

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №108»г. Сыктывкара  
(МАДОУ «ЦРР- д\сад № 108»)

«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 108 №-а видзанін» школадз велӧдан Сыктывкарса  
муниципальной асшӧрлуна учреждение

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАДОУ «ЦРР – д\сад №108»

\_\_\_\_\_ / Борисова И.В.

«01» октября 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр**  
**развития ребенка – детский сад № 108» г. Сыктывкара**  
Период летне-осенний: с 01 мая по 30 ноября  
две недели (десять дней)

Возрастная категория: 1 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	260
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>7,55</b>	<b>10,6</b>	<b>43,41</b>	<b>303,2 (21,7%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп картофельный с клецками	150	13,21	4,11	4,02	116,23	36
	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5	183
	Капуста тушеная	110	3,14	3,87	16,14	104,59	200
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>41,76/ 42,1</b>	<b>29,68</b>	<b>57,04/ 62,14</b>	<b>622,8 (44,5%)/ 644,6 (46%)</b>	<b>-</b>

Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	135
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>390</b>	<b>17,26</b>	<b>8,3</b>	<b>45,3</b>	<b>374,1 (26,7%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1380</b>	<b>67,12/67,46</b>	<b>48,68</b>	<b>156,9/162</b>	<b>1350,7 (96,5%)/1372,5 (98%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,74	4,8	23,86	153,8	98
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,03	88	255
	Морковь отварная долькой	30	0,03	0	3,5	15,7	211
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>10,42</b>	<b>17,15</b>	<b>49,01</b>	<b>393,5 (28,1%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Суп свекольный со сметаной	150	1,9	5,77	11,55	105	42
	Плов из отварной курицы	180	13,3	10	30,6	265,5	94
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>18,4</b>	<b>17,31</b>	<b>81,85</b>	<b>512,4 (36,6%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	16,65	2,57	17,4	194,24	117
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	249
	Шанежка наливная	50	4,3	1,62	23,95	124,4	295
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>450</b>	<b>33,68</b>	<b>18,23</b>	<b>190,1</b>	<b>767,4 (54,8%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1490</b>	<b>63,05</b>	<b>52,8</b>	<b>332,1</b>	<b>1680 (120%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,7	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*

	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>14,34</b>	<b>19,24</b>	<b>75,72</b>	<b>538,4 (38,5%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	15	1,8	0	0,3	4,2	12
	Суп картофельный с макаронами	150	1,4	2,33	8,16	59,27	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	60	5,53	8,2	5,7	119,6	174
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>535</b>	<b>13,7/ 14</b>	<b>15,4</b>	<b>66,4/ 71,5</b>	<b>413,6 (30%)/ 435,4 (31,1%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	13	6	3	122	268
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,5	2,08	2,58	31	4
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>500</b>	<b>19,82</b>	<b>9,94</b>	<b>37,7</b>	<b>374,3 (26,7%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1530</b>	<b>48,41/ 48,71</b>	<b>44,7</b>	<b>191/ 196</b>	<b>1377 (98,4%)/ 1400 (100%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запечённый	130	19,4	6,6	31,8	264,6	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,35	1,06	32,2	129,5	413
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330</b>	<b>25,95</b>	<b>12,46</b>	<b>71,03</b>	<b>482,1 (34,4%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	150	1,7	1,71	13,05	74,45	42
	Курица в соусе с томатом	90	5,6	15,6	0,83	208	278

	Макароны отварные с маслом	120	4,42	4,24	28,26	168,9	194
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>595</b>	<b>15,4</b>	<b>21,7</b>	<b>82,8</b>	<b>588,7 (42%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Котлета морковная	120	6,87	10,67	25,1	223	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>450</b>	<b>27,47</b>	<b>26,31</b>	<b>50,93</b>	<b>639,9 (45,7%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1485</b>	<b>69,4</b>	<b>60,6</b>	<b>215,9</b>	<b>1761,3 (125,8%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	211
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>13</b>	<b>21,64</b>	<b>35,52</b>	<b>391,6 (28%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	41
	Котлета из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	120	2,9	4,4	17,4	116,5	206, 200
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>460</b>	<b>20,5/ 20,8</b>	<b>15,05</b>	<b>61,33/ 66,43</b>	<b>417,7 (29,8%)/ 439,5 (31,4%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,44	5,9	25,81	177,8	91
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Булочка домашняя	50	3,49	2,92	21,73	127,29	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420

