

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 346»

630033, г. Новосибирск, ул. Оловозаводская, д.12, тел. 317-09-88, 317-20-38

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 346

Д.Н.Бибанаева

«31» октября 2023 го



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
возрастная категория 3-7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180 г.	180	9,87	5,31	44,27	263,7	166
	Крупа гречневая	45					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	37					
	Лук	25					
	Соль	1					
	Бутерброды с повидлом 50 г.	50	2,23	3,49	25,67	143,11	2
	Повидло в ассортименте	15					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Чай с лимоном 200 г.	200	0,13	0,02	11,3	45,56	412
	Чай черный	0,6					
	Лимон	3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	440	12,89	8,94	84,58	469,77	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
о б е д							
	Суп с вермишелью 200 г.	200	2,15	2,3	13,38	82,92	173
	Картофель	60					
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	15					
	Морковь	10					

	Лук	10					
	Масло растительное	5					
	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	20					
	Бигус 200 г.	200	21,5	21,6	5	300	329
	Мясо бескостное	62					
	Капуста свежая	149					
	Морковь	13					
	Лук	15					
	Сметана	15					
	Масло растительное	6					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 200 г.	200	0,11	0,11	12,33	51,11	486
	Смородина	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	645	26,98	24,45	49,69	527,58	
полдник							
	Молоко кипяченое 200 г.	200	6,09	5,42	10,08	113,3	400
	Молоко свежее	200					
	Булочка "дорожная" 60 г.	60	3,39	6,98	26,07	181	470
	Мука пшеничная	46					
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	5					
	Масло растительное	2					

	Яйцо отборное	1					
	Дрожжи	0,5					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	22					
	Итого за полдник	260	9,48	12,4	36,15	294,3	
у ж и н							
	Горошек зеленый 60 г.	60	1,8	0,2	3,6	22,2	54-20з-2020
	Горошек зеленый 0,400 гр.	60					
	Омлет натуральный 145 г.	145	8,8	13,51	1,19	83,19	311
	Яйцо отборное	80					
	Молоко свежее	60					
	Масло сливочное	5					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Чай с молоком 200 г.	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Чай черный	0,8					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	120					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	450	16,79	16,75	39,67	297,94	
Итого за день		1895	66,34	62,54	215,29	1612,59	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 180 г.	180	6,24	7,74	36,7	241,43	234
	Рис круглозернистый	18					
	Сахар песок	3					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					

	Соль	1					
	Бутерброды с маслом 30/5 г.	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Какао 200 г.	200	4,08	3,54	17,58	119	416
	Какао 0,100 гр.	1,5					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	425	11,04	11,42	67,52	417,83	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
о б е д							
	Суп "полевой" со сметаной 200 г.	200	1,85	4,39	9,91	9,04	24
	Масло растительное	3					
	Пшено	8					
	Картофель	48					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Соль	1					
	Сметана	10					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	10					
	Лавровый лист	0,01					
	Свекла, тушенная в сметанном соусе 130 г.	130	2,11	1,68	13,51	77,61	358
	Свекла	136					
	Сахар песок	2					
	Сметана	12					

	Компот из изюма 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Кишмиш	10					
	Сахар песок	8					
	Котлеты рубленные из говядины 70 г.	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Мясо бескостное	59					
	Хлеб пшеничный	14					
	Молоко свежее	19					
	Лук	12					
	Масло растительное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Яйцо отборное	4					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	645	20,05	15,76	82,73	476,2	
полдник							
	Сок фруктовый яблочный 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок	200					
	Пряники 50 г.	50	2,36	1,88	30	146,4	603
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	2,92	1,99	41,22	197,5	
у ж и н							
	Салат из свежих помидор с луком 60 г.	60	11,31	61,86	47,2	79,1	14
	Помидоры свежие	43					
	Лук	14					
	Масло растительное	3					
	Макароны запеченные с сыром 170 г.	170	9,56	8,58	39,24	272	207
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	45					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	10					

	Масло растительное	3					
	Яйцо отборное	40					
	Чай со смородиной 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Смородина	5					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	475	24,49	70,982	105,5	447,45	
Итого за день		1895	59	100,182	303,97	1568,98	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 180 г.	180	6,15	4,46	29,05	203,63	230
	Молоко свежее	110					
	Крупа пшеничная	23					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	3					
	Соль	1					
	Бутерброды с сыром 30/5/10	45	4,73	6,88	14,56	139	105
	Сыр	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком 200 г.	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395
	Кофейный напиток	3					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	435	14,71	14,14	62,91	461,13	

завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 г.	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Капуста свежая	80					
	Картофель	64					
	Морковь	12					
	Лук	8					
	Томатная паста	2					
	Масло растительное	4					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Соль	1					
	Сметана	12					
	Лимонная кислота	0,07					
	Мясо бескостное	10					
	Картофельное пюре 130 г.	130	2,45	4,16	17,71	118,99	339
	Картофель	108					
	Молоко свежее	25					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Компот из кураги 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Курага	10					
	Сахар песок	7					
	Суфле из рыбы 90 г.	90	12,61	7,32	3,29	129	268
	горбуша потрош.	89					
	Яйцо отборное	20					
	Масло растительное	3					
	Соль	1					



	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	665	20,1	15,84	74,54	522,34	
полдник							
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Ватрушки с творогом 60 г.	60	2,23	1,49	22,06	111	458
	Мука пшеничная	38					
	Мука пшеничная	5					
	Творог	30					
	Яйцо отборное	2					
	Масло растительное	2					
	Масло сливочное	2					
	Дрожжи	0,6					
	Соль	0,1					
	Сахар песок	8					
	Итого за полдник	260	2,63	1,592	22,14	113,8	
у ж и н							
	Соус молочный 40 г.	40	1,6	5,52	5,92	79,92	352
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	3					
	Компот из свежей вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	10					
	Сахар песок	7					
	Запеканка из печени с рисом 165 г.	165	24,88	10,12	27,38	300	67
	Печень говяжья	95					
	Рис круглозернистый	20					

	Лук	10					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо отборное	10					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	450	30,02	16,16	76,48	572,27	
Итого за день		1910	67,96	47,762	243,07	1699,14	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша молочная "дружба" 180 г.	180	5,97	7,52	31,08	215,55	226
	Молоко свежее	110					
	Рис круглозернистый	12					
	Пшено	16					
	Масло сливочное	3					
	Сахар песок	4					
	Соль	1					
	Бутерброды с джемом 50 г.	50	2,23	3,49	25,67	143,11	2
	Джем фруктово-ягодный	15					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Чай с молоком 200 г.	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Чай черный	0,8					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	120					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	440	11,83	13,73	75,99	475,06	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126

	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
о б е д							
	Салат из белокочанной капусты и моркови 60 г.	60	0,96	3,66	3,54	51	8
	Капуста свежая	50					
	Масло растительное	3					
	Морковь	10					
	Сахар песок	2					
	Лимонная кислота	0,01					
	Суп с клецками 200 гр.	200	2,09	3,36	12,13	87,25	85
	Масло растительное	2					
	Картофель	70					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Яйцо отборное	10					
	Молоко свежее	19					
	Мука пшеничная	12					
	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Птица	16					
	Рагу из птицы 180 г.	180	26,73	33,03	22,52	494	376
	Птица	75					
	Картофель	83					
	Капуста свежая	41					
	Лук	11					
	Морковь	16					
	Томатная паста	2,5					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					

	Компот из чернослива 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	4,23	376
	Чернослив	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	685	33,43	40,5	84,94	730,03	
полдник							
	Йогурт питьевой 200 г.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
	йогурт	200					
	Булочка "ванильная" 60 г.	60	3,95	4,06	27,24	161	467
	Мука пшеничная	46					
	Мука пшеничная	0,85					
	Сахар песок	5					
	Масло сливочное	3					
	Яйцо отборное	2					
	Соль	0,1					
	Дрожжи	0,5					
	Молоко свежее	22					
	Итого за полдник	260	9,55	8,44	35,42	255,52	
у ж и н							
	Пудинг из творога (запеченный) 170 г.	170	7,84	12,5	36,24	289	235
	Творог	120					
	Крупа манная	12					
	Яйцо отборное	20					
	Сахар песок	6					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	30					
	Молоко сгущенное	15					
	Соус молочный сладкий 40 г.	40	1,6	5,52	5,92	79,92	352

	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар песок	4					
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный 200 г.	200	1,4	0	29	122	516
	напиток витошка с витаминами	200					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	455	14,06	18,46	90,14	584,47	
Итого за день		1940	69,07	81,13	291,69	2068,08	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая 180 г.	180	6,03	7,29	34,23	226,58	231
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	110					
	Крупа кукурузная	23					
	Сахар песок	3					
	Соль	1					
	Бутерброды с сыром 30/5/10	45	4,73	6,88	14,56	139	105
	Сыр	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Какао 200 г.	200	4,08	3,54	17,58	119	416
	Какао 0,100 гр.	1,5					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					

