски	220	22	9	30	296	141
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	Кисель плодово-ягодный	200	1.22	0	26.1	104.5	54-12хн-2020
Итого за уп.полдник		480	30.22	14.12	112.86	601.8	
<b>Итого за день</b>		<b>1659</b>	<b>76</b>	<b>81.298</b>	<b>257.27</b>	<b>1559.58</b>	

Среднее значение за неделю **1610**    **73**    **74**    **231**    **1635**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День 6

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	5	28.6	184.5	54-21к-2020
	Чай сладкий с лимоном	180	2.12	0	4.56	19.08	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2.76	3.6	0	42.96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>449</b>	<b>13.75</b>	<b>14.84</b>	<b>58.23</b>	<b>423.81</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0.96	0.24	17.76	78	442
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>0.96</b>	<b>0.24</b>	<b>17.76</b>	<b>78</b>	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	180	1.31	3.54	90.18	73.8	170
	Котлета из говядины	60	11	10.5	9.9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус томатный	30	0.36	1.5	1.92	22.2	364
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0.24	0.03	0.51	3.27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020
Итого за обед		<b>670</b>	<b>21.55</b>	<b>20.138</b>	<b>70.02</b>	<b>418.77</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	135	11.64	18.06	3.05	221.3	110
	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	45
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Чай с сахаром	180	0.12	0	4.56	19.08	54-2гн-2020
				0			
Итого за уп.полдник		<b>435</b>	<b>17</b>	<b>25.44</b>	<b>43.05</b>	<b>474.18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1734</b>	<b>53.26</b>	<b>60.658</b>	<b>189.06</b>	<b>1394.76</b>	

День 7

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8.26	9.86	49.33	320	271
	Какао с молоком	180	3	2.4	9.9	72.9	54-21гн-2020

Завтрак	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Сыр твердых сортов	12	2.76	3.6	0	42.96	54-1з-2020
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
завтрак		449	17.69	22.1	84.3	613.13	
	Кислоломочный продукт	200	22	22	13.3	339.4	
второй завтрак		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13.3</b>	<b>339.4</b>	
Обед	Суп картоф.с макаронными и	180	1.94	2.04	12.34	75.42	208
	Бефстроганов из говяжьей печени	80	13.5	12.5	5.3	189.2	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	54-4г-2020
	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	0.75	7.34	3.97	86.88	18
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	18.1	73.5	48
Итого за обед		<b>660</b>	<b>27.23</b>	<b>28.228</b>	<b>89.07</b>	<b>728.3</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	1.7	8.1	34	134	210
	Котлета из овощей	75	2.6	6.5	9.6	107	151
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Чай с молоком	180	1.44	0.99	7.83	45.81	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>345</b>	<b>9.74</b>	<b>16.79</b>	<b>78.43</b>	<b>425.81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1654</b>	<b>76.66</b>	<b>89.118</b>	<b>265.1</b>	<b>2106.64</b>	

д

День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	7.87	13	31	278.2	91
	Кофейный напиток на молоке	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>437</b>	<b>14.3</b>	<b>21.52</b>	<b>65.91</b>	<b>526.15</b>	
	Молоко кипяченое	180	5.02	5.74	9.07	108.1	529
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.68	0.34	20.92	100.26	176
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>5.02</b>	<b>5.74</b>	<b>9.07</b>	<b>108.1</b>	
Обед	Свекольник	180	1.62	3.85	9.59	79.47	54-18с-2020
	Суфле из картофеля	150	4.05	4.44	19.04	132.33	82
	Рыба запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102	249
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0	26.1	104.5	54-12хн-2020
Итого за обед		<b>630</b>	<b>22.6</b>	<b>12.708</b>	<b>70.66</b>	<b>383.4</b>	

Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	150	21.42	16.51	24.6	298.45	323
	Кондитерское изделие	40	3	3	22	130	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Чай сладкий с лимоном	180	2.12	0	4.56	19.08	54-3гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>390</b>	<b>30.54</b>	<b>20.71</b>	<b>78.16</b>	<b>288.08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1637</b>	<b>72.46</b>	<b>60.678</b>	<b>223.8</b>	<b>1305.73</b>	

