

*Примерное*

**Циклическое меню (3-х  
недельное)**

**Сезон: летний**

**Категория Дети (3 – 7 лет)**

Заведующий

Мартынова И.Е.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(3-х недельное)**

Сборник технологических нормативов, рецептур  
блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций.  
7-е издание с дополнениями 2013 года под общей редакцией А. Я. Перевалова

УТВЕРЖДАЮ:

Сезон: **Летний**  
Возрастная категория: **Дети(3-7 лет)**  
Диета:

**на 1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,18	5,85	27,64	188	272
Батон с маслом (2-й вариант)	36	1,56	12,61	6,23	145	100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>10,37</b>	<b>21,28</b>	<b>51,77</b>	<b>440</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,65	4,47	4,13	59	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2,14	2,36	15,19	90	164
Рагу из птицы	200	16,53	19,71	17,75	314	412
Компот из кураги	200	1,04		31,98	132	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>23,28</b>	<b>27,04</b>	<b>82,85</b>	<b>667</b>	
<b>Полдник</b>						
"Крендель сахарный"	60	4,93	8,61	41,43	263	574
Молоко кипяченое	190	5	6,08	22,73	110	534
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,93</b>	<b>14,69</b>	<b>64,16</b>	<b>373</b>	
<b>Ужин</b>						
Плов бухарский	200	3,53	9,17	38,7	251	182
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,37</b>	<b>9,66</b>	<b>62,56</b>	<b>363</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 936</b>	<b>50,45</b>	<b>72,87</b>	<b>271,44</b>	<b>1 889</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	130	11,91	15,6	4,71	207	307
Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,59	0,09	3,23	20	337
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>18,25</b>	<b>20,82</b>	<b>41,57</b>	<b>449</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,53	4,43	4,24	59	19
Борщ с капустой и картофелем, говядиной.	176/24	3,12	3,57	9,42	82	133
Биточек рыбный (треска)	75	2,06	7,15	4,89	92	226
Картофельное пюре	150	3,49	4,64	23,32	149	317
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>12,76</b>	<b>24,07</b>	<b>69,29</b>	<b>545</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с джемом(1-й вариант)	50	1,73	0,28	27,54	120	102/1
Кисель из свежих ягод (смородина)	200	0,17	0,05	19,96	81	518
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>0,33</b>	<b>47,5</b>	<b>201</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша ячневая вязкая	200	2,6	6,09	4,22	82	261
Чай с молоком (1 вариант)	200	1,43	1,43	14,41	76	507
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,87</b>	<b>8,01</b>	<b>31,57</b>	<b>226</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 940</b>	<b>40,28</b>	<b>53,43</b>	<b>200,03</b>	<b>1 467</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,05	4,37	30,87	187	268
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,11</b>	<b>9,04</b>	<b>58,92</b>	<b>379</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бананы	100					0093
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>					
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,52	0,09	1,73	10	112/1
Суп овощной на мясном бульоне с говядиной	176/24	7,94	8,38	8,2	140	66
Плов из отварной говядины	200	13,87	15,12	30,94	315	375
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,3		17,12	70	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,55</b>	<b>24,09</b>	<b>71,79</b>	<b>607</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	60	6,9	8,73	25,95	210	429
Варенец	190	5,08	9,5	6,72	133	535/1
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,98</b>	<b>18,23</b>	<b>32,67</b>	<b>343</b>	
<b>Ужин</b>						
Капуста тушеная	200	4,4	6,38	12,32	124	428
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>7,24</b>	<b>6,87</b>	<b>36,18</b>	<b>236</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 935</b>	<b>54,88</b>	<b>58,23</b>	<b>199,56</b>	<b>1 565</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная жидкая	200	2,78	6,27	8,93	103	271
Бутерброд с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>7,53</b>	<b>11,4</b>	<b>42,56</b>	<b>325</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,82	5,28	3,73	74	535
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>5,28</b>	<b>3,73</b>	<b>74</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	50	0,52	4,47	1,92	50	30
Уха рыбацкая	176/24	1,82	4,66	12,9	101	157
Мясо тушеное	80	5,6	5,47	12,96	123	369
Макаронные изделия отварные	130	8,72	8,88	56,2	339	297
Компот из смородины черной	200	0,2	0,06	16,11	66	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>19,78</b>	<b>24,04</b>	<b>113,89</b>	<b>751</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон с маслом и сыром (1-й вариант)	30/5/15	6,97	6,54	7,49	117	97/1
Чай с молоком (1 вариант)	200	1,43	1,43	14,41	76	507
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,97</b>	<b>21,9</b>	<b>193</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель тушеный с луком	200	4,03	6,82	31,09	202	227
