



УРТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 36 "Поиск"

Е. И. Тупкалова

" 01 " сентября 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ
3-7 ЛЕТ
в МКДОУ д/с № 36 "Поиск"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	Каша пшеничная безмолочная	200	5,952	3.72	25,976	161.2	161
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
Итого за завтрак:		435	7.37	4,245	57,709	361.4	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой)	200	2,008	2,232	13.6	82.6	80
	БИГУС ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	230	19,606	19,779	18,113	300	329
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.3	0.1	15.85		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	26,334	22,711	74,453	508.1	
полдник:							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	Коржик молочный	50	3,295	6,174	33,356	202,513	279
Итого за полдник:		250	3,495	6,174	47,356	230,513	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	МЯСО ОТВАРНОЕ	100	22.77	3.06	0.45	120	273
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		385	27,001	6,522	32,992	331.85	
Итого за день:		1915	64.6	40,052	222.31	1,475,863	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Каша ячневая безмолочная	200	4.08	8,576	26,736	200.8	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		425	5,955	9,301	49,566	259.55	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.24	0.12	27.52	112	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (без сметаны)	200	2,164	3.94	10,024	182.4	290
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ГОВЯЖЬЯ	80	17,816	17,506	12.51	183	282
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	6,594	24.45	108	125
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.345	0.075	17,854	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	27,585	28,835	115,198	756.3	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	25	2,841	12.5	39,205	278.41	
Итого за полдник:		225	3,841	12.5	59,405	362,855	
ужин:							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,145	4,813	66,655	389.52	183
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	7.73	5,313	97.4	527.27	
Итого за день:		1920	45,511	56,349	331,369	1,949,975	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша рисовая безмолочная	200	5.3	7.36	32.88	218.91	98
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		425	7,175	8,085	55.71	277.66	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	6,645	28.55	325	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.91	1.85	15.31	4,074	359
Итого за обед:		760	29.06	31,715	88,614	706,442	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.3	0.1	15.85		486
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	15	1.38	2,115	9.48	70.5	Пром.
Итого за полдник:		215	1.68	2,215	25.33	70.5	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	200	6.45	9.51	36,345	235,856	92
	Напиток "Витошка"	200			194	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	8,425	9.76	242.42	329,606	
Итого за день:		1925	47.24	51,975	420,174	1,413,542	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 завтрак:							
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес) безмолочная	200	2,496	0.884	11,612	128.32	155
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		425	4,371	1,609	34,442	278.07	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	5,325	4.5	68.85	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,193	5.86	13.51	82.92	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР диетические	80	16,225	17,667	8,102	154	307
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,185	5.49	30,105	325	313
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.04	14,712		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	30,473	34,982	93,769	744.77	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	2.28	3.36	33.9	84,445	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	15,004	7,076	8,529	156	359
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		385	17.54	7,395	32,354	296.13	
Итого за день:		1875	55,064	47,746	204,265	1,447,415	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	КАША ПШЕННАЯ безмолочная	200	4.8	5,488	22,832	159.84	233
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
Итого за завтрак:		435	6,218	6,013	54,565	269.04	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	6,224	7,305	14.4	67.52	337
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,995		336.51	309
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		775	28,626	35,368	68,154	840.59	
полдник:							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,422	4,986	18,622	129,286	470
Итого за полдник:		250	2,622	4,986	32,622	157,286	
ужин:							
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	3,883	8,436	0.142	91,765	372
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,485	7,595	15,641	78.2	336
	Напиток "Витошка"	200			194	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		435	10,343	16,281	221,858	263,715	
Итого за день:		1995	48,209	63,048	386,999	1,574,631	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 завтрак:							
	Каша пшеничная безмолочная	200	5,952	3.72	25,976	161.2	161
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		425	7,827	4,445	48,806	219.95	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.14	3.66	3.48	51.6	25
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,256	3.6	4,616	56	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	230	15,636	33,455	38.75	394	354
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.345	0.075	17,854	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	22,397	41.39	89.09	672.5	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,422	4,986	18,622	129,286	470
Итого за полдник:		250	2,422	4,986	28,602	129,286	
ужин:							
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9	1	4.8	65.5	325
	Овощи тушеные	150	3.19	10,171	17,724	201	203
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	14,721	11,533	51,366	428.25	
Итого за день:		1945	47,767	62,754	227,664	1,493,986	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 завтрак:							
	Макароны отварные с овощами	150	4.5	6.9	28.1	192	54-2г-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		375	6,375	7,625	50.93	341.75	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0.978	2,054	5,758	85	8
