

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Богородский детский сад»
_____ Михайлова И.В.

Примерное двадцатидневное меню для организации питания детей в осенне-зимний период с 10-часовым режимом функционирования в МДОУ «Богородский детский сад» с. Богородск
(составлено согласно Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного, Т.В. Тутельяна, Л.Е. Курнешева)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	150-200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			15,3	24,36	65,74	545,18	3,24	
Обед:	Овощи натуральные солѐные (огурцы)	45-60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Щи из свежей или квашеной капусты	180	5,99	14,27	51,12	357,12	42,01	61
	Куры отварные измельчѐнные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8	46
	Пюре картофельное	120-150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,0		045
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			26,06	35,07	101,9	871,74	52,15
Полдник:	Сок фруктовый	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	9
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			5,47	6,87	66,94	364,16	13,62	
Итого за 1 день:			46,83	66,3	234,58	1781,08	69,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150-200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Батон с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	-	1
	Чай с молоком	150-200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
Итого за завтрак:			18,1	22,91	48,62	454,46	1,56	
Обед:	Икра кабачковая	40-60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Суп крестьянский	180-250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8	204
	Тeftели рыбные	60-100	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	104
	Макароны отварные	120-150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,70	88,72	1,56	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			39,15	32,09	98,44	838,88	12,43
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пирог открытый с повидлом	55-70	3,70	1,93	33,19	165	0,04	459
	Мандарин	80-110	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
Итого за полдник:			9,74	6,95	57,49	331	29,1	
Итого за 2 день:			66,99	61,95	204,55	1624,34	43,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150-200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	33
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Кофейный напиток	150-200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Итого за завтрак:			14,12	22,96	64,45	521,04	6,7	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Гуляш из отварного мяса	70	9,1	11,30	14,90	196,80	-	277
	Греча отварная	135	6,15	7,77	30,67	217,21	-	168
	Соки овощные или ягодные	150-180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			21,3	34,77	99,47	794,71	15,88	
Полдник:	Чай с сахаром	150-200	12	3,1	14	53,06	6	113
	Сырник творожный со сгущенным молоком	80-120	22,04	20,68	35,54	416,89	-	211
	Банан	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	368
Итого за полдник:			35,54	24,28	57,54	564,95	16	
Итого за 3 день:			70,96	82,01	221,46	1880,70	38,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Завтрак:	Вермишель молочная	150-200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	10
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	2
	Чай с лимоном	150-180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за завтрак:			9,21	9,06	40,25	389,04	4,21	
Обед:	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	-	015
	Суп рыбный	180-250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	95
	Биточки мясные	60-70	16,82	16,83	21,57	306,38	53,22	13
	Каша пшеничная	120-150	8,55	7,23	41,17	108,2	0	28
	Кисель из плодов и ягод	150-180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,64	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			52,94	34,3	115,37	846,36	62,16	
Полдник:	Кисломолочный напиток	150-180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	35
	Ватрушка	35	4,43	7,64	12,49	136	0,02	458
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
Итого за полдник:			12,03	13,7	30,35	302,6	5,56	
Итого за 4 день:			74,18	57,06	185,97	1538,00	71,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150-200	6,87	8,04	25,92	214	0	311
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5-25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			19,54	25,62	64,92	580,88	2,65	
Обед:	Помидор свежий	50	0,60	0,13	1,90	12,00	-	014
	Суп гороховый	180-250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	88
	Голубцы ленивые	180	14,40	14,40	12,84	191,20	-	298
	Соус сметанный с томатом	20/4	1,00	2,00	3,00	37,30	-	355
	Компот из сухофруктов	150-200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			20,97	26,53	72,83	659,06	4,58	
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	93
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			6,72	6,27	42,06	252,7	12,46	
Итого за 5 день:			47,23	58,42	179,81	1492,64	19,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная	150-200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Чай с лимоном	150-180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за завтрак:			13,4	22,33	51,81	464,48	3,73	
Обед:	Салат из моркови и яблок	30	0,08	0,05	0,07	0,819	0,06	40
	Борщ с капустой и картоф., говядиной и сметаной	200	5,60	8,30	10,30	171,00	-	57
	Плов с птицей	180-230	9,45	5,85	26,88	195,15	0	88
	Кисель из плодов и ягод	150-180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,64	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			17,66	21,78	75,39	597,65	1,7	
Полдник:	Сок фруктовый	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Булочка сдобная	60-90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	9
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			7,73	9,92	80,84	462,75	13,63	
Итого за 6 день:			38,79	54,03	208,04	1524,88	19,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150-200	6,97	10,4	25	222,4	0,9	27
	Батон с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	-	1
	Чай с молоком	150-200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
Итого за завтрак:			13,33	17,72	50,7	397,46	1,56	
Обед:	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	-	015
	Суп рисовый	180-250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	98
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,30	0,46	0,30	144,40	-	246
	Пюре картофельное	120-150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,0		045
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			17,18	17,4	60,68	609,22	7,59	
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пирог открытый с повидлом	55-70	3,70	1,93	33,19	165	0,04	459
