



Утверждаю:
Директор МАОУ "Новосельская СОШ"

И.А. Федоров

Примерное циклическое 15-дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

для детей с 1 года до 3 лет

для детей с 3 до 7 лет

Меню составлено на основании Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Примерное цикличное 15-дневное меню для структурного подразделения МАОУ "Новосельская СОШ" - Новосельский детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				13
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 1												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	5,6	7,5	5	6,7	27,2	36,3	176	235	232
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,4	1	1,2	8,7	10,4	48	58	460
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	8,4	10,5	9,8	11,7	59,3	70,1	358	427	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп гороховый с гречками и сметаной	150/5/5	200/5/5	4,9	6,4	2,74	3,34	12	15,1	93	117	127, 143, 433
	Котлеты из говядины с соусом томатным	60/20	70/20	10,7	12,5	8,1	9,3	9,9	11,4	156	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,8	3,6	4,3	21,7	25,6	135	160	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,2	15,8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		570	715	23,93	29,77	16,05	19,45	75,8	94,9	545	676	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,6	7,3	8,5	11,1	1,4	1,8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		230	290	6,93	9,47	8,68	11,39	16	22,7	169	231	

Итого за первый день		1250	1535	39,7 6	50,2 4	34,6 3	42,6 4	161, 2	197, 8	1115	1377	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)	№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10			11
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 2												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	465
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	8,5	10,4	10,9	12,9	48,5	55,5	325	379	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1,2	1,6	3,3	4,2	4,4	5,8	53	68	95, 433
	Биточки рыбные с соусом молочным	60/20	70/20	8,7	9,7	2,1	2,3	7,3	8,3	82	93	307, 403
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,7	3,2	3,6	4,6	28	33,1	155	183	205
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	16,2 7	19,7 5	12,1 7	16,2 5	71,9 1	90,3 5	465,4	587	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14,2	17,4	7,9	9,4	23,1	26,1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		265	325	15,4 5	19,4 8	8,08	9,69	37,5	46,8	283	352	

Итого за второй день		1280	1565	40,6 2	50,0 3	31,5 5	39,2 4	167, 7	202, 5	1117,4	1362	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)	№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10			11
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 3												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,7	6,3	5	7	23,4	31,2	157	209	230
	Какао с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	462
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	430	14,1	16,2	16,2	18,6	43,7	53,6	377	443	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53
	Суп с мак. изделиями и картофелем со сметаной	150/5	200/5	1,8	2,4	3,2	4	7,6	10	67	86	129, 433
	Рагу из овощей из мяса	180	200	13	14	13	14	13	14	208	231	322
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	18,6 3	21,7 7	17,9 5	20,6 8	51,3	65,4	429	528	
Полдник	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за третий день		1215	1490	41,4 3	48,0 7	43,1 5	49,2 8	148, 3	174, 3	1133	1323	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
				3	4	Б		Ж		У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 4												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	5,4	7,2	6,4	8,5	21,9	29,1	166	222	234
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,4	1	1,2	8,7	10,4	48	58	460
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	430	13,5	15,5	16,4	18,7	40,6	49,5	363	429	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1,3	3,7	4,7	2,5	3,24	45	57	104, 433
	Плов из курицы	180	200	11,1	12,3	7,4	8,2	22,3	24,8	201	223	375
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	16,1	19,4	12,7	15,4	61,8	77,0 4	425	520	
Полдник	Пряники	50	50	3	3	2,4	2,4	37	37	183	183	581
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,4	8,8	6,4	7,4	43	45	259	284	
Итого за четвертый день		1205	1470	37,4	44,1	35,9	41,9	155, 2	181, 3	1091	1277	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 5												
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	200/5	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	465
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	430	13,4	14,9	16,2	18,6	41,3	50,4	363	425	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,6	7,4	6,8	9,1	6	8	108	144	122
	Шницель натуральный с соусом томатным	60/20	70/20	10,6	12,3	13,7	15,7	6,8	7,8	189	219	319, 419
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,4	0,45	0,15	0,18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		560	705	23,6	29,4 5	26,6 5	32,6 8	50,2	64,4	531	668	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14,2	17,4	7,9	9,4	23,1	26,1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		265	325	15,4 5	19,4 8	8,08	9,69	37,5	46,8	283	352	
Итого за пятый день		1275	1560	52,9 5	64,3 3	51,0 3	61,0 7	139, 1	171, 7	1220	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 6												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
	Какао с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	462
Итого за завтрак		350	430	8,5	10,4	10,9	12,9	48,5	55,5	325	379	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1,3	1,7	3,4	4,3	4	5,3	52	67	116, 433
	Шницель натуральный с соусом томатным	60/20	70/20	10,6	12,3	13,7	15,7	6,8	7,8	189	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	110	130	2,5	3	2,3	2,7	24,9	29,4	130	154	211
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	18,0	22,2	22,5	27,8	67,9	85,6	546,4	683	
				7	5	7	5	1	5			
Полдник	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за шестой день		1215	1490	35,1	42,6	42,7	51,0	169,4	196,2	1199,4	1415	
				7	5	7	5	4	2			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				13
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 7												
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3,9	5,2	4,9	6,5	24,1	32,1	156	208	236
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,4	1	1,2	8,7	10,4	48	58	460
Итого за завтрак		350	430	12	13,5	14,9	16,7	42,8	52,5	353	415	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,7	2,2	3,8	4,8	8,2	11,2	74	96	100, 433
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	200	12,5	13,9	3,1	3,4	13,4	14,9	132	147	313, 418
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,09	15,1	18,1	63	76	495
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	690	18,6	22,4	8,58	10,7 9	55,7	71,2	376	473	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14,2	17,4	7,9	9,4	23,1	26,1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	15,5 3	19,5 7	8,08	9,69	37,7	47	285	354	
Итого за седьмой день		1280	1545	46,6 3	55,9 7	31,6 6	37,2 8	146, 3	180, 8	1057	1285	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры

