

СОГЛАСОВАНО

МАОУ № 5

Ковинев В.И.

2026г.

"Комбинат общественного питания"

А.В. Ушакова

август 2026г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ рецеп	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	6,8	6,8
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,7	7	30,4	207,7
14539,37	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6
		405	7	14	51,6	329,8
	Обед					
1017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,9	2	16,6	110,7
1131	Шницель из мяса	70	12,5	9	9	190,5
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,6
928	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	21,9	91,8
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,0
		620	22,6	16,2	89	65,1
	Полдник					
1140	Вафли	50	2,5	2	12,9	95,4
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,6
		250	8,2	8,6	22,2	215,9
	Ужин					
5,01	Салат из свёклы отварной	50	0,5	2,5	6,5	52,5
5817	Биточек акварелька	70	13,6	11	1,19	183,3
193	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	30,3	174,3
912	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	21,5	89,5
897	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	14,5	77,5
		460	21,7	17,4	73,99	577,3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,11
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,20
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			8,33	8,57	22,35	196,9
Итого за день			67,83	64,77	259,14	177,3

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал
			Б	Ж		
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,1
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	1,2	2	5,7	197,1
919	Какао с молоком	180	4,4	5	18,1	17
		405	7,2	8	35,4	445,7
	Обед					
1021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	5	10,5	19
1107	Биточек рыбный	70	9,2	7	11,12	85,3
995	Картофельное пюре	130	2,8	4	19,1	127,1
935,01	Компот из изюма	180	0,4	0	9,12	81,5
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,1
		620	17,2	17,2	69,24	594,1
	Полдник					
769,12	Булочка домашняя	50	3,7	5,5	30,8	19
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	12
		250	9,4	12,1	40,1	31
	Ужин					
1596	Пюре из моркови/ Свежие овощи	50	0,75	2,5	3,5	62,1
1809	Лапшевник с творогом	150	13,8	12,5	28,7	283,1
904	Соус молочный сладкий	30	0,6	2,6	3,9	32,1
1797	Кисель из сухофруктов	180	0,20	0,00	37,20	151,6
897	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	96,1
		450	19,65	19,4	90,7	626,1
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,0
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,1
			15,88	5,9	25,77	216,7
Итого за день			69,33	62,6	261,21	1984,5

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром	30	4,2	3	10,3	88,2
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,7	6	27	190,2
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		410	11,1	10	51,7	357,6
	Обед					
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,2	5	14,2	111,2
893,01	Жаркое по-домашнему	150	9,9	18	17	272,2
705	Компот из плодов шиповника	200	0,1	0	24,8	106,8
1148	Хлеб ржаной	50	4,3	2	24,2	134,2
		600	16,5	25	80,2	624,2
	Полдник					
1141,09	Печенье детское	50	2,2	3	22,3	73,2
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,2
		250	7,9	9,6	31,6	193,2
	Ужин					
907	Тефтели мясные с луком	70	10,5	9	7,3	167,2
991	Рис отварной	130	3,3	5	34,7	197,2
1126	Соус томатный	30	0,2	2	1,7	16,2
483	Чай с лимоном	180	0,08	0	18,2	71,2
897	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	96,2
		450	18,38	17,8	79,3	550,2
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			11,92	11,07	23,26	257,44
Итого за день			65,8	73,47	266,06	1983,34

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,6
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,7	2	8,8	266,9
919	Какао с молоком	180	4,4	5	18,1	173,5
		405	7,7	8	38,5	515,0
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	5	7,3	106,5
221	Котлета Рябушка (куриная)	70	11,5	6	11,6	152,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	3	30,3	174,8
928	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	21,9	81,5
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,4
		620	21,8	15,2	90,5	618,9
	Полдник					
1109	Шанежка с картофелем	50	3,1	10	19,2	177,0
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,0
		250	8,8	16,6	28,5	297,0
	Ужин					
1141,09	Печенье	15	2,2	3	14,8	81,0
1574	Пудинг из творога с яблоками	150	20	15	20,5	280,0
903	Соус сладкий	45	0,16	0	27,8	105,0
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,0
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,0
		450	25,16	19,8	96,5	631,0
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,4
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,0
			8,9	18,32	36,38	343,0
			72,36	77,92	290,38	2063,0
Итого за день						