	Мандарин	80-110	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
Итого за полдник:			9,74	6,95	57,49	331	29,1	
Итого за 7 день:			40,25	42,07	168,87	1337,68	38,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150-200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	311
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Кофейный напиток	150-200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Итого за завтрак:			13,9	22,97	65,31	523,60	6,7	
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	90,0	-	84
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60-80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	126
	Макароны отварные	120-150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
	Сок фруктовый	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			27,7	32,66	93,15	785,53	7,38	
Полдник:	Чай с сахаром	150-200	12	3,1	14	53,06	6	113
	Запеканка из творога с манкой	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	17
	Банан	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	368
Итого за полдник:			27,1	12,86	31,92	331,19	16,27	
Итого за 8 день:			68,7	68,49	190,38	1640,32	30,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150-200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	2
	Чай с лимоном	150-180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за завтрак:			14,37	15,65	37,05	481,4	4,21	
Обед:	Помидор свежий	50	0,60	0,13	1,90	12,00	-	014
	Суп рыбный	180-250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	95
	Котлета мясная	60-70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	42
	Греча отварная	135	6,15	7,77	30,67	217,21	-	168
	Компот из сухофруктов	150-200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			45,25	28,54	89,03	811,47	8,25	
Полдник:	Кисломолочный напиток	150-180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	35
	Пудинг с фруктами	90-100	7,2	11,8	39,5	282,8	1,48	107
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			14,8	17,96	56,86	447,4	12,02	
Итого за 9 день:			74,42	62,15	182,94	1740,27	24,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	150-200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5-25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			19,43	27,98	64,87	591,78	3,55	
Обед:	Свекольник со сметаной	180-250	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	99
	Капуста тушёная	120-160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	23
	Тефтели мясные	60-70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
	Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	-	354
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,70	88,72	1,56	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			18,68	25,25	59,67	564,31	26,5
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	95
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
Итого за полдник:			8,18	8,08	41,67	273,1	7,46	
Итого за 10 день:			46,29	61,31	166,21	1429,19	37,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 3 День 11								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150-200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Кофейный напиток	150-200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Итого за завтрак:			18,88	28,15	62,37	578,06	6,7	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп картофельный с клёцками говядиной и зеленью петрушки	200	5,00	7,70	11,00	179,00	-	85
	Отварные колбасные изделия	49-50	11,04	15,2	0,08	169	30	37
	Каша пшеничная	120-150	8,55	7,23	41,17	108,2	0	28
	Компот из сухофруктов	150-200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			28,06	40,73	95,42	735,91	35,03	
Полдник:	Сок фруктовый	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Булочка сдобная	60-90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	9
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			7,73	9,92	80,84	462,75	13,63	
Итого за 11 день:			54,67	78,8	238,63	1776,72	55,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150-200	6,87	8,04	25,92	214	0	311
	Батон с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	-	1
	Чай с молоком	150-200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
Итого за завтрак:			13,23	15,36	51,62	389,06	0,66	
Обед:	Икра кабачковая	40-60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Суп гороховый	180-250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	88
	Рыба отварная	85-95	11,85	11,44	1,9	158	0,9	68
	Макаронны отварные	120-150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,70	88,72	1,56	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			23,69	35,02	90,23	869,68	10,78
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пирог открытый с повидлом	55-70	3,70	1,93	33,19	165	0,04	459
	Мандарин	80-110	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
Итого за полдник:			9,74	6,95	57,49	331	29,1	
Итого за 12 день:			46,66	57,33	199,34	1589,74	40,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 3								
День 13								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	150-200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5-25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			19,43	27,98	64,87	591,78	3,55	
Обед:	Суп картофельный с курой и сметаной зеленью петрушки	200	6,00	4,40	16,00	158,10	-	77
	Капуста тушёная	120-160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	23
	Тефтели мясные	60-70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
	Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	-	354
	Сок фруктовый	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			21,34	26,33	73,13	668,91	18,66	
Полдник:	Чай с сахаром	150-200	12	3,1	14	53,06	6	113
	Сырник творожный со сгущенным молоком	80-120	22,04	20,68	35,54	416,89	-	211
	Банан	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	368
Итого за полдник:			35,54	24,28	57,54	564,95	16	
Итого за 13 день:			76,31	78,59	195,54	1825,64	38,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак:	Вермишель молочная	150-200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	10
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	2
	Чай с лимоном	150-180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за завтрак:			9,21	9,06	40,25	389,04	4,21	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
	Суп рыбный	180-250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	95
	Биточки мясные	60-70	16,82	16,83	21,57	306,38	53,22	13
	Пюре картофельное	120-150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,0	-	045
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			48,24	34,81	85,77	904,26	76,31
Полдник:	Кисломолочный напиток	150-180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	35
