

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 47
236023 г. Калининград, ул. Красная, 105 Тел.: 21-14-94



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №47
Прохорова С.П./
«01» марта 2021 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Дети до 3-х лет

Меню на первую неделю

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
2-й завтрак	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
обед	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	7
полдник	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
ужин	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5

Первый день : понедельник

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
8.30	суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	ИТОГО:	334	7,76	11,47	34,21	271,3	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	помидор свежий (порционный)	30	0,31	0,06	1,06	5,7	-
	суп рыбный со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87
	биточки рубленые из мяса	60	7,34	6,74	10,98	138	282
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,48	4,24	30,16	178	165
	соус с овощами	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО:	560	21,70	18,70	88,77	612,62		
Полдник							
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	булочка дорожная	50	2,38	9,77	45,5	183	470
ИТОГО:	200	5,73	13,52	51,5	268		
Ужин							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	соус молочный	20	0,53	1,84	1,97	26,64	352
	поре из свеклы	120	1,64	1,65	7,12	49,94	325
батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
ИТОГО:	400	6,08	4,60	20,48	153		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			41,65	48,67	204,27	1346,72	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-0,35	1,67	1,27	-53,28	

Второй день : вторник

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный овсянный	150	4,44	4,45	13,44	111,6	94	
	Батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	
	ИТОГО:	334	9,4	12,83	37,36	302,6		
Второй завтрак								
08.45	бананы	95	1,42	0,47	19,95	90,25	368	
	ИТОГО:	95	1,42	0,47	19,95	90,25		
Обед								
11.30	салат из белокочанной/квашенной капусты	30	0,56	1,52	3,61	26,22	20,00	
	борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3,00	8,46	65,85	58	
	гуляш из отварного мяса	60	9	12,97	3,12	179	277	
	макаронь отварные с маслом	110	3,13	3,09	25	118,35	205	
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	540	16,88	21,08	74,38	544,02		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
		кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
ИТОГО:		200	5,5	7,68	37,07	207		
Ужин								
16.30	драчена	85	7,52	11,69	5,05	160	228	
	салат из картофеля с солеными огурцами	130	1,77	6,77	11,14	112,58	22	
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393	
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05		
ИТОГО:	405	11,73	18,77	37,78	371,63			
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			44,93	60,83	206,54	1515,5		
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400		
			2,93	13,83	3,54	115,5		

Третий день : среда

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный пшениный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94	
	Батон с маслом сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395	
	ИТОГО:	344	10,46	11,99	39,51	310,63		
Второй завтрак								
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед								
	салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,35	0,06	2,18	10,68	37	
	суп картофельный с курицей	150	1,4	1,69	9,98	60,75	77	
	котлеты рубленые из птицы	60	8,5	8,29	9,33	150,5	305	
	капустя тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	132	
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	540	15,4	14,62	66,12	463,43		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
		кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
	ИТОГО:	200	5,5	7,68	37,07	207		
Ужин								
16.30	суфле из рыбы	60	6,61	4,63	2,44	90	268	
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393	
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
	ИТОГО:	370	10,77	10,77	43,33	301,97		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42,51	45,44	195,34	1324,83		
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400		
			0,51	-1,56	-7,66	-75,17		

Четвертый день : четверг

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
	батон с маслом сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	344	11,23	12,51	42,04	328,43	
	Второй завтрак						
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
	отуец свежий (порционный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	-
	расоольник на м/б	150	1,68	1,97	7,68	55,2	74
	плов из мяса	160	10,13	13,71	30,23	290,24	304
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	530	15,02	16,21	72,94	504,54	
	Полдник						
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	булочка (плюшка) домашняя	50	2,92	6,26	30,55	180	469
	ИТОГО:	200	6,27	10,01	36,55	265	
Ужин							
16.30	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	овощное рагу	180	3,18	7,69	18	154,62	344-1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05	
	ИТОГО:	390	6,01	9,5	41,24	274,9	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			35,27	39,41	175,33	1209,82	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-6,73	-7,59	-27,67	-190,18	