День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель в молоке	200	7.3	10.8	32.8	274	87
	Какао с молоком	180	3	2.4	9.9	72.9	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов	12	2.76	3.6	0	42.96	54-1з-2020
Итого за завтрак		<b>449</b>	<b>16.73</b>	<b>23.04</b>	<b>67.77</b>	<b>567.13</b>	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	
Обед	Суп крестьянский с куриным мясом	180/18	4.31	5.43	11.18	106.76	201
	Котлеты рубленые из птицы	80	9.7	13.92	7.89	196	307
	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	199.2	321
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020
Итого за обед		<b>480</b>	<b>19.88</b>	<b>32.598</b>	<b>67.64</b>	<b>644.46</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2.1	6.1	4.6	82.2	30
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Оладьи по-кунцевски	80	14	9.2	12.6	187.4	54-31м-2020
	Чай с сахаром	180	0.12	0	4.56	19.08	54-2гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>340</b>	<b>20.1</b>	<b>16.5</b>	<b>48.76</b>	<b>427.68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1369</b>	<b>57.51</b>	<b>72.438</b>	<b>192.27</b>	<b>1679.27</b>	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	180	9.48	8.16	34.32	249.24	54-3г-2020
	Кофейный напиток на молоке	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3.6	1.2	25	131	п/п
	Масло сливочное	7	0.07	5.04	0.07	46.27	53-19з-2020
Итого за завтрак		<b>417</b>	<b>15.91</b>	<b>16.68</b>	<b>69.23</b>	<b>497.19</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0.96	0.24	17.76	87	442

--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за второй  
завтрак

**180 0.96 0.24 17.76 87**

Обед	Рассольник "Ленинградский"	180	4.27	5.22	12.26	112.97	208
	Суфле из отварной говядины	75	17.9	19.29	6.79	272.42	171
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.5	43.2	280.4	54-4г-2020
	Салат овощнойс яблоком и свеклой	40	0.68	0.08	2.88	14.24	37
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащ	40	2.64	0.048	13.36	69.6	115
Компот из с/фр. витаминизиров	180	0.48	0	17.88	72.9	54-1хн-2020	

Итого за обед

**695 35.87 32.138 96.37 822.53**

Уплотненный полдник	Котлета из белипа	80	13.2	14.1	8.66	222.9	93
	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.8	692
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	4	1.2	27	139	п/п
	Чай с молоком	180	1.44	0.99	7.83	45.81	54-4гн-2020

Итого за уп.полдник

**480 22.45 21.06 74.17 597.51**

<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>75.19</b>	<b>70.118</b>	<b>257.53</b>	<b>2004.23</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

Среднее значение за неделю 1633 67 71 226 1698

**10-дневное меню для организации питания детей  
в возрасте до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием**

**День 1**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.07	7.8	19.3	168.7	68
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>10.43</b>	<b>15.18</b>	<b>48.06</b>	<b>372.06</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	88	0.35	0.35	8.62	36.6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0.57	24.3	3.34	37.56	33
	Суп гороховый с гренками	150/20	5	3.38	21.54	137	206/58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	60/55	15.64	13.27	3.53	124.7	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>370</b>	<b>31.96</b>	<b>47.58</b>	<b>91.91</b>	<b>658.26</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога,соус молочный	190	30.12	14.41	35.6	392.23	117
	Кисель плодово-ягодный	150	1.2	0	21.7	87.7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	609
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>375</b>	<b>34.02</b>	<b>16.8</b>	<b>79.89</b>	<b>602.63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1179</b>	<b>76.76</b>	<b>79.91</b>	<b>228.48</b>	<b>1669.55</b>	

1

**День 2**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	150	2.00	2.5	18.5	128	190
	Какао с молоке	150	2.5	2	8.3	60.8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2.32	2.95	0	36.4	42
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>356</b>	<b>9.88</b>	<b>12.93</b>	<b>47.36</b>	<b>369.66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	0.08	0.2	14.8	65	442
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0.2</b>	<b>14.8</b>	<b>65</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0.46	4.06	4.62	56.78	43
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-18.7	4.4	2.49	10.89	83.76	40
	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6	54-10м-2020
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п

Итого за обед		370	23.81	23.38	53.01	520.44	
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	165	4.81	7.63	25.02	218.4	445-90
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п
	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	424	424
	Чай с молоком	150	0.1	0	3.8	15.9	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		<b>370</b>	<b>11.21</b>	<b>12.66</b>	<b>36.83</b>	<b>697.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1246</b>	<b>44.98</b>	<b>49.17</b>	<b>152</b>	<b>1652.7</b>	

