

Цикличное 10-дневное меню БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад №284»

Меню для детских садов 1- 3 лет на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, I неделя						
	Завтрак						
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-26к	Каша жидкая молочная манная	150	3,4	4,3	18,1	125,4	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,3	78,18	
	Итого за завтрак	346	5,75	9,58	38,59	265,64	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
	Соленый огурец	40	0,3	0,03	0,62	4,0	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	
54-12м	Плов из курицы	160	14,40	10,88	27,04	262,4	
54-1хн	Компот из сухофруктов	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	550	20,92	15,67	54,1	439,94	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
54-13в	Сдоба обыкновенная	40	3,2	1,8	21,5	115,2	
	Итого за полдник	200	7,8	5,8	28,1	196	
	Ужин						
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15,05	14,06	12,09	238,03	
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0,09	0	12,6	51,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	360	17,54	14,57	40,07	362,94	
	Итого за день	1656	52,01	45,62	180,86	1354,52	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,44	249,24	
54-7гн	Чай с молоком и сахаром	160	0,18	0,09	5,9	24,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19э	Масло сливочное	6	0,06	4,34	0,06	39,66	
	Итого за Завтрак	376	11,93	13,53	55,43	391,48	
	Второй завтрак						
Пром	Фрукт*	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Итого за второй завтрак	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,08	1,13	6,45	
54-2в	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140	3,33	3,94	7,09	77,3	
54-11г	Картофельное пюре	120	2,48	4,24	15,84	111,4	
	Рыба тушеная с овощами	40	3,22	2,17	1,3	37,48	
54-4с	Соус сметанный	30	3,68	3	2,2	50,4	
54-23хн	Кисель ягодный	160	0,18	0,09	9,8	40,4	
Пром	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	560	15,83	14	53,2	401,67	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	104,28	
	Пряник	30	1,5	3	21	117	
	Итого за полдник	210	6,9	8,76	29,46	224,28	
	Ужин						
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	140	10,5	4,9	12,4	135,9	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,5	17	11,1	65,5	
54-3чн	Чай с лимоном с сахаром	180	0,13	0,03	5,9	24,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,54	73,52	
	Итого за ужин	370	14,53	7,14	43,97	299,42	
	Итого за день	1666	53,79	47,18	188,26	1392,6	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1а	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,05	1,77	11,1	
54-21гн	Какао с молоком	180	3,06	2,34	9,9	72,96	
Пром.	Багет нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
	Итого за Завтрак	346	14,73	19,68	28,86	352	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3	2,88	40,74	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	3,8	1,7	12,4	80,7	
54-9з	Рагу из овощей	110	2,1	5,5	9,98	97,7	
54-29м	Шницель из курицы	40	7,66	1,7	5,4	67,4	
ТК-400	Компот из яблока с лимоном	160	0,35	0	15,8	64,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	540	17,03	12,38	62,13	429,58	
	Подник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
54-10в	Булочка ванильная	40	3,2	2,7	20,2	11,78	
	Итого за подник	200	7,8	6,7	26,8	198,7	
	Ужин						
54-16к	Каша «Дружба»	180	4,5	5,31	21,6	152,01	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,54	73,52	
	Итого за ужин	390	6,38	5,85	41,92	249,05	
	Итого за день	1676	46,54	44,5	179,88	1319,33	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Четверг, 1 недели						
	Завтрак						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	140	5,9	7,09	26,3	192,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
Пром.	Повидло абрикосовое	8	0	0	5,12	20,56	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
	Итого за завтрак	358	10,99	10,24	56,26	361,88	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Итого за второй завтрак	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,22	0	0,75	4,2	
54-3с	Рассольник ленинградский	150	3,4	4,3	8,7	87,1	
54-2г	Макароньы отварные с овощами	110	3,5	4,6	19,5	132,5	
54-4м	Котлеты из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6	
54-4м	Кисель концентрированный	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	540	18,94	18,16	59,29	457,74	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
Пром.	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	103,95	
	Итого за полдник	205	7,3	8,21	27,06	211,23	
	Ужин						
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	180	20,7	10	28,9	288	
