

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

ПРИКАЗ

30.09.2024г.

№ 163

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 01.10.2024г. (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	3	1	11	61	502
	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	171	272
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	30	2	2	2	24	437
итого за завтрак		360	10	14	47	347	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо на со сметаной	150	4	8	18	165	ТТК
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	-	3	1	33	17
	Картофельное пюре	110	2	5	19	130	434
	Гуляш из свинины	50	8	10	3	133	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	80	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		530	17	26	73	611	
полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	130	7	7	33	226	322
	Джем фруктовый	30	-	-	21	80	413
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за ужин		435	11	9	90	481	
Итого за день:		1625	48	54	255	1706,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшѐнная	130	6	8	24	194	264
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		410	12	15	62	446	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Свекольник со сметаной	150	1	3	7	58	136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	30	202	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	21	17	69	526	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	6	8	28	214	
ужин	Салат картофельный с огурцами солѐными с репчатым луком и зелѐным горошком	160	2	13	10	164	65
	Котлета рыбная	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		400	15	15	42	364	
Итого за день:		1670	55	55	211	1596,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	130	11	17	3	212	307
	Чай сладкий с молоком	150	1	1	12	61	506
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		405	14	22	36	409	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1	3	9	65	149
	Картофельное пюре	120	3	5	31	142	434
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Огурец солёный	30	-	-	-	4	113
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	16	19	72	536	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
итого за полдник		220	8	8	32	227	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	150/5	22	17	21	323	331
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		415	26	20	65	545	
Итого за день:		1690	65	69	215	1763,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	150	4	9	19	170	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	30	3	4	9	85	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		425	9	15	49	359	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	10	13	149	164
	Фрикадельки мясные для супов	20	4	3	-	43	175
	Азу	180	9	7	29	212	370
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	97	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		600	18	12	78	571	
полдник	Йогурт	180	5	5	7	99	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	7	8	29	224	
ужин	Винегрет овощной	140	2	14	12	183	82
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	16	16	45	388	
Итого за день:		1745	51	59	211	1588,00	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	140	4	6	19	152	261
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		415	9	12	59	396	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с рыбой	160	7	4	15	121	156
	Голубцы с мясом и рисом	140	10	11	6	168	378
	Соус сметанный	30	-	3	1	35	451
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	20	18	59	493	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	170	11	11	31	235	301
	Салат овощной с зелёным горошком	50	1	4	5	56	72
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		400	17	16	62	423	
Итого за день:		1665	56	46	225	1579,00	
Среднее значение за 1 неделю:		1679,00	55,00	56,20	223,40	1646,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая жидкая	130	5	6	23	184	273
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		405	10	11	55	381	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Рассольник ленинградский	180	5	8	3	114	139
	Плов из отварной курицы	160	7	4	19	136	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком	80	1	8	4	96	17
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		610	16	20	59	499	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
	Запеканка морковная с творогом	160	14	17	29	309	320
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		400	20	21	63	490	
Итого за день:		1715	56	57	222	1637,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	140	4	6	22	159	262
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		420	10	13	60	411	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3	6	7	92	144
	Картофельное пюре	120	3	5	21	142	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	80	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	19	18	67	517	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	6	8	28	214	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	50	1	3	4	48	54
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	20	6	57	357	
Итого за день:		1690	56	45	222	1545,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	130	11	17	3	212	307
	Чай сладкий с молоком	150	1	1	12	61	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	1	3	18	101	19
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
итого за завтрак		365	14	24	36	415	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо со сметаной	150	4	8	18	165	ТТК
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	22	24	66	585	
полдник	Молоко кипячённое	160	5	4	8	85	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
итого за полдник		200	8	7	31	217	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	130	18	16	29	341	326
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		405	21	16	75	549	
Итого за день:		1620	66	71	218	1812,00	

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	4	16	111	256
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		410	10	11	54	363	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Борщ с квашеной капустой и с картофелем	150	3	5	7	89	133
	Картофельная запеканка с мясом	160	11	12	22	240	382
	Огурец солёный	30	-	-	-	4	113
	Соус сметанный	40	1	4	1	46	451
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		570	18	21	53	493	
полдник	Йогурт	160	5	4	6	88	535
	Коржик молочный	40	3	5	26	159	598
итого за полдник		200	8	9	32	247	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Свёкла долькой	40	1	-	-	22	427
	Суфле из кур	60	9	11	2	139	413
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
итого за ужин		460	21	14	59	457	
Итого за день:		1740	58	55	208	1606,00	

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	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	1	3	18	101	109
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		410	7	11	57	346	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп с клёцками	150	5	4	18	125	151
	Рагу овощное	120	2	6	10	108	201
	Мясные ёжики в томатном соусе	60	9	10	9	161	462
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		520	19	20	70	547	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	7	8	31	220	
ужин	Рыба запеченная в омлете	80	10	7	-	109	343
	Картофель отварной	120	2	6	15	122	54
	Огурец солёный	35	-	-	1	5	113
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		415	17	14	42	368	
Итого за день:		1655	51	53	210	1527,00	
Среднее значение за 2 недели:		1684,00	57,40	56,20	216,00	1625,40	
Среднее значение за 10 дней:		1681,50	56,20	56,20	219,70	1635,90	