Пятый день : пятница

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94	
	Батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395	
	ИТОГО:	334	8,63	11,77	34,4	278,2		
Второй завтрак								
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед								
11.30	салат из моркови	30	0,5	0,04	4,65	21	41	
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67	
	шницель рыбный натуральный	60	6,81	2,68	5,84	83	258	
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	560	13,83	12,08	73,9	445,42		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
тренки (сухарики) из батона		30	2,37	0,3	14,49	110,46	115	
ИТОГО:		210	6,47	5,18	23,56	212,46		
Ужин								
16.30	сырники с морковью	150	14,38	17,32	33,18	370	233	
	соус сладкий (яблочный)	50	0,04	0,045	8,5	34,65	362	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	ИТОГО:	400	15,42	17,37	61,88	494,65		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			44,73	46,78	203,05	1472,53		
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400		
			2,73	-0,22	0,05	72,53		

Первый день : понедельник

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	султ молочный овсяный	150	4,44	4,45	13,44	111,6	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	334	9,4	12,83	37,36	302,6	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	салат из репчатого лука	30	0,3	0,55	5,39	14	11
	щи зеленые	150	1,62	3,94	5,42	63,6	68
	биточки рубленые из мяса	60	7,34	6,74	10,98	138	282
	каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	3,14	3,52	32,76	175,15	165
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1 (349)
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО:	560	15,81	17,37	92,52	581,32		
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47	
	ИТОГО:	200	5,68	5,08	18,73	149	
Ужин							
16.30	овощи в молочном соусе	170	3,5	3,21	15,01	103	332
	огурец свежий (порционный)	30	0,32	0,04	1,12	6	-
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	ИТОГО:	400	4,50	3,21	35,21	193	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОТКЛОНЕНИЕ							
			35,77	38,87	193,13	1267,72	
			42	47	203	1400	
			-6,23	-8,13	-9,87	-132,28	

Второй день: вторник

Неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный яичный	150	4,17	3,87	13,76	106,65	94	
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395	
	ИТОГО:	334	8,32	11,53	35,35	278,65		
Второй завтрак								
08.45	бананы	95	1,42	0,47	19,95	90,25	368	
	ИТОГО:	95	1,42	0,47	19,95	90,25		
Обед								
11.30	салат из белокочанной капусты	30	0,56	1,52	3,61	26,22	20	
	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81	
	котлеты рубленые из мяса	60	7,34	6,74	10,98	138	282	
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1 (349)	
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	560	16,67	17,85	82,7	535,64		
	Полдник							
	15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
кондитерские изделия		20	1,4	2,8	28	105		
ИТОГО:		170	4,75	6,55	34	190		
Ужин								
16.30	макаронны, отварные с сыром	220	7,77	10,28	36,67	264	206	
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393	
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
ИТОГО:	400	9,42	10,49	53,43	340			
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			40,58	46,89	225,43	1434,54		
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400		
			-1,42	-0,11	22,43	34,54		

Третий день: среда

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный манный	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	батон с маслом, сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3
	ИТОГО:	344	10,82	12,41	40,22	318,68	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	салат из свеклы	30	0,43	1,82	3,34	28,17	33
	суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,32	85
	котлеты из птицы	60	8,5	8,29	9,33	150,5	305
	овощное рагу	110	2,05	4,7	10,99	94,49	344
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	15,21	17,33	65,13	480,08	
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
	ИТОГО:	200	5,5	7,68	37,07	207	
Ужин							
16.30	рыба, запеченная в омлете	60	7,87	3,56	2,57	84	249
	картофельное пюре с морковью	120	2,28	4,01	16,01	100	322
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47	
	ИТОГО:	400	12,73	7,77	48,44	321	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			44,64	45,57	200,17	1368,56	
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400	
			2,64	-1,43	-2,83	-31,44	

