

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 17.04.2025 № 87 осн.
_____ И.Н. Дронова

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 222»
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет.**

г. Барнаул

Для приготовления блюд используется йодированное молоко и соль

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1- понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150/180	5,61/6,73	7,45/8,94	23,91/28,7	192,11/230,54	182
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,3/0,36	0,05/0,07	13,39/16,07	56,68/68,01	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/415	8,26/9,09	9,91/13,82	47,58/60,16	335,49/411,77	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/180	7,5/9	8,81/10,57	10,05/12,06	138,78/166,51	149
	Плов из риса и отварного мяса говядины	180/200	6,62/7,36	10,92/12,13	9,74/10,83	136,84/152,07	375
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		590/660	18,28/23,75	19,49/24,99	61,03/84,75	465,5/633,92	
Полдник	Пряники	50/50	2,07/2,07	5,26/5,26	32,25/32,25	176,8/176,8	608
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5,0	7,05/9,4	82,5/110	419
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		295/350	6,95/8,47	9,39/10,66	48,61/51,45	273,95/333,8	
Ужин	Пюре картофельное	150/180	8,23/9,88	8,41/10,09	31,24/39,19	230,72/276,83	339
	Огурцы соленые	30/50	0,48/0,8	0,06/0,1	0,94/1,56	8,4/14	113
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	10,6/12,57	9,06/10,78	56.85/	369.53/421.24	
Итого за 1 день:		1640/1875	42,73/54,09	47,89/60,25	203,6/261,89	1406,35/1800,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя -1							
День 2- вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/180	3,12/3,74	2,63/3,16	25,12/30,14	94,37/113,24	273
	Какао с молоком	180/200	1,32/1,58	2,12/2,55	10,02/12,02	93,13/111,76	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за завтрак:		395/455	10,87/12,4	8,22/15,12	45,7/57,83	336,8/401,02	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/180	1,15/1,38	6,06/7,28	14,38/17,25	110,16/132,2	88
	Птица отварная	80/90	8,32/9,36	7,39/8,32	0/0	106,4/119,7	317
	Горошница со сливочным маслом	110/130	3,04/3,6	3,34/3,95	13,75/16,25	90,82/107,36	423
	Свекла отварная	30/50	0,38/0,64	0,06/0,1	2,65/4,42	14,49/24,15	179
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/180	0,05/0,7	0,03/0,04	8,92/10,71	37,25/44,7	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		580/710	17,7/22,07	18,41/21,78	70,74/90,39	515,94/637,87	
	Крендель сахарный	60/60	3,39/3,39	4,47/4,47	19,46/19,46	113,06/113,06	574
	Снежок	150/180	4,05/4,86	3,75/4,5	16,2/19,44	118,5/142,2	420
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/340	7,82/8,65	8,6/9,37	44,97/48,7	276,21/302,26	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	180/200	9,45/10,5	12,22/13,57	22,22/24,69	222,69/247,4	322
	Ягода, протертая с сахаром (подлив)	30/30	0/0	0/0	15,52/15,52	83,7/83,7	387
	Чай с молоком и сахаром	200/200	2,44/2,44	2,01/2,01	12,77/12,77	80,28/80,28	413
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		430/450	11,34/12,39	12,68/14,16	52,41/64,88	336,8/461,51	
Итого за 2 день:		1710/1955	42,73/54,87	47,91/60,73	203,82/261,7	1405,31/1802,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 3- среда							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/180	3,79/4,54	3,71/4,46	14,27/17,13	157,2/188,64	256
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,15/3,78	2,32/2,79	15,44/18,53	98,55/118,26	414
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,4	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/415	8,29/10,32	10,44/12,06	39,99/51,05	342,25/420,12	
Обед	Суп свекольный с мясом кур и сметаной	150/180	4,99/5,99	7,21/8,66	7,34/8,81	118,45/142,14	136
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70/80	6,24/7,14	7,65/8,75	9,29/10,61	138,85/158,67	395
	Картофельное пюре	110/130	4,39/5,31	5,05/5,97	25,01/29,56	95,59/113,01	434