№ рещ	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал
			Б	Ж		
	Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	8,6	98,7
874	Капша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,9	6	18,2	242,3
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		405	7,4	14	41,2	420,2
	Обед					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,3	5	12,2	110,0
1305	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,8	6	26,5	216,3
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,04	0	10	39,0
932,01	Компот из изюма	180	0,4	0	9,1	95,4
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,0
		600	20,94	12,2	77,2	564,7
	Полдник					
1141,09	Печенье	15	1,1	1	11,6	6,0
920	Молоко кипяченое	180	5,2	6	8,4	10,0
976	Яблоки свежие	110	0,4	0	10,7	51,0
		305	6,7	7	30,7	220,0
	Ужин					
349,02	Яйцо варёное	50	3,2	3	0,2	39,0
857	Пюре гороховое	150	3,2	6	23,3	160,0
483	Чай с лимоном	200	0,08	0	20,2	79,0
897	Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	24,2	12,0
		450	10,68	10,6	67,9	407,0
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,6
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
			11,32	10,47	7,66	189,9
	Итого за день		57,04	54,27	224,66	1802,7

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром	30	4,2	3	10,2	88,5
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,9	2	6,4	47,5
919	Какао с молоком	180	7,1	6	18,7	17,5
		410	13,2	11	35,3	307,5
	Обед					
139	Суп картофельный с горохом	200	4,7	4	17,2	133,5
1131	Шницель из мяса	70	1,9	3	1,1	35,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,8	189,5
928	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	21,9	91,5
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,5
		620	15,8	12,2	92,4	553,5
	Полдник					
1140	Вафли	50	1,2	9	18,7	162,5
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,5
		250	6,9	15,6	28	282,5
	Ужин					
1029	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,8	3,3	4,6	53,5
1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,9	10	9,6	178,5
997	Картофель тушеный	130	0,4	1	3,7	27,5
483	Чай с лимоном	180	0,08	0	18,2	71,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,5
		460	16,38	15,6	49,1	403,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,5
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,5
			8,83	9,42	21,97	213,5
Итого за день			61,11	63,82	226,77	1760,5

№ респ	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,1
852	Каша манная жидкаямолочная с маслом сливочным	200	5,7	7	30,4	207,1
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,1
		405	8,5	9	56,4	36
	Обед					
1165	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	3	8,9	72,1
1063	Тефтели рыбные	70	8,8	4	9,2	109,1
991	Рис отварной	130	3,3	5	34,6	197,1
699	Напиток лимонный	180	0,03	0	3,5	22,1
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,1
		620	17,03	13,2	75,6	50
	Полдник					
775	Булочка Российская	50	3,6	5	30,6	12,1
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	12,1
		250	9,3	11,6	39,9	24
	Ужин					
1596	Пюре из моркови/ Овощи свежие	50	0,75	2,5	3,5	3,1
1809	Лапшевник с творогом	150	13,8	12,5	28,7	283,1
904	Соус молочный сладкий	40	0,16	0	27,8	105,1
1188	Чай с сахаром	180	0	0	16	63,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,1
		450	17,91	16,3	89	557,1
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,1
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,1
			7,57	5,19	35,57	219,6
Итого за день			60,31	55,29	296,47	1890,1

№ рещ	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	8,6	98,7
1153	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,6	4	22,2	142
919	Какао с молоком	180	4,4	5	16	171
		405	9,3	16	46,8	411,7
	Обед					
93,4	Суп картофельный	200	3,5	4	27	232,5
221	Котлета Рябушка (куриная)	70	11,5	6	11,6	152
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	21,5	89,2
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	22	15,2	101,6	726,4
	Полдник					
941	Сдоба обыкновенная	50	4,6	2,22	29,5	148,1
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	10,3	8,82	38,8	268,1
	Ужин					
967	Голубцы ленивые	70	5,04	4	4,2	70,7
995	Пюре картофельное	130	2,8	4	19,1	127,4
1126	Соус томатный	30	0,2	1	1,7	16,7
483	Чай с лимоном	180	0,08	0	18,2	71,8
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,8
		450	10,92	10,8	60,6	382,4
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,6
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	40
			9,02	8,38	13,62	188,6
			61,54	59,2	261,42	1789,7
итого за день						