### День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковью	150	5.07	7.8	19.3	168.7	173
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19э-2020
Итого за завтрак		<b>346</b>	<b>10.43</b>	<b>15.18</b>	<b>48.06</b>	<b>372.06</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	16.5	16,5	10	254.6	
Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>16.5</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>254.6</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	40	0.7	1.74	3.27	33.44	10
	Суп любительский	150	3.53	1.5	15.15	89.15	93
	Пюре картофельное	120	2.44	3.84	16.36	109.8	694
	Рыба припущенная с овощами	60	4.59	0.61	1.91	31.5	244
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
Итого за обед		<b>550</b>	<b>13.71</b>	<b>8.02</b>	<b>64.19</b>	<b>389.19</b>	
лотненный полдн	Вареники ленивые со сливочным маслом	180	21.42	16.51	29.53	358.14	236
	Чай с сахаром	150	0.12	0	6.4	37.7	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п
	Салат из моркови с грушей	40	0.36	4.04	3.29	51.2	11
Итого за уп.полдник		<b>385</b>	<b>22.98</b>	<b>20.98</b>	<b>46.93</b>	<b>486.34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1431</b>	<b>63.62</b>	<b>44.18</b>	<b>169.18</b>	<b>1502.19</b>	

### День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	135	11.64	18.06	3.05	221.3	110
	Салат с зеленым горошком	30	0.89	15.6	1.87	25.08	10
	Какао с молоке	150	2.5	2	8.3	60.8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19э-2020
Итого за завтрак		<b>361</b>	<b>18.09</b>	<b>41.14</b>	<b>33.78</b>	<b>451.64</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>	
завтрак		<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.93	5.9	50.85	137
	Пудинг из печени с морковью	60	13.44	5.88	5.4	129.6	34
	Пюре из свеклы	150	3	4.5	14.9	113	341
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из свежих плодов	150	0.15	0.15	16.73	82.5	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>19.69</b>	<b>13.79</b>	<b>55.53</b>	<b>310.85</b>	
Уплотненный полдник	Жаркое по домашнему	190	21.16	34.25	24.65	491.49	153
	Чай сладкий с лимоном	150	0.1	0	3.8	15.9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п
	Ватрушка с творогом	50	1.7	8.1	34	134	249
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>405</b>	<b>24.16</b>	<b>42.78</b>	<b>70.16</b>	<b>680.69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>63.05</b>	<b>97.71</b>	<b>176.05</b>	<b>1510.52</b>	

### День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.07	7.8	19.3	168.7	64
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2.32	2.95	0	36.4	42
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19э-2020

<b>Итого за завтрак</b>		<b>356</b>	<b>12.75</b>	<b>18.13</b>	<b>48.06</b>	<b>408.46</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	70	0.68	14	7.29	28	

<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>	
--------------------------------	--	-----------	----------	-----------	-------------	-----------	--

Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0.55	3.03	3.03	43.33	41
	Суп овощной	150	0.004	4.49	7.01	73.78	202
	Плов из отварной говядины	150	19.46	16.55	26.97	334.74	163
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п

<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>21.91</b>	<b>24.4</b>	<b>64.51</b>	<b>460.04</b>	
Уплотненный полдник	Рыба запеченая с картофелем. по-русски	190	19.09	8.2	26.54	255.89	141
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1.2	0.43	7.71	39.3	п/п
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	Чай с сахаром	150	0.12	0	6.4	37.7	54-2гн-2020

<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>395</b>	<b>23.29</b>	<b>12.55</b>	<b>43.87</b>	<b>243.8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1341</b>	<b>57.95</b>	<b>69.08</b>	<b>163.73</b>	<b>1140.3</b>	

Среднее значение за неделю 1315 61 68 178 1495

**День 6**

возраст 1-3лет

1

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет .	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4	21.5	138.4	54-21к-2020
	Чай сладкий с лимоном	150	0.1	0	4.9	20.4	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2.32	2.95	0	36.4	42
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>356</b>	<b>9.38</b>	<b>12.43</b>	<b>46.96</b>	<b>339.66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	14.8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0	0	14.8	65	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	150	1.09	2.95	75.15	61.5	170
	Котлета из говядины	60	11	10.5	9.9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус томатный	30	0.36	1.5	1.92	22.2	364
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0.24	0.03	0.51	3.27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированн	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>20.26</b>	<b>19.83</b>	<b>66.28</b>	<b>327.77</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	135	11.64	18.06	3.05	221.3	110
	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	45
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1.12	0.43	7.71	39.3	п/п
	Чай с сахаром	150	0.12	0	6.4	37.7	54-2гн-2020
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>400</b>	<b>14.12</b>	<b>24.67</b>	<b>25.6</b>	<b>393.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>43.76</b>	<b>56.93</b>	<b>153.64</b>	<b>1125.5</b>	