	Зеленый горошек консервированный	30/50	1,02/1,7	0,06/0,11	2,14/3,58	14,98/24,96	10
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/180	0,06/0,07	0,02/0,02	7,15/8,58	28,7/34,43	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		570/700	21,46/26,6	21,55/25,6	73.33/111,28	416.68/661.28	
Полдник	Булочка домашняя	60/60	2,1/2,1	7,19/7,19	6,53/6,53	120,81/120,81	583
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5,0	7,05/9,4	82,5/110	419
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/360	6.98/8.5	8.5/12.59	22.89/25.73	247.96/277.81	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	180/220	6,81/7,86	7,84/9,05	35,89/41,42	224,28/258,79	219
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		407/450	11.19/12.94	10.66/12.76	67.53/73.06	398.9/444.33	
Итого за 3 день		1587/1825	42,35/54,8	47,33/60,82	203,74/261,12	1405,79/1803,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	10
Неделя 1 День 4- четверг							
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/180	3,38/4,51	3,26/4,35	24,07/32,09	102,16/136,21	261
	Какао с молоком	180/200	2,3/2,77	1,99/2,39	13,78/16,53	97,56/117,08	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого за завтрак:		362/425	8.65/11.6	11,72/14,5	48,13/64,01	311,17/402,91	
Обед							
	Суп гороховый с мясом говядины и сметаной	150/180	3,44/4,13	5,34/7,12	6,99/9,32	79,39/105,85	87
	Котлеты из мяса говядины	60/70	5,48/6,4	8,56/9,99	8,64/10,08	98,61/115,06	299
	Перловый гарнир	110/130	1,4/1,82	1,62/2,02	10,38/12,97	83,3/104,12	248
	Морковь отварная	30/50	0,19/0,31	0,01/0,02	1,14/1,9	4,93/8,22	179
	Кисель из ягод протертых с сахаром + Вит. «С»	150/180	0,01/0,01	0/0	18,94/25,26	76,2/101,6	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,8	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/690	15.28/17.24	17,09/21,2	77,13/101,19	498,91/644,61	
Полдник							
	Расстегай с повидлом	60/60	3,7/3,7	6,53/6,53	17,36/17,36	166,95/166,95	437
	Йогурт	150/180	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,76	129,6/155,52	536
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/340	8,13/8,96	10,29/10,98	47,33/51,92	241,2/369,47	
Ужин							
	Рыба, припущенная (минтай)	90/110	7,64/12	5,34/8,27	3,8/4,4	125,59/157,01	259
	Овощи тушеные	110/120	1,47/1,47	3,18/3,43	12,26/19,06	90,94/111,6	201
	Чай с молоком и сахаром	200/200	2,44/2,44	2,01/2,01	12,77/12,77	80,28/80,28	413
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		420/450	10.2/17.18	8.09/13.4	30.81/44.07	353.95/386.93	
Итого за 4 день:		1647/1905	42,26/54,98	47,22/60,08	203,4/261,19	1405,23/1803,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-1 День 5- пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/180	5,55/6,66	6,68/8,02	26,04/31,25	105,6/126,71	274
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,15/3,78	2,32/2,79	15,44/18,53	98,55/118,26	414
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/3,48	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого за завтрак:		362/425	11,67/15,92	15,5/18,57	51,76/65,17	316,13/394,59	
Обед	Суп крестьянский с мясом кур и сметаной	150/180	4,66/5,89	4,39/5,63	18,09/19,8	83,53/121,39	160
	Сердце говядины, тушенное в соусе	90/110	1,29/1,69	3,94/5,36	7,42/8,73	120,62/140,54	408
	Гречневый гарнир с маслом	110/130	2,87/3,4	3,38/4,0	11,39/13,46	93,33/115,84	243
	Свекла отварная	30/50	0,38/0,64	0,06/0,1	2,65/4,42	14,49/24,15	179
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		640/750	14,96/17,38	13,53/16,13	90,79/108,27	460,35/643,68	
Полдник	Печенье	36/40	2,65/2,94	4,94/5,49	2,68/2,98	181,65/201,83	609
	Молоко кипячённое	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		281/340	7,53/9,34	9,07/10,89	19,04/22,18	308,8/358,83	
	Свекольная лакомка	180/200	3,64/4,04	4,73/5,25	26,79/29,77	129,49/143,88	146
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за Ужин:		440/460	10,82/11,22	9,96/10,48	51,85/54,83	318,27/410,67	