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром	30	4,2	3	10,3	88,7
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	6,7	9	26,7	221,4
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		410	12,1	13	51,4	389,3
	Обед					
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,3	3	18,9	109,3
1127	Котлета рыбная Любительская	70	11,2	4	4,4	100,4
518	Картофель отварной	130	0,4	3	3,2	186,1
932,01	Компот из изюма	180	0,4	0	9,1	95,4
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	17,7	11,2	55	594,8
	Полдник					
950	Пирожок с повидлом	50	0,3	0	15,4	69,8
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	6	6,6	24,7	189,8
	Ужин					
1141,08	Печенье детское	30	2,2	3	22,3	122,1
1297	Запеканка из творога с рисом	150	14,2	9	19,2	215,9
903	Соус сладкий из повидла	50	0,6	2,6	3,9	32,6
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	48,4
		450	19,1	15,5	70,1	482,8
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45
			13,06	14,15	19,76	256,62
Итого за день			67,96	60,45	220,96	1656,7

№ реп	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,6
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,7	6	27	190
919	Какао с молоком	180	4,4	6	18,7	171
		405	11,7	13	57,3	438,6
	Обед					
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,9	5	12,7	92,4
5817	Биточек акварелька	70	13,6	11	1,19	183,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,8	189,3
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	21,9	91,5
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	24,7	21,2	87,99	660,5
	Полдник					
1141,09	Печенье детское	50	1,1	1	11,6	61
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	6,8	7,6	20,9	181
	Ужин					
5,01	Салат из свёклы отварной	50	0,5	2,5	6,5	52,5
1089	Запеканка картофельная с овощами	150	3,1	5	16,1	126,7
1126	Соус томатный	30	0,33	1,6	2,8	27,8
707	Сок натуральный	180	0	0	20,2	85,5
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,8
		450	6,73	10,9	63	389,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,5
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			18,29	15,55	39,62	360,6
Итого за день			49,93	52,7	229,19	166

№ рещ	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	8,6	98,
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,7	2	8,8	266,9
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		405	4,2	10	31,8	444,1
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,1	2	18	103,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1131	Шницель из мяса	70	12,5	9	9	190
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2
1032	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	24,8	106,2
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,2
		630	27,4	16,2	101,1	697,2
	Полдник					
769,12	Булочка домашняя	50	3,7	5,5	30,8	190
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	9,4	12,1	40,1	310
	Ужин					
	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,8	3,3	4,6	53,2
908,05	Тефтели мясные с соусом	70	10,5	7	7,3	167,2
1137	Картофель запеченный	130	2,8	5	23,3	148,2
686	Чай с лимоном	180	0,08	0	18,2	53,2
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,2
		470	16,98	17,1	70,8	520,2
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,0
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	9
			8,07	4,19	33,6	208,0
	Итого за день		66,05	59,59	277,4	1979,2

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,0
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,5	4	35	198,4
919	Какао с молоком	180	4,4	5	18,7	17,0
		405	10,5	10	65,3	44,0
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4	7,3	10,0
1028	Котлета рыбная	70	13,2	10	8,5	176,8
991	Рис отварной	130	3,3	5	34,6	197,3
699	Напиток лимонный	180	0,03	0	3,5	81,52
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	21,43	20,2	73,3	665,2
	Полдник					
948	Шаньга со сметаной	50	4,3	2,22	22,2	104,3
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,0
		250	10	8,82	31,5	224,3
	Ужин					
1494,1	Вафли	30	1,4	11	21,8	189,7
1574	Пудинг из творога с яблоками	150	19,8	15	20,5	284,0
904	Соус сладкий из повидла	40	0,6	2,6	3,9	32,6
1188	Чай с сахаром	200	0	0	14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,6
		450	25	29,9	73,6	636,4
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			7,57	5,19	35,57	219,66
Итого за день			74,5	74,11	279,27	1972,92