				5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 8												
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	200/5	4	5	5	7	21	28	143	191	229
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	465
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
Итого за завтрак		350	430	8,1	9,6	11	13,4	54,7	63,8	348	410	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	1,5	2	3,7	4,7	5,2	7,2	61	79	118, 433
	Рагу из птицы	180	200	19	21	17	19	14,3	15,9	287	319	376
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,00 8	0,00 9	13,2	15,8	54	65	494
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		555	690	24,3 3	28,3 7	22,3 1	26,2 1	52,7	67,5	511	620	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,6	7,3	8,5	11,1	1,4	1,8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6,85	9,38	8,68	11,3 9	15,8	22,5	167	229	
Итого за восьмой день		1235	1510	39,6 8	47,7 5	42,3 9	51,4	133	163, 6	1070	1303	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)	№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10			
1	2	3	4	Б		Ж		У				

День 10												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,4	1	1,2	8,7	10,4	48	58	460
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
Итого за завтрак		345	425	7,2	8,8	9,7	11,5	46,9	53,5	302	352	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,6	7,4	6,8	9,1	6	8	108	144	122
	Котлеты из говядины с соусом томатным	60/20	70/20	10,7	12,5	8,1	9,3	9,9	11,4	156	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,8	3,6	4,3	21,7	25,6	135	160	256
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		560	705	24,3	30,2	21,8	28,0	68,0	85,9	566,4	718	
Полдник	Пряники	50	50	3	3	2,4	2,4	37	37	183	183	581
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,4	8,8	6,4	7,4	43	45	259	284	
Итого за десятый день		1205	1480	39,3	48,2	38,3	47,3	167,7	194,3	1171,4	1398	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 11												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,7	6,3	5	7	23,4	31,2	157	209	230
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	465

	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
Итого за завтрак		350	415	14,1	16,2	16,2	18,6	43,7	53,6	377	443	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1,2	1,6	3,3	4,2	4,4	5,8	53	68	95, 433
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	180	200	12	13,3	7,6	8,4	14,1	15,7	172	191	311, 408
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	150	180	0	0	0	0	12,5	15	53	63	509
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		570	695	17,2	20,7	12,5	15,1	50	63,5	385	476	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14,2	17,4	7,9	9,4	23,1	26,1	220	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459
Итого за полдник		265	325	15,5 3	19,5 7	8,08	9,69	37,7	47	285	354	
Итого за одиннадцатый день		1285	1535	47,3 3	56,9 7	36,8 8	43,4 9	141, 5	174, 2	1090	1316	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)	№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10			11
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 12												
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	5,7	7,6	6,4	8,5	24,3	32,4	178	237	237
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73

