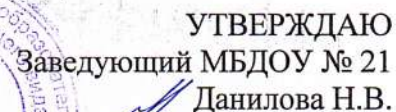


Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 21»
Данилова Н.В.



Приказ от 09.01.2025 г. № 15а

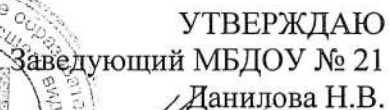
Примерное меню
на период две недели с учетом рекомендуемых
среднесуточных норм питания в муниципальном
бюджетном дошкольном образовательном
учреждении «Детский сад компенсирующего вида №
21» для детей двух возрастных категорий: от 1,6 до 3
лет и от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное
образовательное учреждение с 12-часовым режимом.



Данилова Н.В.

Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	10	73
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
	Итого за Завтрак	365	9,3	9,6	35,9	267,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21	94,6
	Итого за Второй завтрак	100	1,6	0,6	21	94,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,5	0,9	18,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,5	4,2	4,3	69,2
54-6г	Рис отварной	120	21	3,9	29,2	162,8
54-14м	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,1	114,7
54-6хн	Компот из изюма	180	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	585	16,7	17,3	60,3	467
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Сок яблочный	180	0,8	0,2	15,2	65
	Итого за полдник	240	5,5	4,2	45,7	241,9
	Ужин					
54-27с	Суп рыбный (сайра)	180	4,4	2,9	9,4	86,8
54-1гн	Чай без сахара	180	0	0	0	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
	Итого за ужин	410	8,8	13,3	21,9	250
	Итого за день	1700	41,9	45	184,8	1321



Данилова Н.В.

Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	450	11,5	14,7	45,5	362,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,3	0,6	21	94,6
	Итого за Второй завтрак	100	1,3	0,6	21	94,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,5	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,5	4,8	36,4	203,5
54-14м	Фрикадельки из говядины	80	10,7	7,9	5,5	160,9
54-6хн	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	765	25	22,3	91,7	693,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,5	4	30,5	176,9
Пром.	Сок яблочный	200	1,1	0,3	20,3	86,7
	Итого за полдник	260	5,6	4,3	50,8	263,6
	Ужин					
54-27р	Суп рыбный (сайра)	200	5,6	8,6	6,8	134,6
54-1гн	Чай без сахара	200	0	1,1	8,6	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых сортов	10	2,3	2,9	0	35,8
	Итого за ужин	460	10,3	17,4	33,1	387,7
	Итого за день	2035	53,7	59,3	242,1	1801,9



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 21

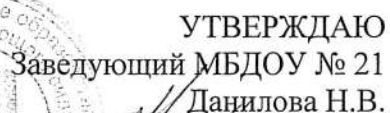
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,2	12	2,2	150,1
Пром.	Фрукт (яблоко)	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	380	10,7	12,6	26,4	262,4
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко кипячённое	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-5с	Суп с фрикадельками мясными	150	6,2	4,6	10,4	108,6
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-9р	Тефтели рыбные(из горбуши)	60	7,1	4,7	7,6	103,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн	Компот из кураги	180	0,7	0	11,7	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	600	20,3	14,8	69,5	495,7
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за полдник	200	2	2,4	44,2	206
	Ужин					
54-28к	Каша молочная рисовая	180	4,2	4,1	21,5	138,4
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых сортов	10	2,3	2,9	0	35,8
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,2	17,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	7,4	35,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1,1	0,2	5	25,7
	Итого за ужин	400	9,4	14,8	51,5	373,9
	Итого за день	1730	46,8	48,4	198,8	1418



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,1	17,9	3,2	225,2
Пром.	Фрукт (яблоко)	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	455	15	18,5	30,8	352,9
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко кипячёное	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	1	0,2	12,9	56,8
54-5с	Суп с фрикадельками мясной	200	8,2	7,2	13,7	144,8
54-11г	Картофельное пюре	150	2,9	5,3	19,8	139,4
54-9р	Тефтели рыбные (горбуша)	80	10,1	6,2	10,1	137,8
54-2соус	Соус белый основной	30	0,7	1,1	1,3	18,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	770	27,5	20,5	94,9	668,9
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Печенье	50	3,3	5	37,3	208
	Итого за полдник	250	3,9	5,5	69,9	344,4
	Ужин					
54-28к	Каша молочная рисовая	200	12,8	8,3	28,1	153,8
54-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых сортов	10	2,3	2,9	0	35,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	460	17,8	18,8	60	397,8
	Итого за день	2115	69,3	66,3	260,6	1859,9ск