Четвертый день: четверг

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	ИТОГО:	405	8,63	11,77	34,4	278,2	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	отруец свежий (порционный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	-
	пи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	птица, тушенная в соусе с овощами	170	8,69	5,55	16,49	151	302
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	12,94	9,01	56,61	360,95	
Полдник							
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	коржик молочный	50	2,54	5,62	33,84	190,33	496
	ИТОГО:	200	5,89	9,37	39,84	275,33	
Ужин							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	винегрет овощной	150	2,05	9,27	12,66	142,2	45
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	ИТОГО:	374	8,98	19,54	30,89	335,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			36,82	50,07	171,05	1291,48	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-5,18	3,07	-31,95	-108,52	

Пятый день: пятница

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный пшеничный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	405	9,31	12,49	37,85	301,1	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	помидор свежий (порционный)	30	0,31	0,06	1,06	5,7	-
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	57
	рыба, тушеная с овсями	60	4,84	2,89	1,54	55	247
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	11,28	10,21	64,79	376,8	
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05	-
	ИТОГО:	210	6,47	5,18	23,56	172,05	
Ужин							
16.30	запеканка из творога с морковью	150	15,02	15,43	40,74	356	238
	соус сладкий (яблочный)	50	0,04	0,045	8,5	34,65	362
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	ИТОГО:	400	16,06	15,48	69,44	480,65	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			43,50	43,74	204,95	1372,4	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			1,50	-3,27	1,95	-27,6	

Меню на третью неделю

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	1 супп молочный пшеничный	1 супп молочный овсяный	1 супп молочный ячневый	1 супп молочный пшеничный	1 супп молочный с макаронными изделиями
	2 батон с маслом	2 батон с маслом	2 батон с маслом с сыром	2 батон с маслом с сыром	2 батон с маслом
	3 кофейный напиток с молоком	3 какао с молоком	3 кофейный напиток с молоком	3 какао с молоком	3 кофейный напиток с молоком
2-й завтрак	1 яблоко свежее	1 бананы	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее
	1 свежий огурец порционный	1 салат овощной с яблоками и свежлой	1 помидор свежий порционный	1 салат из белокоч/квашенн капусты	1 салат из моркови
	2 рассольник ленинградский	2 супп рыбный со сметаной	2 супп картофельный с крупой	2 супп - лапша домашняя	2 борщ с капустой и картофелем
3 гуляш из отварного мяса	3 котлеты рубленые из мяса	3 котлета из птицы	3 гуляш из птицы	3 котлета рыбная любительская	
обед	4 макаронны отварные с маслом	4 каша гречневая рассыпчатая с маслом	4 рагу овощное	4 картофельное пюре	4 картофельное пюре
	5 компот из изюма	5 соус с овощами	5 компот из изюма	5 компот из сухофруктов	5 соус с овощами
	6 хлеб ржаной	6 компот из сухофруктов	6 хлеб ржаной	6 хлеб ржаной	6 компот из изюма
		7 хлеб ржаной			7 хлеб ржаной
	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое	1 молоко кипяченое	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое
	2 булочка школьная	3 кондитерские изделия	3 кондитерские изделия	3 пирожок с фаршем	3 батон
полдник	1 яйцо отварное	1 капуста тушенная	1 оладьи /с яблоками	1 драчена	1 вареники ленивые с маслом
	2 сок фруктовый	2 огурец соленый	2 молоко ступенное	2 салат из картофеля с солеными огурцами	2 соус молочный сладкий
	3 соус молочный	3 чай с лимоном	3 чай с лимоном	3 чай с сахаром	3 сок фруктовый
	4 пюре из свеклы	4 батон	4 батон	4 батон	
	5 батон				
ужин					