№ респ	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром на батоне	30	4,2	3	10,3	88,7
895	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,7	7	30,4	207,2
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		410	11,1	11	55,1	375,1
	Обед					
14538,3	Суп крестьянский со сметаной	200	5,12	6	10,7	119,4
893,01	Жаркое по-домашнему со свининой	150	9,9	18	17,1	272,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	21,49	89,2
1148	Хлеб ржаной	50	4,2	2	24,2	134,4
		600	19,36	26	73,49	615,2
	Полдник					
14649	Баранка ванильная	40	2,4	3	24	112
920	Молоко кипяченое	180	5,2	6	8,4	108
976	Яблоки свежие	110	0,4	0	10,7	51,7
		330	8	9	43,1	271,7
	Ужин					
349,02	Яйцо варёное	50	6,3	6	0,4	78,8
857	Пюре из гороха с маслом	150	3,2	6	23,3	160,4
686	Чай с лимоном	200	0,08	0	20,2	79,2
897	Хлеб пшеничный	50	5,3	2	26,7	142
		450	14,88	14	70,6	46
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
			12,9	12,59	25,47	272,44
Итого за день			66,24	72,59	267,76	1995,54

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	8,6	98,5
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,9	2	6,4	243,75
919	Какао с молоком	180	4,4	6	18,7	171
		405	7,6	15	33,7	513,45
	Обед					
1021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	5	10,9	99,5
1590	Фрикадельки мясные в соусе сметанном 50/20	70	12,9	8	9,6	73,7
1317	Картофель запеченный	130	2,8	5	23,3	148,7
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	21,9	91,5
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	20,9	19,2	85,1	517,5
	Полдник					
941	Сдоба обыкновенная	50	4,6	2,22	29,5	148,1
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	10,3	8,82	38,8	268,1
	Ужин					
1596	Пюре из моркови/ Свежие овощи	50	0,75	2,5	3,5	62,2
1297	Запеканка из творога с рисом	150	17,7	11,2	24	253,7
904	Соус молочный сладкий	40	0,04	0	10	39
1188	Чай с сахаром	180	0	0	16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,6
		450	21,69	15	66,5	491,3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			5,44	12,27	24,02	218,72
итого за день			65,93	70,29	248,12	1789,83

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
810	Бутерброд с сыром	30	4,2	3	10,3	88,
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливоч	200	6,7	9	28,7	221,
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,
		410	12,1	13	53,4	389,
	Обед					
1017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,9	2	16,6	110,
5859	Котлета из мяса кур Буратино	70	12,1	6	10,1	142,
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,8	189,
1899	Напиток Каркаде	180	0,5	0	3,2	56,2
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,
		620	24,4	13,2	82,1	602,3
	Полдник					
1141,09	Печенье	50	1,1	1	11,6	6
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	12
		250	6,8	7,6	20,9	18
	Ужин					
5,01	Салат из свёклы отварной	50	0,5	2,5	6,5	52,
1106,06	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	10,2	4	7,3	104,
995	Пюре картофельное	130	2,8	4	19	127,
912	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,4	89,
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,
		460	16,84	11,8	67,2	446
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,2
			17,69	14,95	24,02	293,1
Итого за день			77,83	60,55	247,62	1911,9

№ рпц	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,6
841	Капа (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181
919	Какао с молоком	180	7,1	6	18,7	171
		405	12,9	16,4	50,4	429,1
	Обед					
139	Суп картофельный с горохом	200	4,7	4	17,2	133,5
5817	Биточек акварелька	70	13,6	11	1,19	183,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	3	30,3	176,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	21,9	91,4
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	27,1	19,2	89,99	688,5
	Полдник					
769,12	Булочка домашняя	50	3,7	5,5	30,8	197
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	9,4	12,1	40,1	317
	Ужин					
1029	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,8	3,3	4,6	53,5
5859	Котлета из мяса кур Буратино	70	12,1	6	10,1	142,5
995	Пюре картофельное	130	2,8	4	19	127,4
686	Чай с лимоном	180	0,08	0	20,2	79,7
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,8
		470	18,58	15,1	71,3	499,9
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			12,5	12,99	20,87	247,95
	итого за день		80,48	75,79	272,66	1934,0

