

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

**ПРИКАЗ**

24.01.2024г.

№ 34

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 2023-2024 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 26.01.2024г. (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

\_\_\_\_\_ Н.А.Самаркина

\_\_\_\_\_ 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	171	272
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Морковь тушённая	30	-	2	2	29	436
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>336</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо с мясом и сметаной	150	3	4	15	108	46
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	-	3	1	33	17
	Картофельное пюре	110	3	5	12	101	434
	Гуляш из кур	50	9	11	4	158	378
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	11	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>56</b>	<b>514</b>	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>481</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1625</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>238</b>	<b>1599,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшѐнная	130	4	6	15	123	264
	Какао с молоком	150	2	2	15	85	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>49</b>	<b>352</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Свекольник со сметаной	150	2	2	7	58	136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	30	202	243
	Печень говяжья по-строгановски	50	8	6	2	97	403
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>504</b>	
полдник	Кефир	180	6	5	7	92	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>217</b>	
ужин	Салат картофельный с огурцами солѐными или капустой квашеной	180	3	10	19	173	65
	Котлета рыбная	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>210</b>	<b>1476,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>409</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1	3	9	65	149
	Картофельное пюре	120	3	6	13	110	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
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>504</b>	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>227</b>	
ужин	Морковь тушёная	50	-	4	3	48	436
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	150/5	22	17	21	323	331
	Кисель	180	1	-	26	100	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>552</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>64</b>	<b>71</b>	<b>207</b>	<b>1738,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>359</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	3	13	79	164
	Фрикадельки мясные для супов	20	4	3	-	43	175
	Азу	180	9	7	29	210	370
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>495</b>	
полдник	Йогурт	180	5	5	7	99	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>224</b>	
ужин	Винегрет овощной	140	2	15	10	182	82
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>43</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>209</b>	<b>1492,00</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая	140	4	6	19	152	261
	Какао с молоком	150	2	2	15	85	508
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>373</b>	
<b>второй завтрак</b>	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рыбой	150	6	3	14	113	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
<b>итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>485</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	
<b>ужин</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	18	138	171
	Морковь тушённая	100	1	8	6	97	436
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>351</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>53,00</b>	<b>47</b>	<b>208</b>	<b>1477,00</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>1689,00</b>	<b>51,00</b>	<b>48,40</b>	<b>214,40</b>	<b>1556,40</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша пшённая жидкая	130	5	6	23	184	273
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>365</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	127	139
	Плов из отварной курицы	180	7	5	21	153	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	1	6	2	65	17
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>498</b>	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>490</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>232</b>	<b>1621,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	140	4	6	22	159	262
	Какао с молоком	150	2	2	15	85	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>388</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3	6	7	92	144
	Морковь тушённая	40	-	3	3	39	436
	Картофельное пюре	120	3	6	13	110	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>521</b>	
полдник	Кефир	180	6	5	7	92	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>217</b>	
ужин	Салат из отварной свёклы	50	1	3	4	45	51
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>361</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>219</b>	<b>1533,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
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
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>419</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо с мясом и сметаной	150	3	4	15	108	46
	Капуста тушёная	150	2	5	5	90	428
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>523</b>	
полдник	Молоко кипячённое	160	5	4	8	85	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>217</b>	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	130	18	16	29	341	326
	Морковь тушённая	30	-	2	2	29	436
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	20	2	-	10	47	114
<b>итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>208</b>	<b>1714,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	130	4	4	16	111	256
	Какао с молоком	150	2	2	15	85	508
	Бутерброд с маслом, сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	46	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>340</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
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	-	-	11	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>493</b>	
полдник	Йогурт	160	5	4	6	88	535
	Коржик молочный	40	3	5	26	159	598
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>247</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	36	51
	Суфле из кур	60	9	11	2	139	413
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>436</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>206</b>	<b>1562,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>346</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с клёцками	150	5	4	18	125	151
	Рагу овощное	120	2	5	12	98	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
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>537</b>	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>220</b>	
ужин	Рыба запеченная в омлете	130	21	10	4	191	343
	Салат картофельный	60	1	3	8	66	62
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>382</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>58</b>	<b>54,40</b>	<b>211</b>	<b>1531,00</b>	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>		<b>1683,00</b>	<b>55,40</b>	<b>48,40</b>	<b>215,20</b>	<b>1612,20</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>1686,00</b>	<b>53,20</b>	<b>53,70</b>	<b>214,80</b>	<b>1584,30</b>	