	Какао с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	462
Итого за завтрак		350	430	9,8	12,2	12,4	14,9	58	68,2	383	456	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1,3	3,7	4,7	2,5	3,24	45	57	104, 433
	Макаронник с мясом с соусом томатным	180/20	200/20	22	24,4	19,4	21,5	24,4	27	360	399	263, 419
	Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,4	0,45	0,15	0,18	12	14	50	60	488
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		575	710	27,0 7	31,4	26,4 2	31,5 3	58,6 1	72,3 9	577,4	696	
Полдник	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	208	208	582
	Йогурт	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	8,2	9,6	8,9	9,9	43,2	45,2	284	309	
Итого за двенадцатый день		1225	1490	45,4 7	53,6	48,1 2	56,7 3	169, 6	195, 6	1288,4	1505	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 13												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	205	5,6	7,5	5,6	7,5	26,8	35,7	180	240	235
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,4	1	1,2	8,7	10,4	48	58	460
Итого за завтрак		350	430	13,7	15,8	15,6	17,7	45,5	56,1	377	447	

2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед	Кукуруза	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1	1,3	3,7	4,7	2,5	3,24	45	57	104
	Биточки из птицы припущенные с соусом сметанным	60/20	70/20	12,3	14,3	12,7	14,5	6,9	8	191	219	372, 408
	Пюре картофельное	110	130	3	3,5	4,4	5,2	6,4	7,6	77	91	377
	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	22	72	86	504
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		565	710	20,3	24,9	22,4	26,9	52,8	67,8 4	492	607	
Полдник	Пряники	50	50	3	3	2,4	2,4	37	37	183	183	581
	Снежок	150	200	4,4	5,8	4	5	6	8	76	101	470
Итого за полдник		200	250	7,4	8,8	6,4	7,4	43	45	259	284	
Итого за тринадцатый день		1215	1490	41,9	50	44,5	52,1	151, 4	179	1171	1381	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)	№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10			11
1	2	3	4	Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 14												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,8	4,9	6,5	14,8	19,7	120	160	139
	Бутерброд с джемом	45	45	1,6	1,6	3,8	3,8	23,4	23,4	134	134	73
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	465
Итого за завтрак		350	415	8,5	10,4	10,9	12,9	48,5	55,5	325	379	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82

Итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,8	1,1	1,8	2,6	4,3	22	36	53	
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,6	7,4	6,8	9,1	6	8	108	144	122	
	Запеканка картофельная с мясом	180	200	20,5	22,8	14,1	15,7	15	17	270	300	334	
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,09	15,1	18,1	63	76	495	
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573	
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574	
Итого за обед		550	685	30,1	35,8	22,5	27,3	8	9	56,1	71,7	550	677
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	100/20	14,2	17,4	7,9	9,4	23,1	26,1	220	259	279, 471	
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573	
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,2	8,6	30	36	459	
Итого за полдник		265	325	15,5	19,5	3	7	8,08	9,69	37,7	47	285	354
Итого за четырнадцатый день		1265	1525	54,5	66,1	41,9	50,3	152,1	184	1204	1454		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры	
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	2	3	4	Б		Ж		У					
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 15													
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3,9	5,2	4,9	6,5	24,1	32,1	156	208	236	
	Бутерброд с маслом, сыром	45	45	6,9	6,9	9	9	10	10	149	149	63	
	Какао с молоком	150	180	2,5	3	2,2	2,6	10,3	12,4	71	85	462	
Итого за завтрак		350	430	13,3	15,1	16,1	18,1	44,4	54,5	376	442		
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501	
Итого за 2-й завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43		

Обед	Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,1	1,8	1,6	2,7	20	33	157
	Суп с крупой и фрикадельками	150	200	5	7	5,3	7,1	5,9	7,9	92	122	126
	Шницель натуральный с соусом томатным	60/20	70/20	10,6	12,3	13,7	15,7	6,8	7,8	189	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	180	200	2,5	3	2,3	2,7	24,9	29,4	130	154	211
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,15	0,18	10,7	12,8	45	54	487
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Хлеб ржаной	25	30	2	2,4	0,4	0,5	10	12	52	62	574
Итого за обед		630	775	22,3 3	28,3 7	23,0 5	28,1 8	67,3	84,9	563	703	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,6	7,3	8,5	11,1	1,4	1,8	104	136	268
	Хлеб пшеничный	15	25	1,1	1,9	0,1	0,2	7,4	12,3	35	59	573
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	7	8,4	28	34	457
Итого за полдник		230	290	6,85	9,38	8,68	11,3 9	15,8	22,5	167	229	
Итого за пятнадцатый день		1310	1595	42,9 8	53,3 5	47,9 3	57,7 7	137, 6	172	1149	1417	