Первый день : понедельник

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	сул. молочный пшеничный	150	3,73	3,82	12,37	98,85	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	ИТОГО:	405	7,88	11,48	33,96	270,85	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	огурец свежий (порционный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	-
	рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	76
	гуляш из отварного мяса	60	9	12,97	3,12	179	277
	макароньы отварные с маслом	110	3,13	3,09	25	118,35	205
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	16,60	16,57	73,1	528,9	
Полдник							
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	булочка школьная	50	3,46	1,6	30,83	145,33	472
	ИТОГО:	200	6,81	5,35	36,83	230,33	
Ужин							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	соус молочный	20	0,53	1,84	1,97	26,64	352
	пюре из свеклы	120	1,64	1,65	7,12	49,94	325
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47	
	ИТОГО:	400	9,83	8,29	39,23	276,58	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			41,61	42,10	193,77	1354,64	
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-0,39	-4,90	-9,23	-45,36	

Второй день: вторник

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный овсяный	150	4,44	4,45	13,44	111,6	94	
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	
	ИТОГО:	405	9,4	12,83	37,36	302,6		
Второй завтрак								
08.45	бананы	95	1,42	0,47	19,95	90,25	368	
	ИТОГО:	95	1,42	0,47	19,95	90,25		
Обед								
11.30	салат овощной с яблоками и свеколой	30	0,35	0,06	2,18	10,68	37	
	суп рыбный со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87	
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,48	4,24	30,16	178	165	
	котлеты рубленые из мяса	60	7,34	6,74	10,98	138	282	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	540	21,74	18,70	69,06	617,6		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
кондитерские изделия		20	1,4	2,8	28	105		
ИТОГО:		200	5,5	7,68	37,07	207		
16.30	капустя тушенная	180	2,85	6,67	17,25	144	132-1	
	огурец соленый	30	0,18	0,02	0,66	3,9	-	
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393	
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
	ИТОГО:	390	4,50	6,88	34,01	220		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			42,56	46,56	197,45	1437,45		
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400		
			0,56	-0,44	-5,55	37,45		

Третий день: среда

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
8.30	суп молочный ячневый	150	4,17	3,87	13,76	106,65	94
	батон с маслом сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	ИТОГО:	405	10,28	11,75	39,34	307,18	
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	помидор свежий (порционный)	30	0,31	0,06	1,06	5,7	-
	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	80
	котлета из птицы	60	8,5	8,29	9,33	150,5	305
	рагу овощное	110	2,05	4,7	10,99	94,49	344
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	15,01	15,19	64,32	459,74	
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
	ИТОГО:	200	5,5	7,68	37,07	207	
Ужин							
16.30	оладьи (яблоками)	180	5,6	11,37	56,59	374,5	448/449
	молоко стуженное	20	1,6	1,7	11,2	66	-
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47	
	ИТОГО:	380	8,78	13,28	84,55	516,5	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			39,95	48,28	234,59	1532,22	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-2,05	1,28	31,59	132,22	

Четвертый день: четверг

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный пшеничный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94
	батон с маслом с сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	420	11,27	12,71	41,84	329,63	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	салат из белокочанной капусты	30	0,56	1,52	3,61	26,22	20
	суп - лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	86
	гуляш из курицы	60	9	12,97	3,12	179	277
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	15,93	21,84	68,42	521,17	
Полдник							
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	пирожок с фаршем	50	2,33	2,28	28,57	120	454
	ИТОГО:	200	5,68	6,03	34,57	205	
Ужин							
16.30	драчена	85	7,52	11,69	5,05	160	228
	салат из картофеля с соевыми огурцами	130	1,77	6,77	11,14	112,58	22
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05	
	ИТОГО:	395	11,7	18,77	37,67	370,63	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			44,96	59,73	191,81	1468,23	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			2,96	12,73	-11,19	68,23	

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93	
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395	
	ИТОГО:	405	8,46	11,57	35,72	280,9		
Второй завтрак								
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед								
	салат из моркови	30	0,5	0,04	4,65	21	41	
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	57	
	котлета рыбная любительская	60	6,71	2,54	6,41	81	256	
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	560	13,78	11,96	77,03	454,07		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
батон		30	2,37	0,3	14,49	70,05	-	
	ИТОГО:	210	6,47	5,18	23,56	172,05		
Ужин								
16.30	вареники ленивые с маслом	150	14,61	12,33	30,56	320,02	229-230	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351	
	ИТОГО:	400	16,58	14,59	57,39	460,77		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			45,67	43,68	203,01	1409,59		
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400		
			3,67	-3,32	0,01	9,59		