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	2,139	4,582	15,418	73.6	80
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	6,594	24.45	108	125
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.16	0.04	16,092		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	26,149	32,338	90,642	563.6	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	2.28	3.36	33.9	84,445	
ужин:							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,145	4,813	66,655	389.52	183
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	7.32	5,063	92.73	476.27	
Итого за день:		1865	42,524	48,786	278,002	1,510,065	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес) безмолочная	200	2,496	0.884	11,612	128.32	155
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за завтрак:		425	4,671	1,134	37,687	215.07	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	2,087	4,652	13,528	65.6	82
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.75	0.08	19,664	94.2	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		755	27,036	29,268	92,167	789,307	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	40	1.62	0.6	24.86	124.8	109
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за полдник:		240	2.23	0.85	43.53	203.8	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	13,504	6,369	7,677	140.4	359
	ГАРНИР : КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,867	2,931	19,734	173,334	313
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		455	20,307	15,739	57,776	512,784	
Итого за день:		1975	54,644	47,391	240.96	1,764,961	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак:							
	Каша кукурузная безмолочная	200	7,104	6,064	41,144	247.52	289
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	25	1,875	0.725	12.85	58.75	1
Итого за завтрак:		425	8,979	6,789	63,974	397.27	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	200	5,954	6,999	17,555	69.8	85
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	20,605	20.35	9,737	189	277
	ГАРНИР : КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	5,495	37	325	313
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.105	0.04	20,618	53.6	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		765	35,884	36,584	111.45	801.5	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	25	2,841	12.5	39,205	278.41	
Итого за полдник:		225	3,841	12.5	59,405	362,855	
ужин:							
	Мясо тушеное с овощами	200	37,299	37,087	40,172	226,667	256
	Напиток "Витошка"	200			194	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	39,274	37,337	246,247	320,417	
Итого за день:		1940	88,878	93.41	489,176	1,911,376	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ безмолочная	200	4.8	5,488	22,832	159.84	233
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за завтрак:		425	6,975	5,738	48,907	246.59	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.86	3.65	5.01	56.34	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	200	5,457	6,499	16,204	82.6	80
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	230	4,201	6,273	31,491	205	276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	15,474	17,076	94,259	457.94	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Пряник)	35	6,884		87.5	427	608
Итого за полдник:		235	6,884		97.48	427	
ужин:							
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	20,505	20.25	9,737	189	277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3.33		224.34	309
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
Итого за ужин:		400	21,061	23,692	26,504	516.34	
Итого за день:		1905	50,794	46,906	276.95	1691.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1 завтрак:							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая безмолочная	200	5,456	7.12	22,888	177,464	289
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	6,956	7.7	43,148	315,464	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловой)	200	2,008	2,232	13.6	82.6	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	20,374	19,604	21,225	219	298
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.3	0.1	15.85		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	27,182	22,596	76,565	455.98	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	Коржик молочный	50	3,295	6,174	33,356	202,513	279
Итого за полдник:		250	3,295	6,174	43,336	202,513	
ужин:							
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	16,571	16,581	25,371	178,261	276
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	19,102	16,943	54,213	340,011	
Итого за день:		1940	56,935	53,813	227,062	1,357,968	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	Каша "Дружба" из 3-х круп безмолочная (рис+гречка+пшено)	200	5.31	6.68	33.24	214.28	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
Итого за завтрак:		435	6,728	7,205	64,973	323.48	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.24	0.12	27.52	112	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (без сметаны)	200	2,164	3.94	10,024	182.4	290
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	6,594	24.45	108	125
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.345	0.075	17,854	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	25,621	29,797	108,772	756.3	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье Домино)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	2.28	3.36	33.9	84,445	
ужин:							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,145	4,813	66,655	389.52	183
	Напиток "Витошка"	200			194	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	7.12	5,063	272.73	483.27	
Итого за день:		1925	42,149	45,825	490,175	1,691,495	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3 завтрак:							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,524	9.62	38,477	262	54-27к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	7,024	10.2	58,737	400	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	20,505	20.25	9,737	189	277
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	6,645	28.55	325	313
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.91	1.85	15.31	4,074	359
Итого за обед:		750	33,207	32,863	92,603	732,482	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	20	1.84	2.82	12.64	94	Пром.