<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>510</b>	<b>15,25</b>	<b>10,68</b>	<b>79,64</b>	<b>526,4 (37,6%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1435</b>	<b>49,32/ 49,62</b>	<b>47,48</b>	<b>187,6/ 192,7</b>	<b>1386,3 (99%)/ 1408,1 (100,6%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,2	260
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>30,21</b>	<b>244 (17,5%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Щи из свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66	56
	Тефтели из свинины в молочном соусе	90	11,01	12,5	7,49	186,7	172
	Макаронные отварные с маслом	120	4,416	4,24	28,26	168,87	194
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>20/ 20,34</b>	<b>20,63</b>	<b>77,7/ 82,8</b>	<b>535,7 (38,3%)/ 557,5 (39,8%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	130	19,4	6,6	31,8	264,6	238
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,03	88	255
	Пирог открытый	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>410</b>	<b>36,48</b>	<b>23,28</b>	<b>175,78</b>	<b>729 (52,1%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1430</b>	<b>63,03/ 63,4</b>	<b>55,02</b>	<b>294,8/ 289,7</b>	<b>1559,3 (111,4%)/ 1581,1 (112,9%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	150	4,79	6,09	25,6	176,42	84
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402

	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>13,43</b>	<b>18,33</b>	<b>68,2</b>	<b>495,4 (35,4%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	27
	Жаркое подомашнему	180	9,54	9,8	17,4	219,6	94
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>535</b>	<b>13,6/ 14</b>	<b>14,9</b>	<b>59,6/ 64,7</b>	<b>408,8 (29,2%)/ 430,6 (30,8%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84	77
	Салат из свеклы с чесноком	110	0,56	2,1	3,51	35,28	22
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>480</b>	<b>16,7</b>	<b>8,9</b>	<b>45,4</b>	<b>350,5 (25%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1480</b>	<b>44,3/ 44,7</b>	<b>42,23</b>	<b>184,3/ 189,4</b>	<b>1305,3 (93,2%)/ 1327,1 (94,8%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>17,26</b>	<b>16,33</b>	<b>47,4</b>	<b>428,6 (30,6%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,69	1,71	13,05	74,45	36
	Голубцы ленивые с томатным соусом	90	5,94	6,1	4,46	95,93	150
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>12,9</b>	<b>12,7</b>	<b>74,8</b>	<b>424 (30,3%)</b>	<b>-</b>

Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	160	4,79	6,09	25,6	176,42	33
	Кисель	180	1,02	0	21,76	87,14	233
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Шанежка с картофелем	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>520</b>	<b>16</b>	<b>9,57</b>	<b>89,75</b>	<b>524 (37,4%)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1560</b>	<b>46,71</b>	<b>38,7</b>	<b>223,1</b>	<b>1427,2 (101,9%)</b>	-
Неделя 2							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75	90
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	412
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>8,32</b>	<b>14,74</b>	<b>57,86</b>	<b>399,7 (28,5%)</b>	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (3,6%)</b>	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Борщ со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76	35
	Котлета куриная рубленая	60	8,94	6,6	10,18	111,1	99
	Рис отварной	120	2	3	15	110	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>20,8/ 21,14</b>	<b>20,92</b>	<b>87,3/ 92,4</b>	<b>549 (39,2%)/ 570,8 (40,8%)</b>	-
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	160	2,2	3,3	13,5	92,25	49
	Гренки	30	4,56	0,6	29,16	142,8	47
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>470</b>	<b>12,8</b>	<b>11,4</b>	<b>44,91</b>	<b>333,8 (23,8%)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1510</b>	<b>42,5/ 42,8</b>	<b>47,2</b>	<b>201,2/ 206,3</b>	<b>1333,1 (95,2%)/ 1354,9 (96,8%)</b>	-

Неделя 2							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	20	2,4	0	0,4	5,6	12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335</b>	<b>18,97</b>	<b>23,7</b>	<b>36,8</b>	<b>434,1 (31%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>5,03</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>105,5 (7,5%)</b>	<b>-</b>
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,14	3,99	6,48	66,66	33
	Зеленый горошек отварной	15	1,24	0,08	2,6	16	3,01
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Биточки из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Картофель отварной в молоке	120	2,3	3,3	12,93	146	204
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>14,72</b>	<b>15,6</b>	<b>67,02</b>	<b>482 (34,4%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	60	4,33	3,3	5,5	73,13	146
	Винегрет овощной	120	0,61	4,39	4,02	58,31	9
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>490</b>	<b>12,93</b>	<b>11,45</b>	<b>37,95</b>	<b>323,9 (23,8%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1540</b>	<b>51,65</b>	<b>56,5</b>	<b>150,13</b>	<b>1345,5 (96,1%)</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1484</b>	<b>54,6/54,8</b>	<b>49,4</b>	<b>213,7/215,7</b>	<b>1452,6 (103,8%)/1465,8 (104,7%)</b>	<b>-</b>



Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>456</b>	<b>10,84</b>	<b>15,12</b>	<b>41,85</b>	<b>425,4 (23,6%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп картофельный с клецками	200	17,61	5,48	5,36	154,9	36
	Суфле из кур	70	24,72	25,22	1,5	321,2	183
	Капуста тушеная	130	3,93	4,84	20,17	130,74	200
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>50,5/ 50,9</b>	<b>35,67</b>	<b>70,84/ 76,94</b>	<b>749,1 (41,6%)/ 775,3 (55,4%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	70	10,36	1,93	6,79	83,93	135
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>460</b>	<b>21,73</b>	<b>9,59</b>	<b>87,08</b>	<b>436,8 (24,3%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1676</b>	<b>83,53/ 83,93</b>	<b>60,49</b>	<b>210,9/ 217</b>	<b>1662 (92,3%)/ 1688,2 (93,8%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Морковь отварная долькой	40	0,04	0	4,6	20,9	211

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>466</b>	<b>13,7</b>	<b>23,03</b>	<b>48,5</b>	<b>529,5 (29,4%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Суп свекольный со сметаной	200	2,31	7,7	15,4	140	42
	Плов из отварной курицы	220	16,2	12,2	37,4	324,5	94
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>22,52</b>	<b>21,95</b>	<b>101,6</b>	<b>639 (35,5%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	26,33	8,77	27,46	307,5	117
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71	249
	Шанежка наливная	70	6	2,26	33,53	174,16	295
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>540</b>	<b>48,6</b>	<b>26,07</b>	<b>249,82</b>	<b>983,4 (54,6%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1806</b>	<b>85,32</b>	<b>71,16</b>	<b>411,03</b>	<b>2202,5 (122,4%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>24,41</b>	<b>18,26</b>	<b>90,02</b>	<b>569 (31,6%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	20	2,4	0	0,4	5,6	12
	Суп картофельный с макаронами	200	2,33	3,88	13,61	98,78	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	70	6,5	9,52	6,7	138	174
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/0,5	0	19/25,1	76,22/102,41	121/241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>17,38/17,79</b>	<b>19,51</b>	<b>85,25/91,35</b>	<b>529,1 (29,4%)/555,2 (30,8%)</b>	<b>-</b>

Уплотненный полдник	Суфле рыбное	90	16	6,3	3,6	152	268
	Салат из свежей капусты с морковью	130	0,73	3,12	3,87	46	4
	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>560</b>	<b>25,45</b>	<b>11,02</b>	<b>75,7</b>	<b>440,4 (24,5%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1800</b>	<b>67,74/68,15</b>	<b>48,9</b>	<b>262,1/268,2</b>	<b>1589,1 (88,3%)/1615,2 (89,7%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	5,57	2,03	55,65	246,75	413
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>390</b>	<b>34,85</b>	<b>16,08</b>	<b>103,84</b>	<b>693,1 (38%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	200	2,82	2,86	21,76	124,08	42
	Курица в соусе с томатом	95	18,22	18,22	0,97	242,68	278
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,1	194
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>715</b>	<b>31,17</b>	<b>26,51</b>	<b>108</b>	<b>746,3 (41,5%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Котлета морковная	150	9,09	13,79	32,02	301,34	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	40	13	12	1	156	213
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,26	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>540</b>	<b>39,35</b>	<b>36,13</b>	<b>91,48</b>	<b>816,6 (45,4%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1755</b>	<b>105,9</b>	<b>78,83</b>	<b>314,4</b>	<b>2306,6 (128,1%)</b>	<b>-</b>
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110

	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	211
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>401</b>	<b>18,92</b>	<b>31,46</b>	<b>29,76</b>	<b>554 (30,8%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	5,36	92,98	41
	Котлета из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	150	18,6	5,5	21,73	145,6	206, 200
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>40,66/ 41,07</b>	<b>18,33</b>	<b>75,64/ 81,74</b>	<b>514,1 (28,6%)/ 540,3 (30%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,9	91
	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Булочка домашняя	70	4,64	3,89	28,9	169,3	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>610</b>	<b>20,8</b>	<b>13,56</b>	<b>132,4</b>	<b>655,6 (36,4%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1771</b>	<b>80,9/ 81,32</b>	<b>63,46</b>	<b>248,91/ 255,01</b>	<b>1774,3 (98,6%)/ 1800,5 (100%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>441</b>	<b>8,59</b>	<b>15,69</b>	<b>22,05</b>	<b>337,2</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Щи из свежей капусты	200	2,08	6,32	10,65	107,82	56