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>7,51</b>	<b>11,09</b>	<b>57,65</b>	<b>361</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 945</b>	<b>46,04</b>	<b>59,78</b>	<b>239,73</b>	<b>1 704</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг творожный запеченный	165	18,39	12,43	25,69	288	325
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>22,45</b>	<b>17,1</b>	<b>53,74</b>	<b>480</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	1,65	8	113
Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне	200	3,13	4,22	6,84	78	147
Гуляш из отварной курицы	70	12,09	11,76	3,8	169	373
Гречка рассыпчатая	130	5,94	4,8	28,21	180	243
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Компот из кураги	200	1,04		31,98	132	531
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,52</b>	<b>21,33</b>	<b>86,28</b>	<b>639</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	1,13	1,66	3,44	33	226
Снежок	200	6,98	3,89	31,47	148	406
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,11</b>	<b>5,55</b>	<b>34,91</b>	<b>181</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	211	270
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,66</b>	<b>7,03</b>	<b>54,82</b>	<b>323</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 900</b>	<b>66,14</b>	<b>51,41</b>	<b>240,15</b>	<b>1 668</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,45	6,5	25,4	178	167
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>9,2</b>	<b>11,63</b>	<b>59,03</b>	<b>400</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,53	4,43	4,24	59	19
Суп с крупой на курином бульоне	200	4,15	4,29	14,84	114	161
Суфле из кур	170	45,67	51,53	2,48	656	413
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>670</b>	<b>53,91</b>	<b>64,53</b>	<b>48,98</b>	<b>992</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	60	4,63	2,73	32,08	171	589
Молоко кипяченое	190	5	6,08	22,73	110	534
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,63</b>	<b>8,81</b>	<b>54,81</b>	<b>281</b>	
<b>Ужин</b>						
Макароны отварные с овощами	200	5,16	4,58	32,53	192	300
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>5,07</b>	<b>56,39</b>	<b>304</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 905</b>	<b>81,14</b>	<b>90,44</b>	<b>229,61</b>	<b>2 022</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	6,84	7,25	32,31	222	264
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,9</b>	<b>11,92</b>	<b>60,36</b>	<b>414</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,65	4,47	4,13	59	1
Рассольник ленинградский на м/б с говядиной	176/24	1,37	5,86	9,94	98	139
Котлеты рыбные любительские	80	9,53	4,3	3,92	93	352
Картофельное пюре	130	3,02	4,02	20,21	129	317
Компот из кураги	200	1,04		31,98	132	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>18,53</b>	<b>19,15</b>	<b>83,98</b>	<b>583</b>	
<b>Полдник</b>						
Гребешок из дрожжевого теста	60	4,14	4,22	30,46	176	592
Чай с молоком (1 вариант)	200	1,43	1,43	14,41	76	507
<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,57</b>	<b>5,65</b>	<b>44,87</b>	<b>252</b>	
<b>Ужин</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,47	17,97	142	171
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>11,42</b>	<b>9,24</b>	<b>54,39</b>	<b>347</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 955</b>	<b>46,92</b>	<b>46,16</b>	<b>253,7</b>	<b>1 642</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога запеченные	165	23,97	15,41	29,31	352	327
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>25,4</b>	<b>17,26</b>	<b>50,38</b>	<b>481</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бананы	100					0093
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>					
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,52	0,09	1,73	10	112/1
Свекольник на м/б с говядиной, сметаной	176/24/5	5,28	9,05	12,09	151	136
Фрикадельки из говядины тушеные	70	10,29	11,49	5,43	166	397
Перловка рассыпчатая	130	6,38	3,98	26,01	220	297
Компот из смородины черной	200	0,2	0,06	16,11	66	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,59</b>	<b>25,17</b>	<b>75,17</b>	<b>685</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с джемом(1-й вариант)	50	1,73	0,28	27,54	120	102/1
Бифидок	200	6,76	12,68	8,96	176	535
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,49</b>	<b>12,96</b>	<b>36,5</b>	<b>296</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	4,38	5,49	32,63	197	262
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>7,86</b>	<b>9,76</b>	<b>59,19</b>	<b>356</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 900</b>	<b>67,34</b>	<b>65,15</b>	<b>221,24</b>	<b>1 818</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая вязкая	200	2,6	6,09	4,22	82	261
Бутерброд с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>7,35</b>	<b>11,22</b>	<b>37,85</b>	<b>304</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,82	5,28	3,73	74	535
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>5,28</b>	<b>3,73</b>	<b>74</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (помидор)	50	0,52	0,09	1,73	10	112
Уха с крупой, горбушей	180/20	1,82	4,66	12,9	101	158
Печень говяжья по-строгановски	80	11,16	10,29	3,58	151	403
Рис отварной	130	4,68	6,64	45,69	261	419
