

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 60 компенсирующего вида» г.Сыктывкара**

ПРИКАЗ

14.04.2025г.

№ _____

г.Сыктывкар

**Об утверждении Основного организованного меню в Муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 60 компенсирующего
вида» г.Сыктывкара**

Во исполнение ст. 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"", с целью контроля за организацией и качеством питания обучающихся (воспитанников), выполнением натуральных норм питания в 2024-2025 учебном году, обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих муниципальные образовательные учреждения, реализующие общеобразовательные программы дошкольного образования, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с технологическими картами и меню-требованием,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное десятидневное меню с 14.04.2025г. (Приложение 1).
2. Питание детей в ДОО осуществлять посредством реализации утверждённого основного (организованного) меню, включающего горячее питание с учетом требований, содержащихся в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Контроль за соблюдением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 60

_____ Т.Г.Грегер

Ознакомлены:

_____ И.П.Мороз

_____ С.Г.Кришмарь

_____ В.В.Пименова

_____ Г.В.Харитоновна

_____ В.И.Перминова

_____ М.И.Торопова

_____ Е.Н.Михайлова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	172	272
	Бутерброд с маслом	30	2	3	13	85	100
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	30		3	2	36	437
итого за завтрак		360	7	13	42	313	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4	3	7	72	534
итого за второй завтрак		150	4	3	7	72	
обед	Суп харчо на со сметаной	150	5	12	20	206	15
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	1	3	1	35	17
	Картофельное пюре	110	3	5	20	133	434
	Гуляш из свинины	50	8	12	3	150	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	150			15	61	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		530	20	32	72	653	
полдник	Компот из плодов или ягод сушеных	150			24	89	527
	Булочка домашняя	50	5	7	29	200	583
итого за полдник		200	5	7	53	289	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	130	15	13	22	273	322
	Джем фруктовый	30			21	80	413
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	11	79	514
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
	Фрукты	95			11	44	118
итого за ужин		435	20	15	80	546	
Итого за день:		1675	56	70	254	1873	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная	140	6	9	27	209	264
	Какао с молоком	180	3	2	17	98	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	4	13	107	97
итого за завтрак		355	12	15	57	414	
второй завтрак	Кефир	150	4	5	6	89	535
итого за второй завтрак		150	4	5	6	89	
обед	Свекольник со сметаной	150	3	6	11	109	136
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	6	27	183	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11	11	10	181	404
	Соус томатный	30		1	3	27	18
	Напиток морковно-яблочный	150			10	43	541
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		540	23	24	74	611	
полдник	Пряники	35	2	2	24	126	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		235	3	2	44	218	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с репчатым луком и зелёным горошком	160	1	15	9	175	65
	Котлета рыбная	60	9	3	6	90	351
	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
	Фрукты	95			11	44	118
итого за ужин		495	12	18	46	399	
Итого за день:		1775	54	64	227	1731	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	130	12	15	3	194	307
	Чай сладкий с молоком	150	2	1	11	62	506
	Бутерброд с маслом	30	2	3	13	88	100
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		405	16	19	38	388	
второй завтрак	Молоко кипячённое	180	5	4	8	87	534
итого за второй завтрак		180	5	4	8	87	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	6	9	13	162	149
	Картофельное пюре	110	3	5	20	133	434
	Котлета мясная	50	11	14	7	195	386
	Огурец солёный	30			3	3	113
	Компот из сухофруктов	150			25	92	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		530	23	28	78	653	
полдник	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Булочка молочная	40	4	8	25	182	585
итого за полдник		220	8	11	39	282	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	35		4	2	42	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	150/5	23	17	26	350	331
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		400	25	21	66	555	
Итого за день:		1735	77	83	229	1965	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	130	6	6	26	186	266
	Какао с молоком	150	2	2	14	82	508
	Бутерброд с маслом, сыром	30	3	4	11	92	97
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		405	11	12	62	404	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	5	4	17	135	535
итого за второй завтрак		150	5	4	17	135	
обед	Суп харчо со сметаной	150	5	12	20	206	15
	Говядина тушёная с капустой	130	14	15	8	216	371
	Компот из яблок с лимоном	180			18	73	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		500	22	27	59	563	