Меню на четвертую неделю

	Понедельник		Вторник		среда		четверг		Пятница	
завтрак	1	супл молочный пшеничный	1	супл молочный маняный	1	супл молочный гречневый	1	супл молочный рисовый	1	супл молочный пшеничный
	2	батон с маслом	2	батон с маслом	2	батон с маслом с сыром	2	батон с маслом с сыром	2	батон с маслом
	3	какао молоком	3	кофейный напиток с молоком	3	какао с молоком	3	кофейный напиток с молоком	3	какао с молоком
2-й завтрак	1	яблоко свежее	1	бананы	1	яблоко свежее	1	яблоко свежее	1	яблоко свежее
	1	салат из свеклы	1	огурец свежий порционный	1	салат из моркови	1	помидор свежий порционный	1	салат из белокачанной капусты
обед	2	щи из свежей капусты с картофелем	2	щи зеленые	2	борщ (свекольник) с картофелем	2	супл картофельный с бобовыми(фасоль)	2	супл картофельный с крупой
	3	плов из мяса	3	жаркое по-домашнему	3	котлета из птицы	3	биточки из мяса	3	биточки рыбные запеченые
	4	компот из изюма	4	компот из сухофруктов	4	рагу овощное	4	капуста тушеная	4	картофельное пюре
	5	хлеб ржаной	5	хлеб ржаной	5	компот из изюма	5	компот из сухофруктов	5	соус с овощами
					6	хлеб ржаной	6	хлеб ржаной	6	компот из изюма
ПОЛДНИК	1	кисломолочная продукция	1	молоко кипяченое	1	молоко кипяченое	1	кисломолочная продукция	1	молоко кипяченое
	2	булочка молочная	3	кондитерские изделия	3	кондитерские изделия	3	булочка сдобная "Веснушка"	3	батон с повидлом
	1	пудинг из творога с яблоками	1	омлет натуральный с маслом	1	сельдь с луком	1	каша рассыпчатая с овощами (гречка)	1	запеканка из творога с морковью
	2	соус сладкий (абрикосовый)	2	салат овощной с яблоками и свежлой	2	картофельное пюре	2	огурчик соленый порционный	2	соус сладкий (яблочный)
	3	сок фруктовый	3	чай с лимоном	3	соус с овощами	3	сок фруктовый	3	сок фруктовый
ужин	4	батон	4	батон	4	чай с лимоном	4	батон		
					5	батон				

Первый день : понедельник

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	жс	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный пшеничный	150	3,73	3,82	12,37	98,85	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	405	8,69	12,2	36,29	289,85	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	салат из свежлы	30	0,43	1,82	3,34	28,17	33
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	плов из мяса	160	10,13	13,71	30,23	290,24	304
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	530	14,57	18,96	72,85	523,86	
	Полдник						
15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
	булочка молочная	50	1,65	3,57	28	104,43	479
	ИТОГО:	200	5	7,32	34	189,43	
Ужин							
16.30	пудинг из творога с яблоками	150	15,16	14,93	22,03	325	240
	соус сладкий (абрикосовый)	30	0,14	0,02	19,35	78,12	359
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05	
	ИТОГО:	410	18,67	15,25	76,07	563,17	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			47,31	54,11	228,52	1608,11	
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400	
			5,31	7,11	25,52	208,11	