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	180	6	8	26	206	272
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Морковь тушённая	50	-	4	3	48	436
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>57</b>	<b>414</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо с мясом и сметаной	180	4	5	18	129	46
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	1	6	2	65	17
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Гуляш из кур	70	13	16	6	221	378
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>70</b>	<b>675</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>116</b>	<b>606</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>61</b>	<b>68</b>	<b>297</b>	<b>2017,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшѐнная	180	5	8	21	170	264
	Какао с молоком	180	3	2	18	101	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>61</b>	<b>432</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Свекольник со сметаной	180	2	3	9	70	136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	243
	Печень говяжья по-строгановски	80	13	10	3	155	403
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>658</b>	
полдник	Кефир	200	7	5	8	102	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>311</b>	
ужин	Салат картофельный с огурцами солѐными или капустой квашеной	220	4	12	23	211	65
	Котлета рыбная	80	11	2	8	90	351
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>455</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2030</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>271</b>	<b>1902,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>479</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2	3	11	78	149
	Картофельное пюре	150	4	7	16	138	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
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>638</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	50	4	4	28	165	585
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>271</b>	
ужин	Морковь тушёная	60	1	5	4	58	436
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>659</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>78</b>	<b>86</b>	<b>249</b>	<b>2093,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>59</b>	<b>436</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2	15	88	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	4	-	64	175
	Азу	210	10	8	33	244	370
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	25	103	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>586</b>	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>319</b>	
ужин	Винегрет овощной	180	2	19	12	234	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	180	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>53</b>	<b>470</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2040</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>257</b>	<b>1857,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Какао с молоком	180	3	2	18	101	508
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>449</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	19	151	156
	Голубцы с мясом и рисом	200	14	16	8	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
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>635</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6	23	173	171
	Морковь тушёная	150	1	11	9	145	436
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>472</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2175</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>1878,00</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>2050,00</b>	<b>65,60</b>	<b>69,60</b>	<b>266,40</b>	<b>1949,40</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша пшѐнная жидкая	180	7	9	32	255	273
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>70</b>	<b>462</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	159	139
	Плов из отварной курицы	230	9	6	27	195	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	80	1	8	2	87	17
	Компот из сухофруктов	200	1	-	27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>638</b>	
полдник	Молоко кипячѐнное	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	<b>625</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2155</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>293</b>	<b>2047,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	2	18	101	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>433</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	6	8	102	144
	Морковь тушённая	60	1	5	4	58	436
	Картофельное пюре	150	4	7	16	138	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	25	103	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>75</b>	<b>649</b>	
полдник	Кефир	200	7	5	8	102	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>311</b>	
ужин	Салат из отварной свёклы	80	1	4	7	71	51
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>77</b>	<b>452</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2100</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>270</b>	<b>1891,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
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
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>49</b>	<b>489</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо с мясом и сметаной	200	4	6	20	144	46
	Капуста тушёная	160	3	5	6	96	428
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>655</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	60	5	5	34	198	585
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>304</b>	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	21	18	34	393	326
	Морковь тушённая	50	-	4	3	48	436
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1930</b>	<b>73</b>	<b>82</b>	<b>259</b>	<b>2116,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	150	5	4	18	128	256
	Какао с молоком	180	3	2	18	101	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>390</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>639</b>	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Коржик молочный	50	3	6	33	199	598
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>309</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Суфле из кур	80	12	14	3	186	413
	Салат из свёклы отварной	80	1	4	7	71	51
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>556</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2110</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>254</b>	<b>1940,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>69</b>	<b>429</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с клёцками	200	7	5	24	167	151
	Рагу овощное	150	2	6	15	122	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
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>91</b>	<b>690</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>315</b>	
ужин	Рыба запеченная в омлете	150	24	12	5	221	343
	Салат картофельный	100	2	5	13	110	62
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>479</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>75</b>	<b>66</b>	<b>269</b>	<b>1959,00</b>	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>		<b>2055,00</b>	<b>69,20</b>	<b>69,60</b>	<b>269,00</b>	<b>1990,60</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>2052,50</b>	<b>67,40</b>	<b>69,60</b>	<b>267,70</b>	<b>1970,00</b>	