	Итого за завтрак	435	15,5	17,83	69,71	501,98	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
о б е д							
	Огурцы свежие порционно 80 г.	80	0,64	0,08	2	11,2	112
	Огурцы свежие	80					
	Свекольник со сметаной 200 г.	200	7,5	9,05	53,23	390,4	83
	Картофель	35					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	5					
	Свекла	60					
	Сметана	12					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Огурцы консервированные	27					
	грудка цыплят	10					
	Плов из отварной говядины 200 г.	200	20,7	19,55	48,65	453,1	354
	Мясо бескостное	60					
	Масло растительное	6					
	Рис круглозернистый	60					
	Лук	14					
	Морковь	27					
	Соль	1					
	Компот из смеси сухофруктов 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Компот (сухофрукты)	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1



	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	725	32,49	29,13	150,63	1061,25	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника 200 г.	200	0,68	0,28	20,74	87,78	417
	Шиповник	15					
	Сахар песок	8					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста, сдобные, с капустой 60 г	60	0,68	1,25	5,28	35,02	454
	Мука пшеничная	32					
	Масло растительное	6					
	Яйцо отборное	2					
	Сахар песок	2					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0,1					
	Дрожжи	0,5					
	Капуста свежая	32					
	Морковь	9					
	Масло растительное	1					
	Итого за полдник	260	1,36	1,53	26,02	122,8	
у ж и н							
	Картофель отварной 130 г.	130	2,67	5,15	20,96	140,4	125
	Картофель	130					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Сок фруктовый абрикосовый 200 г.	200	1	0	25,4	110	501
	Сок	200					
	Кнели рыбные, 70 г.	70	12,49	3,82	5,09	104,12	287
	минтай	94					
	Хлеб пшеничный	8					

	Молоко свежее	25					
	Яйцо отборное	4					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	445	19,38	9,41	70,43	448,07	
Итого за день		1965	69,23	57,93	323,79	2164,1	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами 180 г.	180	4,16	3,39	41,44	213	166
	Рис круглозернистый	50					
	Морковь	30					
	Лук	26					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Бутерброды с повидлом 50 г.	50	2,23	3,49	25,67	143,11	2
	Повидло в ассортименте	15					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Чай с лимоном 200 г.	200	0,13	0,02	11,3	45,56	412
	Чай черный	0,6					
	Лимон	3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	440	7,18	7,02	81,75	419,07	
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126

	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
о б е д							
	Суп гороховый 200 г.	200	1,464	2,856	6,352	64,328	87
	Картофель	40					
	горох колотый	24					
	Морковь	6,4					
	Лук	6,4					
	Масло растительное	1,6					
	Соль	0,8					
	Зелень сушеная 7гр	0,24					
	Лавровый лист	0,08					
	Мясо бескостное	8					
	Гуляш из отварного мяса 80 г.	80	11,83	9,31	2,99	142,86	293
	Мясо бескостное	80					
	Морковь	17					
	Лук	14					
	Томатная паста	6					
	Масло растительное	8					
	Мука пшеничная	5					
	Макаронные изделия отварные 130 г.	130	5,92	4,68	27,51	227,19	335
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	46					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 200 г.	200	0,11	0,11	12,33	51,11	486
	Смородина	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2

	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	655	22,544	17,396	68,162	579,038	
полдник							
	Молоко кипяченое 200 г.	200	6,09	5,42	10,08	113,3	400
	Молоко свежее	200					
	Булочка домашняя 60 г.	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Мука пшеничная	38					
	Масло сливочное	9					
	Сахар песок	6,6					
	Яйцо отборное	1,2					
	Масло растительное	0,5					
	Соль	0,4					
	Дрожжи	0,5					
	Итого за полдник	260	10,29	12,12	37,88	302,3	
у ж и н							
	Кукуруза отварная 60 г.	60	3,31	2,09	22,94	123,8	181
	Кукуруза	60					
	Масло сливочное	1					
	Омлет с сыром 145 г.	145	14,88	16,32	2,4	180	275
	Яйцо отборное	80					
	Молоко свежее	60					
	Сыр	10					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	Масло растительное	2					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2

	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	450	21,81	18,952	44,4	400,15	
Итого за день		1905	62,324	55,518	239,192	1730,158	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая 180 г.	180	7,01	7,34	35,15	235,4	227
	Масло сливочное	5					
	Молоко свежее	110					
	Крупа манная	18					
	Сахар песок	4					
	Соль	1					
	Бутерброды с маслом 30/5 г.	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком 200 г.	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395
	Кофейный напиток	3					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	425	10,9	10,16	64,35	393,9	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
о б е д							
	Суп гречневый 200 г.	200	2,01	2,23	13,6	82,6	86
	Картофель	60					
	Крупа гречневая	8					
	Морковь	8					
	Лук	10					