полдник	Пряники	35	2	2	24	126	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		235	3	2	44	218	
ужин	Винегрет овощной	150	2	15	13	198	82
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		420	13	16	38	354	
Итого за день:		1710	54	61	220	1674	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	150	4	7	21	163	261
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Бутерброд с маслом	30	2	3	13	88	100
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		455	6	10	51	320	
второй завтрак	Молоко кипячённое	150	4	3	7	72	534
итого за второй завтрак		150	4	3	7	72	
обед	Суп картофельный с рыбой	150	7	4	20	146	156
	Голубцы с мясом и рисом	130	12	15	7	217	378
	Соус сметанный	30	1	4	1	47	451
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		530	23	23	71	589	
полдник	Напиток морковно- яблочный	180			12	52	541
	Булочка молочная	40	4	8	25	182	585
итого за полдник		220	4	8	37	234	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7	8	18	176	301
	Салат овощной с зелёным горошком	50	1	4	6	70	72
	Кофейный напиток с молоком	160	3	2	12	84	514
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		400	13	14	51	400	
Итого за день:		1755	50	58	217	1615	
Среднее значение за 1 неделю:		1730,00	58,20	67,20	229,40	1771,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая	130	6	9	25	194	264
	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Бутерброд с маслом	30	2	3	13	88	100
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		405	8	12	54	346	
второй завтрак	Молоко кипячённое	150	4	3	7	72	534
итого за второй завтрак		150	4	3	7	72	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2	2	12	68	164
	Фрикадельки мясные для супов	20	4	5		59	175
	Плов из отварной курицы	150	11	9	33	283	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком	30	1	3	1	35	ТТК
	Компот из сухофруктов	150			25	92	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
	итого за обед		540	21	19	84	605
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	40	4	8	25	182	585
итого за полдник		240	5	8	45	274	
ужин	Пудинг творожный запечённый	130	19	12	20	261	325
	Соус сладкий	30	2	2	4	40	111
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	13	88	514
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
итого за ужин		400	28	22	55	519	
Итого за день:		1735	66	64	238	1816	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	130	4	6	20	148	262
	Какао с молоком	150	2	2	14	82	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	4	13	107	97
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		410	9	12	58	381	
второй завтрак	Кефир	150	4	5	6	89	535
итого за второй завтрак		150	4	5	6	89	
обед	Суп с клёцками	150	6	4	18	133	151
	Рагу овощное	120	2	5	14	108	201
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11	11	10	181	404
	Компот из яблок с лимоном	150			15	61	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		520	22	20	70	551	
полдник	Напиток морковно-яблочный	180			12	52	541
	Пряники	35	2	2	24	126	608
итого за полдник		215	2	2	36	178	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1	5	5	70	54
	Макаронные изделия отварные	150	4	3	23	134	297
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	63	355
	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		450	16	9	52	357	
Итого за день:		1745	53	48	222	1556	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	130	12	15	3	194	307
	Чай сладкий с молоком	150	2	1	11	62	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	2	2	18	97	109
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	40		4	2	48	437
итого за завтрак		355	16	22	34	401	
второй завтрак	Молоко кипячённое	150	4	3	7	72	534
итого за второй завтрак		150	4	3	7	72	
обед	Рассольник ленинградский	150	4	7	4	95	139
	Капуста тушёная	110	2		12	61	428
	Котлета мясная	60	13	17	8	234	386
	Компот из сухофруктов	150			25	92	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		510	22	24	62	550	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	40	4	8	25	182	585
итого за полдник		240	5	8	45	274	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	130	17	14	26	302	326
	Фрукты	95			11	44	118
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		435	19	14	75	509	
Итого за день:		1690	66	71	223	1806	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	130	4	5	15	120	256
	Какао с молоком	150	2	2	14	82	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	4	13	107	97
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		410	9	11	53	353	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	5	4	17	135	535
итого за второй завтрак		150	5	4	17	135	
обед	Борщ с капустой и с картофелем	150	3	6	7	89	133
	Картофельная запеканка с мясом	150	11	13	21	239	382
	Соус сметанный	30	1	4	1	47	451
	Компот из яблок с лимоном	150			15	61	528
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		520	18	23	57	504	
полдник	Напиток морковно-яблочный	160			11	46	541
	Коржик молочный	40	3	9	26	198	598
итого за полдник		200	3	9	37	244	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	3	3	18	108	297