Итого за 5 день:		1723/1975	42,48/54,33	47,03/60,32	203,9/261,69	1403,55/1807,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 6- понедельник							
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150/180	3,82/4,59	5,67/6,8	21,64/25,96	143,21/171,86	250
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,3/0,36	0,05/0,07	13,39/16,07	56,68/68,01	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
Итого за завтрак:		355/415	5,47/6,95	10,13/11,68	45,31/57,41	286,39/353,09	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150/180	6,73/8,07	7,37/8,84	8,28/9,94	125,24/150,29	93
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180/200	6,97/7,75	10,22/11,35	16,86/18,73	206,81/229,77	374
	Свекла отварная	30/50	0,38/0,64	0,06/0,1	2,65/4,42	14,49/24,15	179
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		620/710	19,84/23,85	19,41/22,58	79,03/94,95	594,92/705,97	
Полдник	Пряники	50/50	2,07/2,07	5,26/5,26	32,25/32,25	176,8/176,8	608
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
Итого за Полдник:		200/250	6,57/8,07	9,01/10,26	39,3/41,65	259,3/286,8	
Ужин	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	150/180	11,39/12,65	13,23/14,7	29,82/33,14	127,76/147,34	253
	Чай с молоком и сахаром	200/200	2,44/2,44	2,01/2,01	12,77/12,77	80,28/80,28	413
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Ужин:		465/500	13,87/15,15	14,24/15,73	63,91/67,72	266,4/455,16	
Итого за 6 день:		1640/1875	42,75/54,02	47,79/60,25	203,55/261,74	1407,01/1801,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 7- вторник							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150/180	1,78/2,14	2,16/2,59	19,95/23,94	91,59/109,91	271
	Какао с молоком	180/200	2,3/2,77	1,99/2,39	13,78/16,53	97,56/117,08	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за завтрак:		395/455	10,51/11,99	13,16/14,39	44,29/56,14	338,45/403,01	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/180	2,57/3,31	5,28/7,42	16,07/18,96	78,31/109,61	73
	Гуляш из отварного мяса говядины	60/70	3,19/5,95	5,78/7,65	4,26/5,83	91,65/118,22	293
	Картофельное пюре	110/130	4,39/5,31	5,05/5,97	25,01/29,56	95,59/113,01	434
	Морковь отварная	30/50	0,19/0,31	0,01/0,02	1,14/1,9	4,93/8,22	179
	Кисель из ягод протертых с сахаром + Вит. «С»	150/180	0,01/0,01	0/0	18,94/22,73	76,2/91,44	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/690	15,11/21.28	17.68/23.15	96,46/120.64	403,06/650.26	
Полдник	Булочка «Нежная»	60/60	3,11/3,11	5,05/5,05	15,7/15,7	117,64/117,64	579
	Йогурт	150/180	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,79	129,6/155,52	536
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/340	7,54/8,37	8,81/9,5	45,67/50,29	291,89/320,16	
Ужин	Запеканка из творога	150/200	6.69/10,08	5,46/7,27	4,33/5,78	159,37/212,49	251
	Соус молочный (сладкий)	30/30	1,03/1,03	5,28/5,28	4,15/4,15	87,26/87,26	369
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		400/450	9.61/13.0	8,31/13.14	28,81/34.6	379.33/430.16	
Итого за 7 день:		1660/1935	42,77/54,64	47,96/60,18	203,7/261,67	1412,73/1803,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя- 2 День 8- среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/180	3,12/3,74	2,63/3,16	25,12/30,14	94,37/113,24	273
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,15/3,78	2,32/2,79	15,44/18,53	98,55/118,26	414
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого завтрак:		362/425	9,24/11,84	11,42/13,71	50,84/64,06	304,9/381,12	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/180	3,42/5,06	5,15/7,16	9,78/12,26	167,88/208,49	63
	Котлета куриная	60/70	7,95/8,95	11,28/12,69	16,7/18,79	140,38/157,91	417
	Гречневый гарнир с маслом	110/130	2,87/3,4	3,38/4,0	11,39/13,46	98,04/115,84	243
	Морковь отварная	30/50	0,19/0,31	0,01/0,02	1,14/1,9	4,93/8,22	179