	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	10					
	Соус сметанный 40 г.	40	0,42	1,49	3,98	22,23	372
	Мука пшеничная	3					
	Масло сливочное	1					
	Сметана	12					
	Компот из изюма 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Кишмиш	10					
	Сахар песок	8					
	Голубцы ленивые 120 г.	120	12,12	7,02	19,56	182	298
	Капуста свежая	136					
	Мясо бескостное	72					
	Рис круглозернистый	15					
	Лук	13					
	Яйцо отборное	10					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	605	18,2	11,19	83,89	493,38	
полдник							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 г.	200	1,4	0	29	122	516
	Кисель сухой	24					
	Сахар песок	4					
	Печенье 50 г.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	10
	Печенье разное	50					



	Итого за полдник	250	5,15	4,9	66,2	330,5	
у ж и н							
	Салат из свежих помидор с луком 60 г.	60	11,31	61,86	47,2	79,1	14
	Помидоры свежие	43					
	Лук	14					
	Масло растительное	3					
	Картофель отварной 130 г.	130	2,67	5,15	20,96	140,4	125
	Картофель	130					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Компот из яблока и вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	5					
	Яблоки	15					
	Сахар песок	7					
	Суфле куриное 80 г.	80	9,88	10,4	1,8	140	310
	грудка цыплят	80					
	Яйцо отборное	10					
	Молоко свежее	30					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	515	27,4	77,93	113,14	551,85	
Итого за день		1895	62,15	104,21	334,58	1799,63	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" 180 г.	180	7,27	9,14	28,85	226,8	232
	Молоко свежее	110					
	Геркулес	18					
	Масло сливочное	4					

	Сахар песок	3					
	Соль	1					
	Бутерброды с сыром 30/5/10	45	4,73	6,88	14,56	139	105
	Сыр	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Чай с молоком 200 г.	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Чай черный	0,8					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	120					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	435	15,63	18,74	62,65	482,2	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
о б е д							
	Борщ со сметаной 200 г.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Свекла	52					
	Капуста свежая	70					
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	5					
	Сметана	12					
	Соль	1					
	Лавровый лист	0,1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	10					

	Картофельное пюре 130 г.	130	2,45	4,16	17,71	118,99	339
	Картофель	108					
	Молоко свежее	25					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Компот из кураги 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Курага	10					
	Сахар песок	7					
	Шницель рыбный натуральный, горбуша, 70 г.	70	10,57	3,43	7,18	101,5	274
	горбуша потрош.	98					
	Лук	10					
	Молоко свежее	10					
	Яйцо отборное	4					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	645	18,12	11,97	81,83	509,04	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника 200 г.	200	0,68	0,28	20,74	87,78	417
	Шиповник	15					
	Сахар песок	8					
	Кекс «ТВОРОЖНЫЙ» 50 г.	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Творог	26					
	Яйцо отборное	10					
	Мука пшеничная	19,3					
	Сахарная пудра	0,7					
	Сахар песок	8,3					
	Масло сливочное	10					

	Сода пищевая	0,1					
	Итого за полдник	250	6,48	7,88	41,74	263,88	
у ж и н							
	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая 130 г.	130	11,46	8,12	51,52	325	313
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	4					
	Сок фруктовый виноградный 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок	200					
	Печень говяжья по-строгановски 110 г.	110	14,63	13,38	5,41	200,58	408
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	12					
	Печень говяжья	95					
	Соль	1					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	485	29,87	22,05	87,13	670,23	
Итого за день		1915	70,3	60,64	278,55	1948,35	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая 180 г.	180	7,27	2,2	28,85	226,8	94
	Крупа ячневая	18					
	Молоко свежее	110					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	4					
	Соль	1					
	Бутерброды с джемом 50 г.	50	2,23	3,49	25,67	143,11	2
	Джем фруктово-ягодный	15					
	Масло сливочное	5					