	Свёкла долькой	30			3	13	427
	Суфле из кур	60	14	13	1	177	413
	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
	Соус томатный	30		1	3	27	18
итого за ужин		420	19	17	45	415	
Итого за день:		1700	54	64	209	1651	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	130	4	6	18	141	261
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	12	83	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	2	2	18	97	109
	Фрукты	95			11	44	118
итого за завтрак		410	9	10	59	365	
второй завтрак	Молоко кипячённое	150	4	3	7	72	534
итого за второй завтрак		150	4	3	7	72	
обед	Щи из св. капусты с картофелем	150	2	5	6	81	144
	Картофельное пюре	120	3	5	21	145	434
	Мясные ёжики в томатном соусе	60	11	10	10	176	462
	Компот из сухофруктов	150			25	92	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	115
итого за обед		520	19	20	75	562	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Пряники	35	2	2	24	126	608
итого за полдник		235	3	2	44	218	
ужин	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11	11	10	181	404
	Рис отварной	130	3	5	29	177	419
	Соус сметанный	30	1	4	1	47	451
	Чай с сахаром	150			5	20	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	114
итого за ужин		400	17	20	60	495	
Итого за день:		1715	52	55	245	1712	
Среднее значение за 2 недели:		1717,00	58,20	60,40	225,60	1708,20	
Среднее значение за 10 дней:		1723,50	58,20	63,80	227,50	1739,90	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	180	6	8	26	207	272
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
итого за завтрак		445	9	16	51	395	
второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5	4	8	87	534
итого за второй завтрак		180	5	4	8	87	
обед	Суп харчо со сметаной	180	6	14	24	247	15
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	50	1	5	2	59	17
	Картофельное пюре	130	3	6	23	157	434
	Гуляш из свинины	60	10	14	4	180	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	180			18	73	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		650	23	40	88	801	
полдник	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		34	123	527
	Булочка домашняя	60	6	8	35	240	583
итого за полдник		260	7	8	69	363	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	18	15	25	315	322
	Джем фруктовый	50			34	133	413
	Фрукты	100			11	46	118
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		520	25	18	104	688	
Итого за день:		2055	69	86	320	2334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшённая	160	7	11	30	238	264
	Какао с молоком	200	3	2	19	109	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	5	15	123	97
итого за завтрак		400	14	18	64	470	
второй завтрак	Кефир	200	6	6	8	118	535
итого за второй завтрак		200	6	6	8	118	
обед	Свекольник со сметаной	180	4	7	14	130	136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	31	217	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Соус томатный	50		2	5	45	18
	Напиток морковно-яблочный	180			12	52	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		670	28	32	93	771	
полдник	Пряники	50	3	4	35	180	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с луком репчатым и зелёным горошком	200	2	19	11	219	65
	Котлета рыбная	80	12	4	8	120	351
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Фрукты	100			11	46	118
итого за ужин		620	17	23	57	506	
Итого за день:		2140	69	83	277	2137	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	14	17	4	224	307
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	14	74	506
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		465	18	21	45	447	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	8	11	16	194	149
	Картофельное пюре	130	3	6	23	157	434
	Котлета мясная	70	15	20	9	273	386
	Огурец солёный	50	1		1	5	113
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	30	38	96	825	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	51	319	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	180/5	28	20	31	418	331
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		455	32	25	77	665	
Итого за день:		2030	90	98	278	2352	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	150	7	7	30	215	268
	Какао с молоком	180	3	2	17	98	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4	5	15	123	97
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	14	14	73	482	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	5	5	20	162	535
итого за второй завтрак		180	5	5	20	162	
обед	Суп харчо со сметаной	180	6	14	24	247	15
	Говядина тушёная с капустой	150	16	17	9	249	371
	Компот из яблок с лимоном	200			20	81	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		580	25	32	70	662	
полдник	Пряники	50	3	4	35	180	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Винегрет овощной	200	3	20	18	263	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	84	355
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		520	17	22	51	468	
Итого за день:		2000	65	77	269	2046	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		515	7	11	59	371	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп картофельный с рыбой	180	9	5	24	176	156