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>21,74</b>	<b>25,96</b>	<b>91,32</b>	<b>686</b>	
<b>Полдник</b>						
Яблоки	80	0,36	0,36	9,24	40	0089
Батон с сыром (2-й вариант)	20/15	4,88	4,59	5,24	82	97/1
Чай с молоком (1 вариант)	150	1,07	1,07	10,81	57	507
<b>Всего в Полдник</b>	<b>265</b>	<b>6,31</b>	<b>6,02</b>	<b>25,29</b>	<b>179</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,17	29,73	181	314
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,3		17,12	70	526
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,95</b>	<b>5,66</b>	<b>59,79</b>	<b>319</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 960</b>	<b>45,17</b>	<b>54,14</b>	<b>217,98</b>	<b>1 562</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом	165	12,09	12,02	35,8	300	322
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>16,15</b>	<b>16,69</b>	<b>63,85</b>	<b>492</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консервированная	50	4,78	3,85	5	74	154
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2,14	2,36	15,19	90	164
Капуста тушеная с курицей	200	4,4	6,38	12,32	123	428
Кисель из свежих ягод (смородина)	200	0,17	0,05	19,96	81	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>14,41</b>	<b>13,14</b>	<b>66,27</b>	<b>440</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	1,13	1,66	3,44	33	226
Варенец	200	5,35	10	7,07	140	535/1
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,48</b>	<b>11,66</b>	<b>10,51</b>	<b>173</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	6,65	7,99	32,24	228	298
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,49</b>	<b>8,48</b>	<b>56,1</b>	<b>340</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 900</b>	<b>46,93</b>	<b>50,37</b>	<b>207,13</b>	<b>1 490</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,89	5,37	30,56	194	273
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,64</b>	<b>10,5</b>	<b>64,19</b>	<b>416</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	50	0,53	4,46	4,87	62	5
Суп картофельный с клецками на к/б	200	6,86	5,98	15,59	143	151
Плов из отварной птицы	200	38,94	41,99	42,11	399	411
Компот из кураги	200			24,62	54	399
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>49,25</b>	<b>52,93</b>	<b>100,99</b>	<b>730</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	60	4,94	8,6	33,14	230	559
Чай с молоком (1 вариант)	200	1,43	1,43	14,41	76	507
<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,37</b>	<b>10,03</b>	<b>47,55</b>	<b>306</b>	
<b>Ужин</b>						
Капуста тушеная	200	4,4	6,38	12,32	124	428
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>7,88</b>	<b>10,65</b>	<b>38,88</b>	<b>283</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 945</b>	<b>74,64</b>	<b>84,31</b>	<b>261,71</b>	<b>1 781</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	211	270
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,88</b>	<b>11,21</b>	<b>59,01</b>	<b>403</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,53	4,43	4,24	59	19
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной.	176/24	3,13	4,22	6,84	78	147
Тефтели рыбные(треска)	80	1,34	4,94	3,93	66	355
Картофельное пюре	130	3,02	4,02	20,21	129	317
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,3		17,12	70	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>11,24</b>	<b>18,11</b>	<b>66,14</b>	<b>474</b>	
<b>Полдник</b>						
Коржик молочный	60	3,85	6,29	36,96	220	598
Молоко кипяченое	190	5	6,08	22,73	110	534
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,85</b>	<b>12,37</b>	<b>59,69</b>	<b>330</b>	
<b>Ужин</b>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	5,26	5,47	17,97	142	171
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,1</b>	<b>5,96</b>	<b>41,83</b>	<b>254</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 945</b>	<b>39,57</b>	<b>47,85</b>	<b>236,77</b>	<b>1 507</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из макарон с творогом	165	22,7	16,63	27,5	351	305
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>27,45</b>	<b>21,76</b>	<b>61,13</b>	<b>573</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бананы	100					0093
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>					
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	50	0,52	4,47	1,92	50	30
Рассольник домашний с говядиной	176/24	5,19	5,78	10,98	117	137
Биточек из говядины	70	11,99	12,51	5,11	181	386/1
Гречка рассыпчатая	130	5,94	4,8	28,21	180	243
Компот из смородины черной	200	0,2	0,06	16,11	66	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,76</b>	<b>28,12</b>	<b>76,13</b>	<b>666</b>	
<b>Полдник</b>						
Гренки из пшеничного хлеба (батон)	50	6,3	1,11	26,52	141	176
Ряженка	200	7,13	13,34	9,42	186	535/2
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,43</b>	<b>14,45</b>	<b>35,94</b>	<b>327</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,18	5,85	27,64	188	272
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,02</b>	<b>6,34</b>	<b>51,5</b>	<b>300</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 900</b>	<b>76,66</b>	<b>70,67</b>	<b>224,7</b>	<b>1 866</b>	