	Ватрушка	35	4,43	7,64	12,49	136	0,02	458
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
Итого за полдник:			12,03	13,7	30,35	302,6	5,56	
Итого за 14 день:			69,48	57,57	156,37	1595,90	86,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150-200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	33
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5-25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	125
	Кофейный напиток	150-200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Итого за завтрак:			18,25	26,58	63,58	567,64	7,01	
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Гуляш из отварного мяса	70	9,1	11,30	14,90	196,80	-	277
	Греча отварная	135	6,15	7,77	30,67	217,21	-	168
	Кисель из плодов и ягод	150-180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,64	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			20,7	33,38	102,63	792,56	12,57	
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	94
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			7,65	6,69	41,37	255,80	12,46	
Итого за 15 день:			46,6	66,65	207,58	1616	32,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 4 День 16								
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	150-200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			15,3	24,36	65,74	545,18	3,24	
Обед:	Салат из моркови и яблок	30	0,08	0,05	0,07	0,819	0,06	40
	Щи из свежей или квашеной капусты	180	5,99	14,27	51,12	357,12	42,01	61
	Куры отварные измельчѐнные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8	46
	Греча отварная	135	6,15	7,77	30,67	217,21	-	168
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,70	88,72	1,56	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			28,16	38,28	118,18	939,16	44,43
Полдник:	Соки овощные или ягодные	150-180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	9
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			5,83	6,51	55,78	317,16	13,62	
Итого за 16 день:			49,29	19,86	239,7	1801,5	61,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 4 День 17								
Завтрак:	Каша манная молочная	150-200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Батон с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	-	1
	Чай с молоком	150-200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	114
Итого за завтрак:			17,3	21,87	52,78	459,44	1,56	
Обед:	Икра свекольная	40-60	1,07	2,06	6,45	48	7,72	82
	Суп крестьянский	180-250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8	204
	Котлета рыбная	60-80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	43
	Пюре картофельное	120-150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	Компот из сухофруктов	150-200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Итого за обед:			31,32	23,71	98,03	681,45	18,17
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пирог открытый с повидлом	55-70	3,70	1,93	33,19	165	0,04	459
	Мандарин	80-110	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
Итого за полдник:			9,74	6,95	57,49	331	29,1	
Итого за 17 день:			58,36	52,53	208,3	1471,89	48,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 4 День 18								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150-200	6,97	10,4	25	222,4	0,9	27
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Кофейный напиток	150-200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
Итого за завтрак:			14,11	22,96	64,45	521,06	6,7	
Обед:	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	-	015
	Свекольник со сметаной	180-250	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	99
	Голубцы ленивые	180	14,40	14,40	12,84	191,20	-	298
	Соус сметанный с томатом	20/4	1,00	2,00	3,00	37,30	-	355
	Соки овощные или ягодные	150-180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	399
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			22,53	27,85	71,28	582,28	13,48	
Полдник:	Чай с сахаром	150-200	12	3,1	14	53,06	6	113
	Запеканка из творога с манкой	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	17
	Банан	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	368
Итого за полдник:			27,1	12,86	31,92	331,19	16,27	
Итого за 18 день:			63,74	63,67	167,65	1434,53	36,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150-200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	311
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	2
	Чай с лимоном	150-180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за завтрак:			9,39	10,47	39,99	426,94	4,21	
Обед:	Овощи натуральные солёные (огурцы)	45-60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп рыбный	180-250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	95
	Котлета мясная	60-70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	42
	Макароны отварные	120-150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49
	Кисель из плодов и ягод	150-180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,64	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			44,65	28,83	88,4	818,34	15,61	
Полдник:	Кисломолочный напиток	150-180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	35
	Пудинг с фруктами	90-100	7,2	11,8	39,5	282,8	1,48	107
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Итого за полдник:			14,8	17,96	38,9	447,40	12,02	
Итого за 19 день:			68,84	57,26	167,29	1692,68	31,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 4								
День 20								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150-200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29
	Яйцо варёное	½ шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5-25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао	150-200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22
Итого за завтрак:			20,28	29,55	62,79	599,68	3,24	
Обед:	Помидор свежий	50	0,60	0,13	1,90	12,00	-	014
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	90,0	-	84
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60-80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	126
	Рис отварной	135	3,21	8,52	33,25	222,52	-	168
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,0	-	045
	Хлеб ржано-пшеничный	30-40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Итого за обед:			24,54	31,22	72,67	743,17	0,38	
Полдник:	Молоко	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	93
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
Итого за полдник:			6,72	6,17	42,56	254,7	7,46	
Итого за 20 день:			51,54	66,94	178,02	1597,55	11,08	
Итого за весь период:			1160,13	1212,99	3901,23	32391,25	833,67	
Среднее значение за период:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								