

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"
Мойсюк Анна Александровна,
Заведующая, Удостоверяю 00
e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb
2022-02-17 18:39:11

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«ЦРР – детский сад № 39»


А.А. Мойсюк
« 16 » *февраля* 2022 год
М.П.

Примерное меню
для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных
образовательных организаций
с 12-часовым режимом функционирования

(возрастная группа: 1,5-3 года, цикличность: 20 дней)

**Петропавловск-Камчатский
городской округ**

1	День: 1 Неделя: 1						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	110	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5
	Кисель из черной смородины	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	0,0
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
	Голубцы ленивые с соусом	160	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,4	59,8	206,7	1637,47	44,2

2	День:	2					
	Неделя:	1					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
	Филе трески запеченное**	60	8,6	2,8	2,3	78,2	
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Компот из голубики	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			54,3	65,5	212,2	1704,1	40,6

3	День:	3						
	Неделя:	1						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	110	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5	
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36		
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00	
Завтрак2								
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5	
	Суп гороховый с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4	
	Говядина, тушенная с черносливом	60	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80	
	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00		
	Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
Полдник								
	Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4		
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1	
Ужин								
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0	
	Запеканка из печени с рисом	160	4,1	5,2	27,0	163	1,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			55,8	58,9	261,7	1864,6	44,4	

4	День:	4					
	Неделя:	1					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Яйцо отварное	20	5,3	6,3	0,6	39	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
	Суп картофельный с фасолью, с мясом	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
	Кисель из вишни	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Булочка "Дорожная"	50	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			48,9	51,4	222,4	1677,1	42,9

5	День:	5						
	Неделя:	1						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Сырники из творога	110	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2	
	Варенье	20	0,1	0,1	4,8	21,70	0,15	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36		
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00	
Завтрак2								
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
Обед								
	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6	
	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9	
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	
	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6	
	Компот из кураги	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
Полдник								
	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5	
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3	
Ужин								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2		
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Компот из апельсинов	150	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			50,1	51,2	189,6	1525,7	64,1	

6	День:	1						
	Неделя:	2						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36		
	Яйцо отварное	20	5,3	6,3	0,6	39		
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	
	Мандарин*	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5	
Завтрак2								
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5	
	Биточек мясной, рубленый	50	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,5	5,8	13,0	105,8	2,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08	
	Молоко витаминизированное	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8	
Ужин								
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	
	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0	
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			49,5	59,7	215,8	1720,6	63,5	

7	День:	2					
	Неделя:	2					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Запеканка из творога	110	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,5	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Нектарин*	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
	Суп с макаронными изделиями, с птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,7	1,1
	Картофельное пюре	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			55,0	58,3	222,7	1708,8	47,0

8	День:	3						
	Неделя:	2						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Запеканка манная с плодами свежими	150	5,8	4,8	32,2	268,80	2,20	
	Соус клюквенный	15	0,008	0,003	2,00	7,80	0,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4	
Завтрак2								
10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3	
	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50	
	Биточек рубленый из птицы	60	6,3	7,1	5,8	108,6	0,9	
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5	
	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
Полдник								
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04	
	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	
Ужин								
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	
	Говядина, тушенная с черносливом	60	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8	
	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00		
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			46,3	42,6	223,0	1684,7	35,9	

9	День:	4						
	Неделя:	2						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	110	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6	
	Горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36		
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0	
Завтрак2								
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3	
Обед								
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20	
	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8	
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10		
	Кисель из вишни	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
Полдник								
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2	
Ужин								
	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3	
	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
			54,1	64,1	203,8	1779,9	42,9	

10	День: Неделя:	5 2							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
	Каша молочная овсяная	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36			
	Яйцо отварное	20	5,3	6,3	0,6	39			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4		
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00		
Завтрак2									
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2		
Обед									
	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2		
	Щи из свежей капусты с мясом	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00		
	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6		
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0		
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
Полдник									
	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2		
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3		
Ужин									
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00		
	Огурец консервированный	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
			44,3	63,3	216,4	1706,5	60,3		

11	День: Неделя:	1 3							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша манная молочная	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36			
	Яйцо отварное	20	5,3	6,3	0,6	39			
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1		
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5		
Завтрак2									
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3		
Обед									
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7		
	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70		
	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1		
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5		
	Компот из клюквы	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
Полдник									
	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6		
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3		
Ужин									
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0		
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1		
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,6	64,2			
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У				
			50,2	54,4	214,1	1671,9	69,3		

12	День: 2 Неделя: 3						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Сырники с морковью с соусом	110	8,4	6,2	12,8	147,52	0,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
	Пюре картофельно-морковное	110	1,2	4,05	10,1	76,6	6,0
	Кисель из черной смородины	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	20	0,3	1	1,3	15,70	1,6
	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,4	50,5	201,6	1554,6	37,4

13	День: 3 Неделя: 3						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный	110	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Мандарин*	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
	Суп картофельный с птицей	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
	Макаронник с печенью	160	12,2	6,7	25,2	239,0	0,4
	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Помидор консервированный	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,0	56,2	216,6	1682,9	33,1

14	День: Неделя:	4 3							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
	Вареники ленивые	110	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1		
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36			
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1		
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6		
Завтрак2									
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3		
Обед									
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3		
	Шницель рыбный натуральный (треска)**	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1		
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50		
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
Полдник									
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3		
	Молоко витаминизированное	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8		
Ужин									
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00		
	Огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
			48,4	56,7	234,6	1660,5	43,7		

15	День: 5 Неделя: 3						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	
	Яйцо отварное	20	5,3	6,3	0,6	39	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Нектарин*	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
	Шницель мясной	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4	
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
	Огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			44,2	48,7	229,8	1567,3	33,5

18	День: Неделя:	3 4							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
	Вареники ленивые	110	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1		
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36			
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06		
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5		
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00		
Завтрак2									
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2		
Обед									
	Суп гороховый с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4		
	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2			
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,1	5,2	21,5	193,83			
	Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
Полдник									
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3		
	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60		
Ужин									
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7		
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2		
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
			59,4	70,0	267,8	1939,1	38,4		

20	День:	5							
	Неделя:	4							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Масло сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4		
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6		
Завтрак2									
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3		
Обед									
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6		
	Щи по-уральски с мясом	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50		
	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1		
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2		
	Картофель в молоке	110	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1		
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
Полдник									
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3		
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2		
Ужин									
	Сырники из творога	110	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2		
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90			
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		С		
			51,6	52,1	253,7	1598,2	35,0		

* сезонные фрукты (нектарины и мандарины) заменяем на яблоки или груши

** в период с 1 сентября по 28 февраля:

неделя 1 день 2 ужин филе трески запечённое заменяем на филе рыбное запечённое (лосось);

неделя 3 день 4 обед шницель рыбный натуральный (треска) заменяем на шницель рыбный натуральный (лосось)