**День 7**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порци			Энерге т.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жид	150	6.2	7.4	37	240	271
	Какао с молоке	150	2.5	2	8.3	60.8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>11.76</b>	<b>14.88</b>	<b>65.86</b>	<b>445.26</b>	
	Кисломолочный продукт	150	16.5	16,5	10	254.6	
<b>завтрак</b>		<b>150</b>	<b>16.5</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>254.6</b>	
	Суп картоф.с макаронными изд	150	1.62	1.7	10.28	62.85	208

Обед	бефстроганов из говяжьей печени	60	10.1	9.4	4	141.9	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	салат из квашенной капусты с яблоком	40	0.5	4.89	2.64	57.92	18
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	18.1	73.5	48
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>21.83</b>	<b>21.93</b>	<b>83.46</b>	<b>631.12</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	1.7	8.1	34	134	249
	Котлеты из овощей	85	8.9	7.3	10.88	121.2	151
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1.12	0.43	7.71	39.3	п/п
	Чай с молоком	150	0.1	0	3.8	15.9	54-4гн-2020
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>300</b>	<b>11.82</b>	<b>15.83</b>	<b>56.39</b>	<b>310.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>61.91</b>	<b>52.64</b>	<b>215.71</b>	<b>1641.4</b>	

### День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	150	5.8	9.7	23.2	208.6	91
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2.32	2.95	0	36.4	42
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>356</b>	<b>13.48</b>	<b>20.03</b>	<b>51.96</b>	<b>448.36</b>	
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1.84	0.17	10.46	50.13	176
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>165</b>	<b>6.03</b>	<b>4.96</b>	<b>18.02</b>	<b>140.22</b>	
Обед	Свекольник	150	1.35	3.31	7	66.22	54-18с-2020
	Суфле из картофеля	150	4.05	4.44	19.04	132.33	82
	Рыба запеченая в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102	249
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Кисель фруктово-ягодный	150	1.2	0	21.7	87.14	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>21.72</b>	<b>12.45</b>	<b>62.91</b>	<b>365.05</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	150	17.85	13.75	24.6	298.45	323
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	130	
	Чай сладкий с лимоном	150	0.1	0	3.8	15.9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1.12	0.43	7.71	39.3	п/п
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>345</b>	<b>21.07</b>	<b>17.18</b>	<b>58.11</b>	<b>185.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1426</b>	<b>62.3</b>	<b>54.62</b>	<b>191</b>	<b>1138.83</b>	

### День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вермишель в молоке	150	5.5	8.1	24.6	205.5	87

Завтрак	Какао с молоке	150	2.5	2	8.3	60.8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>11.06</b>	<b>15.58</b>	<b>53.46</b>	<b>410.76</b>	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.8	0.3	8.1	40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	
Обед	Суп крестьянский с куриным мясом	150/15	3.59	4.52	9.12	88.97	201
	Котлеты рубленные из птицы	60	7.27	10.44	5.91	147	307
	Рагу из овощей	150	2.29	11	14.44	166	321
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированн	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>390</b>	<b>15.2</b>	<b>26.29</b>	<b>56.97</b>	<b>527.27</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2.1	6.1	4.6	82.2	30
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Оладьи по-кунецвски	60	10.4	6.9	9.45	140.55	54-31м-2020
	Чай с сахаром	150	0.12	0	6.4	37.7	54-2гн-2020
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>300</b>	<b>14.78</b>	<b>13.24</b>	<b>35.21</b>	<b>190.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1136</b>	<b>41.84</b>	<b>55.41</b>	<b>153.74</b>	<b>1168.43</b>	

### День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	54-3г-2020
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1.16	20.5	104.8	п/п
	Масло сливочное	6	0.06	4.32	0.06	39.66	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>13.26</b>	<b>14.18</b>	<b>57.36</b>	<b>411.06</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529
<b>Итого за второй</b>		<b>150</b>	<b>4.19</b>	<b>4.79</b>	<b>7.56</b>	<b>90.09</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	3.56	4.35	10.22	94.14	208
	Суфле из отварной говядины	65	15.29	16.49	5.76	323.82	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Салат овощнойс яблоком и свеклой	40	0.68	0.08	2.88	14.24	37
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2.05	0.33	12.6	64.5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированн	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>29.04</b>	<b>26.86</b>	<b>46.36</b>	<b>557.5</b>	
Уплотненный полдник	Котлета из белипа	60	9.9	10.6	6.5	167.2	93
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	692
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Чай с молоком	150	0.1	0	3.8	15.9	54-4гн-2020
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>390</b>	<b>15.14</b>	<b>15.16</b>	<b>48.07</b>	<b>395.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1471</b>	<b>61.63</b>	<b>60.99</b>	<b>159.35</b>	<b>1454.6</b>	

Среднее значение за неделю 1383 54 56 175 1306