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	7	8,6	98,9
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливоч	200	1,2	2	5,7	227,1
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		405	3,7	10	28,7	405,0
	Обед					
1165	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	3	8,9	72,9
1107	Биточек рыбный	70	9,2	7	11,12	85,38
997	Картофель тушёный	130	0,4	1	3,7	27,9
707	Сок натуральный	180	0	0	20,2	124,8
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,0
		620	14,5	12,2	63,32	56,9
	Полдник					
1201	Пирожок с яблоками	50	3,8	3,2	24,1	140,9
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,9
		250	9,5	9,8	33,4	260,9
	Ужин					
1596	Пюре из моркови/ Свежие овощи	50	0,75	2,5	3,5	62,9
1809	Лапшевник с творогом	150	9,4	10	23	202,9
903	Соус сладкий из повидла	40	0,04	0	10	39,9
14539,27	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13	72,0
		450	13,39	13,8	63,9	434,9
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,20
			7,73	7,97	6,75	129,4
	итого за день		48,82	53,77	196,07	1798,5

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
810	Бутерброд с сыром	30	4,2	3	10,3	88,7
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,7	7	30,4	207,2
919	Какао с молоком	180	4,4	6	18,7	171
		410	14,3	16	59,4	466,9
	Обед					
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,3	3	18,9	109,2
471,01	Фрикадельки мясные, тушённые в соусе сметанном	70	8,8	7	7,7	136,8
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	24,8	106,8
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		620	18,6	15,2	92,9	604,7
	Полдник					
938	Ватрушка с повидлом	50	5,8	2,1	34,8	182
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120
		250	11,5	8,7	44,1	302
	Ужин					
5,01	Салат из свёклы отварной	50	0,5	2,5	6,5	52,2
1106,06	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,9	10	9,6	178,4
995	Пюре картофельное	130	2,77	4	19	127,4
916	Кисель из сухофруктов	180	0,2	0	26	106,2
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,1
		470	18,17	18,3	78,5	561,2
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	91
			7,59	6,89	25,13	198,2
	итого за день		70,16	65,09	300,03	1935,2

№ рещ	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	25	1,6	1	11,6	77,0
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,9	2	6,4	247,0
854	Чай с молоком	180	1,2	1	14,4	79,2
		405	4,7	4	32,4	404,2
	Обед					
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	5	11	96,8
1063	Тефтели рыбные	70	8,8	4	9,2	109,4
991	Рис отварной	130	3,3	5	34,7	197,3
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,04	0	10	39,0
935,01	Компот из изюма	180	0,4	0	9,12	81,52
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		650	17,74	15,2	93,42	627,72
	Полдник					
941	Сдоба обыкновенная	50	4,6	2,2	29,5	148,1
920	Молоко кипяченое	200	5,7	6,6	9,3	120,6
		250	10,3	8,8	38,8	268,7
	Ужин					
1141,09	Печенье детское	30	1,1	1	11,6	61,3
1073	Пудинг творожно-манный	150	11,1	9	16,1	195,7
904	Соус молочный сладкий	30	0,6	2,6	3,9	32,6
505	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	17,4	96,8
		450	15,6	14,4	65	449,9
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92,0
			15,89	12,96	40,08	337,9
	итого за день		64,23	55,36	269,7	1750,12

№ рец	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,3	8	6,8	6,1
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,7	6	27	190,1
919	Какао с молоком	180	4,4	5	18	17,1
		405	11,4	19	51,8	42,1
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	7,7	2	27,4	161,1
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
	Биточек из курицы	70	13,6	11	1,19	183,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,8	189,1
912	Компот из свежих яблок	180	0,2	0	21,5	89,2
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	19,4	103,6
		630	31,7	18,2	110,09	766,1
	Полдник					
604	Печенье	15	1,5	1,96	14,9	83,4
920	Молоко кипяченое	180	5,2	6	8,4	108,1
976	Яблоки свежие	110	0,6	0,6	15,6	67,5
		305	7,3	8,56	38,9	258,9
	Ужин					
349,01	Яйцо варёное	50	3	3	0,2	39,3
959	Рагу из овощей	150	2,7	6	18,3	136,3
1899	Напиток Каркаде	200	0,5	0	3,5	62,5
897	Хлеб пшеничный	50	5,3	2	26,7	142,1
		450	11,5	11	48,7	380,1
	Ужин дома с 19-00 до 20-00					
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5
			6,96	15,4	23,23	257,45
	итого за день		68,86	72,16	272,72	1831,9