	батон нарезной	30					
	Какао 200 г.	200	4,08	3,54	17,58	119	416
	Какао 0,100 гр.	1,5					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	440	14,24	9,35	75,44	506,31	
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
о б е д							
	Салат картофельный с огурцами солеными 60 г.	60	1,02	3,78	5,1	56,4	43
	Картофель	37					
	Огурцы консервированные	20					
	Морковь	15					
	Лук	6					
	Масло растительное	3					
	Суп с яйцом 200 г.	200	1,67	2,69	9,7	69,8	85
	Масло растительное	3					
	Картофель	50					
	Лук	12					
	Морковь	12					
	Яйцо отборное	20					
	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	грудка цыплят	15					
	Котлеты рубленные из птицы 70 г.	70	10,74	6,91	7,45	134,75	307

	грудка цыплят	70					
	Хлеб пшеничный	11					
	Молоко свежее	15					
	Масло растительное	2					
	Лук	12					
	Мука пшеничная	4					
	Капуста тушеная 130 г.	130	3,15	5,7	12,75	117,3	336
	Капуста свежая	164					
	Масло растительное	6					
	Морковь	22					
	Лук	22					
	Томатная паста	6					
	Мука пшеничная	1					
	Компот из чернослива 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	4,23	376
	Чернослив	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	705	20,23	19,53	81,75	476,03	
полдник							
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста, сдобные, с картофелем 60 г	60	0,67	1,25	5,27	35,02	454
	Мука пшеничная	32					
	Масло растительное	6					
	Яйцо отборное	2					
	Масло сливочное	1					



	Сахар песок	2					
	Соль	0,1					
	Дрожжи	0,5					
	Картофель	22					
	Лук	9					
	Итого за полдник	260	1,07	1,352	5,35	37,82	
у ж и н							
	Запеканка из творога с яблоком 170 г.	170	31,6	9,2	25,3	310	279
	Творог	150					
	Молоко свежее	30					
	Сахар песок	6					
	Крупа манная	10					
	Яйцо отборное	20					
	Масло сливочное	3					
	Яблоки	35					
	Молоко сгущенное	20					
	Соус молочный сладкий 40 г.	40	1,6	5,52	5,92	79,92	352
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар песок	4					
	Компот из свежей вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	455	36,74	15,24	74,4	582,27	
Итого за день		1960	72,78	45,502	243,94	1632,03	
Неделя 2, день 5							

завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 180 г.	180	5,4	6,17	25,69	179,82	233
	Пшено	23					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	100					
	Сахар песок	3					
	Соль	1					
	Бутерброды с сыром 30/5/10	45	4,73	6,88	14,56	139	105
	Сыр	10					
	Масло сливочное	5					
	батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком 200 г.	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395
	Кофейный напиток	3					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	100					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Итого за завтрак	435	13,96	15,85	59,55	437,32	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
о б е д							
	Огурцы свежие порционно 80 г.	80	0,64	0,08	2	11,2	112
	Огурцы свежие	80					
	Рассольник "Ленинградский" 200 г.	200	2,13	2,53	10,13	73,6	80
	Крупа перловая	6					
	Морковь	16					
	Картофель	60					
	Огурцы консервированные	30					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					

	Лук	8					
	Масло растительное	2					
	Сметана	12					
	Соль	1					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	10					
	Жаркое по-домашнему 180 г.	180	18,91	4,82	16,82	186,34	276
	Мясо бескостное	60					
	Картофель	169					
	Лук	12					
	Масло растительное	7					
	Томатная паста	3					
	Морковь	12					
	Компот из смеси сухофруктов 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Компот (сухофрукты)	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за о б е д	705	25,33	7,88	75,7	477,69	
полдник							
	Напиток кисломолочный "снежок" 200 г.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
	Снежок	200					
	Крендель сахарный 60 г.	60	3,54	6,57	27,87	185	460
	Мука пшеничная	46					
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	22					
	Яйцо отборное	3,4					
	Масло сливочное	3					
	Сахар песок	3					

	Масло растительное	2					
	Яйцо отборное	5					
	Дрожжи	0,6					
	Итого за полдник	260	9,14	10,95	36,05	279,52	
у ж и н							
	Соус томатный 40 г.	40	0,44	1,3	1,82	20,92	419
	Томатная паста	6					
	Соль	1					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Чай со смородиной 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Смородина	5					
	Запеканка рыбная с рисом 165 г.	165	6,58	4,4	8,23	100,2	402
	минтай	90					
	Масло сливочное	6					
	Яйцо отборное	40					
	Масло растительное	2					
	Рис круглозернистый	15					
	Лук	40					
	Морковь	12					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за у ж и н	450	10,64	6,242	29,11	217,47	
Итого за день		1950	59,57	40,952	207,41	1442	
Среднее значение за период:		1923	65,873	65,637	268,149	1766,506	