## на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша дружба	200	4,91	6,75	25,35	182	266
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	513
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>8,97</b>	<b>11,42</b>	<b>53,4</b>	<b>374</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,52	0,09	1,73	10	112/1
Суп картофельный с рыбой	155/45	1,93	3,07	14,58	94	156
Жаркое по-домашнему	200	20,2	20,56	18,15	338	374
Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,21</b>	<b>28</b>	<b>61,88</b>	<b>605</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	60	4,3	6,72	33,94	213	583
Варенец	200	5,35	10	7,07	140	535/1
<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,65</b>	<b>16,72</b>	<b>41,01</b>	<b>353</b>	
<b>Ужин</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,52	7,66	38,13	255	301
Чай с молоком (1 вариант)	200	1,43	1,43	14,41	76	507
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,28	6,73	36	114/1
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	115/1
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>12,79</b>	<b>9,58</b>	<b>65,48</b>	<b>399</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 945</b>	<b>58,02</b>	<b>66,12</b>	<b>232,17</b>	<b>1 776</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суфле из творога	165	24,51	17,1	19,08	328	319/1
Батон с маслом	30/5	1,43	1,85	10,15	85	495
Какао с молоком (1 вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	508
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>29,26</b>	<b>22,23</b>	<b>52,71</b>	<b>550</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	50	0,42	4,47	3,32	55	21
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	176/24	5,74	4,53	14,23	121	149
Гуляш из отварной курицы	70	12,09	11,76	3,8	169	373
Рис отварной	130	4,68	6,64	45,69	261	419
Компот из смородины черной	200	0,2	0,06	16,11	66	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,05</b>	<b>27,96</b>	<b>96,95</b>	<b>744</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	1,13	1,66	3,44	33	226
Бифидок	200	6,76	12,68	8,96	176	535
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,89</b>	<b>14,34</b>	<b>12,4</b>	<b>209</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель тушеный с луком	200	4,03	6,82	31,09	202	227
Чай с сахаром (1-й вариант)	200			10,92	44	502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	115
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,95</b>	<b>7,32</b>	<b>55,81</b>	<b>318</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 900</b>	<b>70,55</b>	<b>72,25</b>	<b>228,27</b>	<b>1 866</b>	
<b>Итого</b>		<b>864,74</b>	<b>943,17</b>	<b>3 464,19</b>	<b>25 622</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>57,00</b>	<b>62,88</b>	<b>248,00</b>	<b>1 720</b>	
<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1 800</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,5</b>	<b>33,13</b>	<b>54,08</b>		