	Тефтели из свинины в молочном соусе	100	12,87	14,6	8,74	217,83	172
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,09	194
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>24,67/ 25,1</b>	<b>26,35</b>	<b>98,56/ 104,7</b>	<b>678,96 (37,7%)/ 709,15 (39,2%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	150	24,26	8,31	39,75	330,81	238
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	200	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Пирог открытый	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>480</b>	<b>46,2</b>	<b>26,31</b>	<b>226,62</b>	<b>569,5 (31,6%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1731</b>	<b>79,96/ 80,4</b>	<b>68,46</b>	<b>358,34/ 364,5</b>	<b>1636,3 (90,9%)/ 1662,5 (92,4%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	200	6,4	8,12	34,2	235,2	84
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>456</b>	<b>18,56</b>	<b>25,14</b>	<b>74,53</b>	<b>676 (37,6%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Суп овощной со сметаной	200	1,98	5,86	12,58	115,23	27
	Жаркое домашнему	220	11,66	12	21,3	268,4	94
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>17,24/ 17,65</b>	<b>19,91</b>	<b>76,56/ 82,66</b>	<b>532 (29,6%)/ 558,2 (31%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70	11,5	5,7	3,06	109,5	77
	Салат из свеклы с чесноком	130	0,84	3,1	5,2	52,92	11
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241

	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>540</b>	<b>21,06</b>	<b>10,4</b>	<b>76,46</b>	<b>404,8 (22,5%)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1776</b>	<b>57,36/ 57,77</b>	<b>55,56</b>	<b>238,66/ 244,76</b>	<b>1663,4 (92,4%)/ 1689,6 (93,9%)</b>	-
Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,68	15,2	90	420
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>435</b>	<b>24,67</b>	<b>21,71</b>	<b>60,93</b>	<b>479,5 (26,6%)</b>	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,82	2,86	21,76	124,08	36
	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	6,6	6,8	5	106,6	150
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	207
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>15,98</b>	<b>15,77</b>	<b>97,4</b>	<b>543,5 (30,2%)</b>	-
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	200	6,4	8,12	34,2	235	33
	Кисель	200	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Шанежка с картофелем	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>610</b>	<b>21,84</b>	<b>13,05</b>	<b>120,24</b>	<b>653,7 (36,3%)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1885</b>	<b>63</b>	<b>50,64</b>	<b>289,68</b>	<b>1727,34 (96%)</b>	-
Неделя 2							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,12	6,62	32,61	210,13	90
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	412
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>466</b>	<b>11,19</b>	<b>20,19</b>	<b>60,04</b>	<b>541,3 (30,1%)</b>	-

Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>50,6 (2,8%)</b>	<b>-</b>
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Борщ со сметаной	200	5,02	11,3	32,3	149,6	35
	Котлета куриная рубленая	70	10,43	7,7	10,81	151,3	99
	Рис отварной	150	3	4	17	116	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/0,5	0	19/25,1	76,22/102,41	121/241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,05/26,5</b>	<b>28,05</b>	<b>111/117,1</b>	<b>683,2 (38%) / 709,4 (39,4%)</b>	<b>-</b>
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115,31	49
	Гренки	40	6,08	0,64	37,87	190,4	47
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Яйцо вареное	40	13	12	1	156	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>19,05</b>	<b>78,86</b>	<b>590,2 (33%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1856</b>	<b>62,54/63</b>	<b>67,4</b>	<b>261,34/267,44</b>	<b>1865,3 (103,6%)/1891,5 (105,1%)</b>	<b>-</b>
Неделя 2 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	3,6	0	0,6	8,4	12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>396</b>	<b>27,22</b>	<b>33,76</b>	<b>33,37</b>	<b>618 (34,3%)</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>5,03</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>105,5 (5,9%)</b>	<b>-</b>
Обед	Зеленый горошек отварной	20	1,8	0,12	3,9	24	3,01
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	6,66	10,81	111,1	33
	Биточки из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Картофель отварной в молоке	150	2,89	4,23	16,17	182,46	204
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421

<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>18,5</b>	<b>20,56</b>	<b>85,53</b>	<b>619,3 (34,4%)</b>	<b>-</b>
Уплотне нный полдник	Тефтели рыбные	70	5,1	3,85	6,4	85,32	146
	Винегрет овощной	150	0,84	6,05	5,53	95,95	9
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>560</b>	<b>16,67</b>	<b>13,79</b>	<b>66,97</b>	<b>399,8 (22,2%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1796</b>	<b>67,42</b>	<b>73,85</b>	<b>193,23</b>	<b>1742,6 (96,8%)</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1785</b>	<b>75,36</b>	<b>63,88</b>	<b>278,86</b>	<b>1816,9 (101%)/ 1832,7 (102%)</b>	<b>-</b>