54-4соус	Соус сметанный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
514-13хн	Напиток из шиповника	180	0,36	0	18,54	75,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	410	24,06	13,8	63,31	474,34	
	Итого за день	1663	65,59	54,16	212,12	1580,94	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0	5,4	22,4	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,4	0	53,8	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
	Итого за Завтрак	361	9,9	13,08	33,89	294,78	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
54-16	Суп с рыбными консервами	150	5,5	7,3	9,3	127,13	
54-11г	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,55	102,2	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-28м	Биточек из курицы	50	9,6	2,1	6,7	84,3	
Пром.	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,6	
54-11хн	Компот из ягоды	160	0,26	0,09	6,9	29,5	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	560	21,4	17,37	56,49	469,47	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Вафли	25	1,7	6,83	15,53	129,25	
	Итого за полдник	205	7,1	12,59	23,99	236,53	
	Ужин						
54-8г	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	22,9	10,9	10,9	231,6	
54-21гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Повидло фруктовое	20	0,13	0	14,4	57,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,57	
	Итого за ужин	380	25,51	11,44	45,32	386,54	
	Итого за день	1706	63,91	54,48	161,69	1477,28	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 2 недели						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	140	5,8	7,5	23,1	183,05	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,03	5,9	24,5	
	Итого за Завтрак	356	8,2	12,81	44,09	325,39	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0,	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
	Огурец соленый	40	0,3	0,03	0,62	4,0	
54-10с	Суп полевой (крестьянский с крупой)	150	3,9	4,5	8,4	86,55	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	23,9	155,8	
54-14м	Фрикадельки из говядины	50	6,8	6,06	3,4	95,56	
54-3соус	Соус красный основной	20	0,67	0,53	1,7	14,1	
Пром.	Кисель концентрированный	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	560	19,89	15,88	60,16	460,35	
	Подник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Пряник	30	1,5	3	21	117	
	Итого за подник	210	6,9	8,76	29,46	224,28	
	Ужин						
54-3м	Ленивые голубцы	150	9,86	10,2	8,4	154,7	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	360	12,94	14,03	29,67	287,8	
	Итого за день	1666	47,93	51,48	183,38	1387,82	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4о	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	
54-20з	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-19з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
	Итого за Завтрак	356	16,61	22,55	30,36	356,08	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Итого за второй завтрак	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0,48	0	2,64	12,6	
54-5с	Суп овощной	150	1,9	5,7	9,1	95,2	
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,2	135,7	
54-3р	Коплета рыбная	40	5,6	1,09	3,4	45,7	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1хи	Компот из сухофруктов	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	520	13,6	11,35	62,38	406,04	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
	Булочка российская	40	3,07	4,29	22,18	137,9	
	Итого за полдник	200	7,67	8,29	28,78	218,7	
	Ужин						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,2	4,4	24,4	156,2	
54-2ги	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	340	7,68	4,94	44,07	252,12	
	Итого за день	1566	49,86	50,88	171,79	1308,69	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-27к	Каша молочная пшеничная	160	4,3	4,6	20,2	139,4	
Пром.	Багон нарезной	30	2,21	0,9	15,3	78,18	
54-19э	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-23гн	Кофейный напиток	160	2,56	2	8,72	62,88	
	Итого за Завтрак	356	9,13	11,88	44,01	320,12	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
54-6э	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,66	3,3	1,08	36,78	
54-18с	Свекольник со сметаной	150	1,3	1,9	7,9	54,4	
54-5г	Перловка рассыпчатая отварная	90	3,03	2,5	20,05	117,6	
54-1м	Бефстроганов из говядины	50	7,5	7,75	1,2	14,6	
	Кисель со св.ягодой	180	0,2	0,04	11,7	47,64	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	640	15,33	15,94	57,77	439,26	
	Полдник						
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,52	73,52	
	Итого за полдник	210	2,58	0,54	32,97	148,22	
	Ужин						
54-11э	Салат с морковью и яблоком	40	0,37	4,04	2,8	49,07	