Итого за полдник:		220	1.84	2.82	22.62	94	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	200	6.45	9.51	36,345	235,856	92
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	8,506	9,769	58.67	335,606	
Итого за день:		1915	51,477	55,852	240.73	1,591,422	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4 завтрак:							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая безмолочная	200	5,456	7.12	22,888	177,464	289
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	7,156	7.7	47,168	252,464	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	5,325	4.5	68.85	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,193	5.86	13.51	82.92	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР диетические	80	16,225	17,667	8,102	154	307
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		755	30,971	34,914	93,117	711,897	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	1.89	3.61	32.37	79	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.05	1.25	33.65	13
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	15,004	7,076	8,529	156	359
	ГАРНИР : КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,334	3,664	24,667	216,667	313
	Напиток "Витошка"	200			194	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		475	19,713	11.04	240,521	500,067	
Итого за день:		1970	60.13	57,664	422,976	1,587,428	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
завтрак:							
	Каша ячневая безмолочная	200	4.08	8,576	26,736	200.8	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	5.58	9,156	46,996	247.8	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	6,224	7,305	14.4	67.52	337
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,995		336.51	309
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.105	0.04	20,618	53.6	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		775	26,781	32,238	69,162	825.09	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11.69	15,505	48.73	155,143	470
Итого за полдник:		260	12,246	15,617	65,497	258,143	
ужин:							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	15	3.4	28.6	205,334	390
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	4.53	9,842	0.165	107,059	372
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		445	21,705	13,492	54.84	399,143	
Итого за день:		2000	66,712	70,903	246,295	1,774,176	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
завтрак:							
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес) безмолочная	200	2,496	0.884	11,612	128.32	155
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	3,996	1,464	31,872	175.32	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,256	3.6	4,616	56	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	230	15,636	33,455	38.75	394	354
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	22,328	37,769	86.42	604.38	
полдник:							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	БУЛОЧКА С МАКОМ	60	6,213	9,719	39,859	155,143	470
Итого за полдник:		260	6,413	9,719	53,859	183,143	
ужин:							
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	24.75	30,584	20.85	457.5	376
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	27,281	30,946	49,692	619.25	
Итого за день:		1950	60,418	80,298	231,643	1,626,093	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 2 завтрак:							
	Макароны отварные с овощами	200	6	9.2	37,467	256	54-2г-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	7.5	9.78	57,727	394	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0.978	2,054	5,758	85	8
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ» НА М/Б (без сметаны)	200	6,703	8,442	15.67	73.6	80
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	6,594	24.45	108	125
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.04	14,712		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	30,653	36,198	89,514	563.6	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	2.28	3.36	33.9	84,445	
ужин:							
	Мясо тушеное с овощами	200	37,299	37,087	40,172	226,667	256
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	39,884	37,587	70,917	364,417	
Итого за день:		1910	80,717	87,325	261,858	1,450,462	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 3							
завтрак:							
	Каша рисовая безмолочная	200	5.3	7.36	32.88	218.91	98
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за завтрак:		425	7,275	7.61	54,935	277.66	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.14	3.66	3.48	51.6	25
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	2,087	4,652	13,528	65.6	82
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ (ДИЕТА)	80	15,852	18,468	6,084	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,185	5.49	30,105	325	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.75	0.08	19,664	94.2	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		775	28,254	33.6	98,161	843.86	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
Итого за полдник:		235	2,418	0.525	41,953	193,645	
ужин:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	22,506	10,614	12,794	234	359
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		435	25,041	11,044	41,629	380.75	
Итого за день:		1970	63,388	53,179	246,478	1,739,915	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 4 завтрак:							
	Каша пшеничная безмолочная	200	5,952	3.72	25,976	161.2	161
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БАТОН)	20	1.5	0.58	10.28	47	1
Итого за завтрак:		420	7,652	4.3	50,256	236.2	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	200	5,954	6,999	17,555	69.8	85
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР диетические	80	16,225	17,667	8,102	154	307
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	6,645	28.55	325	313
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0.165	0.04	21,998	53.6	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	33,064	31,951	101,545	727.9	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98		457
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье овсяное)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	1.28	3.36	23.68		
ужин:							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	13.31	28,124	26,358	212.27	92
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		405	15,285	28,374	213,033	302.52	
Итого за день:		1890	58,181	68,185	396,614	1,295,954	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5 завтрак:							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,524	9.62	38,477	262	54-27к-2020
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за завтрак:		425	7,699	9.87	64,552	348.75	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,169	6,659	16,236	82.6	80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	14,467	21.88	15,345	223	287
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.85	4,186	18,716	107	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		715	27,336	34,225	94,267	616.06	
полдник:							
	СОК	200	1		20.2	84,445	399
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	20	2,273	10	31,364	222,728	
Итого за полдник:		220	3,273	10	51,564	307,173	
ужин:							
	Макароны отварные с овощами	200	6	9.2	37,467	256	54-2г-2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
Итого за ужин:		400	6,081	9,209	47,717	297	
Итого за день:		1860	44,789	63,704	267.9	1,612,983	
Среднее значение за период:		1929.5	56,507	59,759	305.48	1,598,079	