	Голубцы с мясом и рисом	150	13	18	8	250	378
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		610	26	31	81	701	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	4	10	45	284	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8	9	20	198	301
	Салат овощной с зелёным горошком	60	2	5	7	84	72
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Фрукты	100			11	46	118
итого за ужин		560	17	17	72	522	
Итого за день:		2135	59	73	266	1974	
Среднее значение за 1 неделю:		2072,00	70,40	83,40	282,00	2168,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая	150	6	10	29	223	264
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		465	8	13	62	397	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	2	14	81	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	7		88	175
	Плов из отварной курицы	180	13	10	40	340	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком	50	1	5	2	59	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	1		34	123	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		690	26	25	107	776	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	51	319	
ужин	Пудинг творожный запечённый	150	22	13	23	301	325
	Соус сладкий	50	4	3	7	67	111
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	60	1	6	4	72	437
итого за ужин		480	34	25	68	634	
Итого за день:		2085	78	77	297	2222	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	2	17	98	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	5	15	123	97
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	11	14	66	438	
второй завтрак	Кефир	200	6	6	8	118	535
итого за второй завтрак		200	6	6	8	118	
обед	Суп с клёцками	180	7	5	21	160	151
	Рагу овощное	150	2	6	17	135	201
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Компот из яблок с лимоном	200			20	81	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	26	27	89	703	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Пряники	60	4	4	41	216	608
итого за полдник		260	4	4	55	273	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	1	7	7	93	54
	Макаронные изделия отварные	180	4	4	27	161	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	84	355
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		580	19	13	67	459	
Итого за день:		2170	66	64	285	1991	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	14	17	4	224	307
	Чай сладкий с молоком	200	2	2	15	83	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	2	21	111	109
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
итого за завтрак		440	19	26	43	478	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Рассольник ленинградский	180	5	9	4	114	139
	Капуста тушёная	130	3		15	72	428
	Котлета мясная	80	17	23	11	311	386
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		620	28	33	77	693	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	51	319	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	19	17	30	348	326
	Фрукты	100			11	46	118
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		470	22	17	84	581	
Итого за день:		1980	79	90	264	2167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	150	5	6	18	139	256
	Какао с молоком	180	3	2	179	98	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4	5	15	123	97
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	12	13	61	406	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	5	5	20	162	535
итого за второй завтрак		180	5	5	20	162	
обед	Борщ с капустой (квашеной) и с картофелем	200	4	7	9	119	133
	Картофельная запеканка с мясом	180	13	15	25	287	382
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Компот из яблок с лимоном	180			18	73	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	21	30	71	643	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Коржик молочный	50	4	11	33	247	598
итого за полдник		250	4	11	47	304	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	4	3	23	134	297
	Суфле из кур	80	18	17	2	236	413
	Соус томатный	40		2	4	36	18
	Свёкла долькой	40	1		4	17	427
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		550	26	22	60	544	
Итого за день:		2110	68	81	259	2059	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	150	4	7	21	163	261
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	1	3	17	95	109
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	9	13	63	404	
второй завтрак	Молоко кипячённое	180	5	4	8	87	534
итого за второй завтрак		180	5	4	8	87	
обед	Щи из св. капусты с картофелем	180	3	6	8	97	144
	Картофельное пюре	110	3	5	20	133	434
	Мясные ёжики в томатном соусе	80	15	14	13	235	462
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		600	24	26	88	661	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Пряники	50	3	4	35	180	608
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Рис отварной	150	4	6	34	205	419
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		500	22	28	76	645	
Итого за день:		2000	64	75	290	2069	
Среднее значение за 2 недели:		2069,00	71,00	77,40	279,00	2101,60	
Среднее значение за 10 дней:		2070,50	70,70	80,40	280,50	2135,10	