Второй день: вторник

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный манный	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	ИТОГО:	334	8,05	11,47	33,9	271,15	
Второй завтрак							
08.45	бананы	95	1,42	0,47	19,95	90,25	368
	ИТОГО:	95	1,42	0,47	19,95	90,25	
Обед							
11.30	огурец свежий (порционный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	-
	щи зеленые	150	1,62	3,94	5,42	63,6	68
	жаркое по-домашнему	170	10,55	6,85	18,5	214,52	276
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	15,38	11,32	58,95	437,22	
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
	ИТОГО:	200	5,5	7,68	37,07	207	
Ужин							
16.30	омлет натуральный	85	6,52	13,46	1,51	157	215
	салат овощной с яблоками и свеклой	130	1,52	0,26	9,47	46,28	37-1
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393
	батон	30	2,37	0,3	14,49	70,05	
	ИТОГО:	405	10,48	14,03	32,57	302,33	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			40,83	44,97	182,44	1307,95	
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400	
			-1,17	-2,03	-20,56	-92,05	

Третий день: среда

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак							
8.30	суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	батон с маслом с сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	ИТОГО:	420	11,4	12,71	40,72	325,73	
Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
11.30	салат из моркови	30	0,5	0,04	4,65	21	41
	борщ (свекольник) с картофелем	150	1,22	3,00	8,46	65,85	58
	котлета из птицы	60	8,5	8,29	9,33	150,5	305
	рагу овощное	110	2,05	4,7	10,99	94,49	344
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО:	540	15,24	16,53	67,62	486,44	
Полдник							
15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
	кондитерские изделия	20	1,4	2,8	28	105	
	ИТОГО:	200	5,5	7,68	37,07	207	
Ужин							
16.30	сельдь с луком	60	6,81	2,68	5,84	83	258
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321
	соус с овощами	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	393
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47	
	ИТОГО:	370	10,97	8,82	46,73	294,97	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			43,49	46,12	201,45	1355,94	
ОТКЛЮЧЕНИЕ			42	47	203	1400	
			1,49	-0,88	-1,55	-44,06	

Четвертый день: четверг

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94	
	батон с маслом с сыром	44	3,77	5,88	14,95	130,53	3	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395	
	ИТОГО:	420	9,72	11,69	38,2	299,83		
Второй завтрак								
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед								
11.30	помидор свежий (порционный)	30	0,31	0,06	1,06	5,7	-	
	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,07	3,21	9,68	79,95	81	
	биточки из мяса	60	7,34	6,74	10,98	138	282	
	капустя тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	132	
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	540	15,87	14,59	66,35	465,15		
	Полдник							
	15.00	кисломолочная продукция	150	3,35	3,75	6	85	401
		булочка сдобная "Веснушка"	50	3,32	3,28	37	190	473
ИТОГО:	200	6,67	7,03	43	275			
Ужин								
16.30	каша рассыпчатая с овощами (гречка)	155	4,97	5,16	38,66	221,5	166	
	отручик соленый порционный	30	0,18	0,02	0,66	3,9	-	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
	ИТОГО:	405	7,73	5,38	69,18	362,4		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			40,37	39,07	226,04	1444,18		
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400		
			-1,63	-7,93	23,04	44,18		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
Завтрак								
8.30	суп молочный пшеничный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94	
	батон с маслом	34	1,81	5,66	10,96	102	1	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	
	ИТОГО:	334	9,31	12,49	37,85	301,1		
	Второй завтрак							
08.45	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед								
11.30	салат из белокочанной капусты	30	0,56	1,52	3,61	26,22	20	
	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	80	
	биточки рыбные запеченные	60	5,32	2,45	5,33	74	255	
	картофельное пюре	110	2,07	3,81	20,35	100	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1 (349)	
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	376	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО:	560	12,54	12,04	76,01	445,24		
	Полдник							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,1	4,88	9,07	102	400
батон с повидлом		30	1,81	2,86	20,04	113,45	2	
ИТОГО:		210	5,91	7,74	29,11	215,45		
Ужин								
16.30	запеканка из творога с морковью	150	15,02	15,43	40,74	356	238	
	соус сладкий (яблочный)	50	0,04	0,045	8,5	34,65	362	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
ИТОГО:	400	16,06	15,48	69,44	480,65			
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
РЕКОМЕНДУЕТСЯ			44,20	48,13	221,72	1484,24		
ОТКЛОНЕНИЕ			42	47	203	1400		
			2,20	1,13	18,72	84,24		