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/180	0,06/0,07	0,02/0,02	7,15/8,58	28,7/34,43	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/690	19,25/24,18	21,4/25,98	77,2/96,65	596,31/734,65	
Полдник	Плюшка «Венская»	60/60	5,1/5,1	6,16/6,16	11,41/11,41	164,99/164,99	576
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/360	9,98/11,5	10,29/11,56	27,77/30,61	292,14/321,99	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе с овощами	150/190	6,35/7,66	5,69/10,99	15,38/37,73	114,31/224,21	144
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
Итого за Ужин:		410/450	6,18/7,25	7,37/9,06	48,02/70,18	209,72/371,73	
Итого за 8 день:		1637/1895	42,32/54,75	50,48/60,31	203,83/261,5	1403,07/1809,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 9- четверг							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/180	3,79/4,54	3,71/4,46	14,27/17,13	157,2/188,64	256
	Какао с молоком	180/200	2,3/2,77	1,99/2,39	13,78/16,53	97,56/117,08	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого завтрак:		362/425	9,06/11,63	12,17/14,61	38,33/49,05	366,74/455,34	
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,13/4,96	6,3/7,55	15,25/18,3	90,62/108,74	86
	Говядина, тушенная с капустой (Бигус)	180/200	3,0/5,82	9,13/13,32	12,35/18,4	168,03/177,56	371
	Репчатый лук с маслом	30/50	0,89/1,14	4,49/5,38	4,36/6,54	56,6/71,81	11
	Компот из изюма + Вит. «С»	150/180	0,05/0,06	0,03/0,04	8,92/11,9	37,25/44,7	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		560/690	11,83/14,62	21,51/28,38	71,88/96,8	506,31/612,57	
Полдник	Пироги с картофелем	60/60	5,72/5,72	4,16/4,16	30,38/30,38	169,6/169,6	437
	Снежок	150/180	4,05/4,86	3,75/4,5	16,2/19,44	118,5/142,2	420
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		305/340	10,15/10,98	8,29/9,06	55,89/59,62	332,75/358,8	
Ужин	Рыба, запеченная с морковью	90/100	7,65/8,45	5,78/5,83	2,26/7,06	101,05/115,38	342
	Каша перловая с маслом	110/130	1,4/3,11	1,62/2,52	10,38/25,42	83,3/136,05	248
	Чай с молоком и сахаром	200/200	2,44/2,44	2,01/2,01	12,77/12,77	80,28/80,28	413
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		420/450	11,36/17,2	5,06/8,94	36,97/55,96	312,4/381,85	
Итого за 9 день:		1637/1905	42,7/54,43	47,03/60,99	203,07/261,43	1402,69/1808,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя-2 День 10- пятница							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/180	3,74/4,49	4,23/5,08	21,67/26,01	157,78/189,33	266
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,15/3,78	2,32/2,79	15,44/18,53	87,05/118,26	414
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого за Завтрак:		362/425	9,86/12,59	13,02/15,63	47,39/59,93	356,81/457,21	
Обед	Рассольник с мясом кур и сметаной	150/180	1,62/1,95	5,93/7,11	9,81/11,77	94,52/113,42	80
	Печень, тушенная в соусе	80/90	7,94/8,93	10,14/11,4	9,66/10,87	150,86/169,69	406
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	2,07/2,45	3,01/3,57	11,55/13,65	78,79/93,14	219
	Свекла отварная	30/50	0,38/0,64	0,06/0,1	2,65/4,42	14,49/24,15	179
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
Итого за Обед:		630/730	17,77/21,36	20,9/24,47	84,94/102,57	587,04/702,16	
Полдник	Печенье	36/40	1,65/2,1	2,94/3,92	12,68/19,34	98,65/116,76	609
	Молоко кипяченое	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110	419
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47	386
Итого за Полдник:		281/340	6,53/8,5	7,07/9,32	29,04/38,54	225,8/273,76	
Ужин	Морковь тушенная с изюмом	150/190	4,07 /4,97	4,73 /5,78	28,66/35,02	132,03/161,37	195
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
Итого за Ужин:		410/450	8,77/12,15	6,7/11,01	42,42/60,08	237,22/358,16	
Итого за 10 день:			42,93/54,6	47,69/60,43	203,79/261,12	1403,87/1801,29	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Итого за весь период:	429,23/545,51	471,08/604,4	2039,7/2615,05	14065,06/18042,56
Среднее значение за период:	42,92/54,55	47,11/60,44	203,97/261,51	1406,51/1804,26