54-6т	Сырники	100	19,7	5,75	20,7	213,3	
Пром	Сгущенное молоко с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,6	58,86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	370	24,41	12,18	62,77	460,20	
	Итого за день	1776	51,45	40,54	217,52	1457,85	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Четверг, 2 недели						
	Завтрак						
54-16к	Каша ячневая	150	3,7	4,4	18	126,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-21гн	Какао с молоком	180	3,06	2,34	9,9	72,9	
	Итого за Завтрак	376	11,33	15,02	42,99	353,24	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Итого за второй завтрак	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с изюмом	30	0,55	1,6	5	36,7	
	Суп гороховый	150	7,3	4,2	16,9	130,9	
54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	120	14,6	13,9	15,84	245,2	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
54-32кн	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	8,91	37,44	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	540	25,43	23,56	62,98	565,7	
	Подник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
	Булочка слойка уральская	40	3,5	3,1	25,8	145,3	
	Итого за подник	200	8,1	7,1	32,4	226,1	
	Ужин						
54-27м	Рагу овощное из курицы	150	15,7	5,3	13,14	162,9	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	360	18,18	5,84	33,46	259,9	
	Итого за день	1626	67,34	55,27	178,03	1480,69	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,6	10,7	22,3	304,1	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
	Итого за Завтрак	346	31,95	16,01	42,8	444,34	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Итого за второй завтрак	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	1,9	
54-19с	Борщ с фасолью	150	2,3	3,8	9,2	80,6	
54-1з	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,8	131,2	
54-16м	Печень по-строгановски	40	6,8	7	2,7	1,1,9	
54-2хн	Компот из кураги	160	0,8	0	12,5	53,5	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	Итого за обед	520	16,34	16,18	62,94	447,34	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	103,95	
	Итого за полдник	205	7,3	8,21	27,06	211,23	
	Ужин						
54-6р	Рыба под омлетом	150	16,4	6,8	5,2	148,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0,09	0	5,2	21,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,51	14,57	73,52	
	Итого за ужин	350	18,89	7,31	24,97	243,7	
	Итого за день	1571	78,78	51,46	163,97	1422,36	

Меню для детских садов 3-7 лет на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Ц
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-26к	Каша жидкая молочная манная	180	4,1	5,2	21,8	156,75	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
Итого за Завтрак		397	6,48	11,21	43	305,5	
Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
Итого за второй завтрак		200	0	0	20	90	
Обед							
	Соленый огурец	60	0,45	0,05	0,93	6,0	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,04	5,16	83,04	
	Плов из курицы	200	27,4	8,2	32,94	313,9	
54-11хн	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	17,58	73	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
Итого за обед		670	35,78	13,99	76,41	573,74	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,7	32,25	17,28	
Итого за полдник		250	10,26	7,45	40,09	268,75	
Ужин							
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18,06	16,88	15,51	286,05	
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0,04	14	58,17	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
Итого за ужин		420	21,36	17,6	48,93	442,45	
Итого за день		1937	73,88	50,25	189,73	1681,24	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,06	38,27	276,93	
54-7гн	Чай с молоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,6	27,5	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
	Итого за завтрак	417	12,98	15,17	59,97	428,88	
	Второй завтрак						
Пром	Фрукт*	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за второй завтрак	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	3,8	4,5	8,1	88,3	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,3	
	Рыба тушеная с овощами	70	3,96	4,29	2,28	65,6	
54-4с	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,23	3,23	93,15	
54-23хн	Кисель ягодный	180	0,2	0,1	11	45,5	
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	700	16,26	23,12	65,71	535,05	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
	Пряник	50	2,5	5	35	195	
	Итого за полдник	250	8,5	11,4	44,4	314,2	
	Ужин						
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	170	12,75	5,95	15,1	165,1	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3гн	Чай с лимоном, сахаром	200	0,15	0,03	6,57	27,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	440	18,3	9,26	57,79	388,53	