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	206	272
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
итого за завтрак		445	12	17	57	426	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо со сметаной	180	5	10	21	198	ТТК
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	1	6	2	65	17
	Картофельное пюре	130	3	6	23	153	434
	Гуляш из свинины	70	11	14	4	186	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	97	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		670	23	37	90	786	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261	322
	Джем фруктовый	50	-	-	34	133	413
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		520	15	11	116	606	
Итого за день:		1995	63	71	317	2140,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшённая	180	8	12	33	269	264
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		500	15	21	78	560	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Свекольник со сметаной	180	2	3	9	70	136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Соус томатный	50	-	2	4	31	462
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		690	29	23	89	672	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	9	10	44	307	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с луком репчатым и зелёным горошком	200	3	16	12	205	65
	Котлета рыбная	80	11	2	8	90	351
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		520	20	20	55	470	
Итого за день:		2060	74	74	276	2055,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3	245	307
	Чай сладкий с молоком	200	1	1	16	81	506
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		485	16	26	43	479	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2	3	11	78	149
	Картофельное пюре	150	3	6	26	177	434
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		690	19	24	90	677	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	50	4	4	28	165	585
итого за полдник		250	10	9	38	271	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	60	1	4	3	49	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	180/5	26	20	25	385	331
	Кисель	200	1	-	29	122	516
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		485	31	25	77	650	
Итого за день:		2010	77	84	258	2123,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	180	5	11	23	204	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		500	12	19	59	436	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	11	14	166	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	4	-	64	175
	Азу	210	10	8	34	248	370
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	26	107	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		690	21	24	91	672	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	10	10	45	319	
ужин	Винегрет овощной	180	3	18	16	236	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		500	20	22	57	493	
Итого за день:		2040	64	75	262	1966,00	

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
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		495	10	16	72	478	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	19	151	156
	Голубцы с мясом и рисом	200	15	16	9	240	378
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		680	27	26	71	635	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	301
	Салат овощной с зелёным горошком	60	2	4	5	67	72
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		480	20	16	73	509	
Итого за день:		2015	70	64	270	1944,00	
Среднее значение за 1 неделю:		2024,00	69,60	73,60	276,60	2045,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшѐнная жидкая	180	7	9	32	255	273
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		495	12	15	70	481	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Рассольник ленинградский	250	7	11	5	158	139
	Плов из отварной курицы	200	8	5	23	170	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелѐным горошком	100	2	10	4	120	17
	Компот из сухофруктов	200	1	-	27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
	итого за обед		800	20	27	76	645
полдник	Молоко кипячѐнное	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
ужин	Запеканка морковная с творогом	200	17	21	36	387	320
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65	449
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		490	24	28	80	625	
Итого за день:		2145	69	76	280	2073,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		470	11	16	68	462	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	6	8	102	144
	Картофельное пюре	150	3	6	26	177	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	26	107	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		670	23	21	82	634	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	9	10	44	307	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	1	5	7	76	54
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		550	24	10	77	478	
Итого за день:		2040	68	57	281	1927,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3	245	307
	Чай сладкий с молоком	200	1	1	16	81	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	3	20	116	109
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	100	1	6	6	81	437
итого за завтрак		490	17	30	45	523	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо со сметаной	200	6	11	24	220	ТТК
	Капуста тушёная	160	6	6	6	101	428
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		670	26	32	82	736	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	60	5	5	34	198	585
итого за полдник		260	11	10	44	304	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	21	18	34	393	326
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		460	24	18	85	621	
Итого за день:		1980	79	90	266	2230,00	

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	4	18	128	256
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		470	12	13	63	419	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Борщ с капустой (квашеной) и с картофелем	200	4	7	9	119	133
	Картофельная запеканка с мясом	210	14	16	29	315	382
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		740	23	29	71	639	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Коржик молочный	50	3	6	33	199	598
итого за полдник		250	9	11	41	309	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Суфле из кур	80	12	14	3	186	413
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Свёкла долькой	40	1	-	-	22	427
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		540	25	18	69	547	
Итого за день:		2100	70	71	254	1960,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	3	20	116	109
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		500	10	13	69	429	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп с клёцками	200	7	5	24	167	151
	Рагу овощное	150	3	8	13	135	201
	Мясные ёжики в томатном соусе	80	13	13	11	215	462
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		660	26	27	89	703	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	10	10	47	315	
ужин	Рыба запеченная в омлете	100	13	9	1	137	343
	Картофель отварной	150	3	7	19	153	54
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		520	22	18	55	464	
Итого за день:		2030	69	68	270	1957,00	
Среднее значение за 2 недели:		2059	71	72,40	270,20	1969,40	
Среднее значение за 10 дней:		2041,50	70,30	73,00	273,40	2007,50	