	Итого за день	1987	61,24	63,45	235,36	1757,56	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	120	10,16	14,32	2,6	180	
54-20з	Горошек зеленый	50	1,5	0,13	3	18,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	
Пром.	Багон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
	Итого за Завтрак	407	17,34	23,06	31,72	403,05	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	67,9	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	1,9	13,95	90,8	
54-12м	Рагу из овощей	130	2,5	6,5	11,8	115,5	
54-29м	Шницель из курицы	70	13,4	3	9,4	118	
54-1хн	Компот из яблока с лимоном	180	0,22	0,16	17,8	72,9	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	660	24,52	17,16	69,36	530,67	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
	Булочка ванильная*	60	4,7	4,02	30,4	176,9	
	Итого за полдник	250	10,16	8,77	38,24	272,85	
	Ужин						
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	6,39	26,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	440	8,29	6,61	49,81	293,03	
	Итого за день	1957	60,31	55,6	209,13	1590,5	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цен руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	160	4,1	2,2	22,8	147,5	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6,4	25,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	
	Итого за завтрак	400	9,51	5,6	55,13	329,98	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за второй завтрак	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	
54-3с	Рассольник ленинградский	180	4,32	5,57	12,27	116,57	
54-2г	Макароны отварные с овошами	130	4,1	5,4	23	156,6	
54-4м	Котлеты из говядины	80	14,6	13,9	13,1	237,7	
54-4м	Кисель концентрированный	180	0,1	0,1	7,1	29,4	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	660	26,72	25,61	76,27	631,6	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	
	Итого за полдник	250	9,8	11,3	46,6	327,1	
	Ужин						
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	200	2,3	11	32,2	320	
54-4соус	Соус сметанный	30	0,9	4,9	1,95	55,83	
514-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	15,15	65,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	470	27,74	16,82	68,77	539,56	
	Итого за день	1960	78,97	63,83	254,12	1931,21	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,7	3,9	15,2	117,1	
54-2гп	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
	Итого за Завтрак	407	11,68	15,81	36,4	338,55	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
54-16	Суп с рыбными консервами	180	5,42	17,6	11,16	123,22	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,75	1,2	1,35	18,75	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,3	
54-28м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	
Пром.	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,4	
54-11кп	Компот из ягоды	180	0,3	0,1	7,8	33,2	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	710	28,97	31,1	71,11	576,07	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
	Вафли	50	3,4	13,66	31,06	258,5	
	Итого за полдник	250	9,4	20,06	40,46	377,7	
	Ужин						
54-8т	Пудинг из творога с яблоками без сахара	170	26	12,3	12	264,91	
54-10гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,8	28,2	
Пром.	Повидло фруктовое	30	0,2	0	21,6	86,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	Итого за ужин	450	30,2	12,7	65	497,21	
	Итого за день	2017	79,85	79,67	232,97	1879,53	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная	160	6,6	8,6	26,4	209,2	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-12гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	7,5	31,3	
	Итого за Завтрак	397	9,18	14,91	49,8	364,95	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	Итого за второй завтрак	200	0	0	20	90	
	Обед						
	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,93	6,0	
54-10с	Суп крестьянский с крупой	180	4,6	5,4	10,08	103,86	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	5,04	28,72	186,96	
54-14м	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,05	114,7	
54-3соус	Соус красный основной	30	1,005	0,79	2,55	21,15	
	Кисель концентрированный	180	0,7	0,2	22	92,8	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	680	24,9	19,38	88,13	623,27	
	Подник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
	Пряник	50	2,5	5	35	195	
	Итого за полдник	250	8,5	11,4	44,4	314,2	
	Ужин						
54-3м	Ленивые голубцы	170	14,6	12,96	11,06	175,3	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	1,95	55,83	
54-1гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	420	18,8	18,54	38,53	397,86	
	Итого за день	1947	61,38	64,23	240,86	1790,28	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4о	Омлет натуральный	120	15,22	20,25	2,4	252,6	
54-20з	Кукуруза	50	1	0,2	5,1	29	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-19з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	
	Итого за Завтрак	412	25,15	33,46	33,5	535,45	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за второй завтрак	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21	
54-5с	Суп овощной	180	1,27	1,79	17,82	49,83	
54-6г	Рис отварной	120	2,88	3,84	29,12	162,8	
54-3р	Котлета рыбная	70	12,49	5,67	3,4	118,58	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,75	1,2	1,35	18,75	
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	17,58	73	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	680	21,92	13,25	93,87	606,17	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
	Булочка российская	60	4,6	6,4	33,27	206,85	
	Итого за полдник	250	10,06	11,15	41,11	302,8	
	Ужин						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,24	5,28	28,92	187,44	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	400	9,54	5,96	54,44	310,77	
	Итого за день	1932	71,97	68,32	229,92	1781,63	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
54-27к	Каша молочная пшеничная	180	4,8	5,17	28,89	187,35	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
Итого за Завтрак		397	11,37	13,43	53,8	382,54	
Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
Итого за второй завтрак		200	0	0	20	90	
Обед							
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,1	5,5	1,8	61,3	
54-18с	Свекольник со сметаной	180	1,6	2,3	9,5	65,3	
54-5г	Перловка отварная	110	3,3	3,9	24,5	143,7	
54-1м	Бефстроганов из говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	
	Кисель со св. ягодой	200	0,22	0,05	13	52,9	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
Итого за обед		670	21,52	24,75	70,5	588,4	
Полдник							
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
	Повидло яблочное	30	0,15	0	19,5	78,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
Итого за полдник		250	3,45	0,68	45,02	201,78	
Ужин							
54-11з	Салат с морковью и яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	
54-6т	Сырники	120	23,6	7,25	24,8	235,51	
Пром.	Сгущенное молоко с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-13гн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
Итого за ужин		450	30,2	16,83	80,32	571,34	
Итого за день		1967	66,54	55,69	294,14	1834,06	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к	Каша ячневая молочная	170	5,43	4,8	26,33	141,44	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-21ги	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	
	Итого за Завтрак	422	14,56	17,97	52,43	400,59	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за второй завтрак	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	3,2	10	65,84	
54-16с	Суп с горохом	180	8,77	5,06	19,31	157,15	
54-17м	Запеканка картофельная с говяжьей	150	17,7	17,4	19,8	315,35	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0,7	4,1	1,6	46,5	
54-32хи	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за обед	665	33,93	30,46	80,41	724,24	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
	Слойка уральская	60	5,25	4,65	38,65	217,9	
	Итого за полдник	250	10,71	9,4	46,49	313,85	
	Ужин						
54-27м	Рагу овощное из курицы	180	18,9	6,3	15,8	195,6	
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,5	31,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	420	22,3	6,8	46,83	324,93	
	Итого за день	1937	100,0	69,25	233,56	1820,58	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	25,3	344,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
	Итого за Завтрак	387	35,98	18,11	46,5	494,45	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за второй завтрак	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,6	1,5	31,2	
54-19с	Борщ с фасолью	180	2,76	4,56	11,08	96,72	
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	
54-16м	Печень по-строгановски	70	11,78	11,1	4,66	166,34	
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	660	23,84	23,16	76,4	610,46	
	Полдник						
Пром	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	
	Итого за полдник	250	9,8	11,3	46,6	327,1	
	Ужин						
54-6р	Рыба под омлетом	170	18,61	7,76	5,84	168,21	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	5,9	24,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	Итого за ужин	390	21,91	8,44	31,16	290,74	
	Итого за день	1867	96,73	65,51	208,1	1813,65	