Заведующий МБДОУ № 21

Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,1	8,1	28,8	212,9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,8	23,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-19гн	Масло сливочное (порция)	5	0	3,6	0,1	3,3
	Итого за Завтрак	365	8,3	12	47,1	300,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт «Груша»	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-4с	Рассольник домашний	180	3,4	4,3	8,7	87,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,1	5,1	28,7	187
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-5хн	Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	7,6	31,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	605	20,6	17,1	65,2	498,8
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
54-1в	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,7	38,9	185,4
	Итого за полдник	210	3,7	1,8	48,1	223,3
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	160	2,8	4,7	35	196,9
54-28м	Биточки из курицы	30	5,7	1,3	4,1	50,1
54-1 гн	Чай без сахара	180	0	0	0	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	400	10,6	6,3	51,5	308,4
	Итого за день	1680	43,6	37,5	222,2	1376,6



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	7,1	9,7	34,6	255,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-19гн	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	3,3
	Итого за Завтрак	455	10,7	13,9	60,9	383
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,3	0,3	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0,3	10,3	45,6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)****	60	0,6	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,3	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	6,3	35,9	233,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,3	9,6	6,7	156
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	740	26,9	22,2	88,1	665,6
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-1в	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,7	38,9	185,4
	Итого за полдник	260	3,7	1,8	61,1	223,3
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	160	15,3	16,5	12	366,6
54-28м	Биточки из курицы	40	7,2	1,7	5,5	67,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0	0	0	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за ужин	450	26	20,4	34,2	404,3
	Итого за день	2005	67,9	58,6	254,6	1721,8



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	5,9	7,6	28,2	206,1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0,2	0	1,6	7,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	360	8,2	7,9	42,2	274,3
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко кипячёное	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0,4	1,3	2,3	22,8
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-9г	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-26м	Печень тертая	60	7,9	13,6	3,6	170,6
54-12хн	Компот из клюквы	180	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	590	17	23,8	47,1	473
	Полдник					
Пром	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5
54-23гн	Кофейный напиток	180	2,3	2,1	8,5	64,5
	Итого за полдник	205	3,8	3,3	27,3	156
	Ужин					
54-6з	Салат из капусты с овощами	40	10,7	2,8	1,1	33,3
54-12м	Плов с курицей	150	4,7	6,2	26,5	180,6
54-4гн	Чай с сахаром	180	0	0	5,8	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,7	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	405	17,5	9,3	46,5	313,9
	Итого за день	1665	50,9	51,5	161,8	1342,8



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	7,2	10,1	37,6	274,8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	440	10,2	10,6	55,8	364,2
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко кипячёное	180	5,3	4,6	8,6	110
	Итого за Второй завтрак	180	5,3	4,6	8,6	110
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,1	2,7	4,6	45,7
54-6с	Суп картофельный с клёцками	200	4,7	3,3	11,3	93,6
54-9г	Рагу из овощей	150	2,7	7,5	13,6	133,3
54-26м	Печень тертая	80	10,1	18,1	4,8	227,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	740	20,3	32	62,8	633,3
	Полдник					
54-6т	Пряники	50	3	2,4	10,3	91,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,7	2,9	11,3	142,3
	Итого за полдник	250	6,7	5,3	21,6	233,8
	Ужин					
54-6з	Салат из капусты с овощами	60	1,4	6,6	2,2	73,6
54-12м	Плов с курицей	180	5,3	7,4	31,8	216,8
54-4гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	470	8,9	13,3	83,3	505,7
	Итого за день	2080	51,4	66,3	232,1	1847



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,9	5,5	23,2	162,2
54-11гн	Чай с медом	180	0,1	0	5,5	22,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	360	7,1	5,8	41,1	245,7
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	76,5
	Итого за Второй завтрак	100	2,7	2,5	10,8	76,5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,3	1,6	10	65,8
	Свекольник сметаной	180	3,1	2	8,1	64,3
54-18с						
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,4	21,2	138,9
54-6р	Суфле рыбное (кета)	60	12,1	7,1	2,6	125,6
54-4хн	Компот из изюма	180	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	610	22,2	15,6	72,1	532,6
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	180	2	0,2	22,7	100,3
	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,5	0,9	20,9	93,3
Пром.						
	Итого за полдник	200	2,5	1,1	43,6	193,6
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	19	10,9	15,4	250,4
54-1 соус	Соус сметанный	40	0,6	3,2	1,4	37,2
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	10	73
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	400	23,5	16,7	36,7	409,6
	Итого за день	1710	58	41,7	204,3	1458



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,1	6,9	29	202,7
54-11гн	Чай с медом	200	0,2	0	7,3	30,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	450	10,2	7,6	64,7	368,5
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок	150	3,9	3,8	16,2	114,8
	Итого за Второй завтрак	150	3,9	3,8	16,2	114,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-18с	Свекольник со сметаной	200	4,6	2,7	10,8	85,7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6р	Суфле рыбное (кета)	80	16,2	9,5	3,4	167,4
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	710	29	18,3	75,2	584,7
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,3	1,6	38,7	175
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за полдник	250	3,5	1,8	63,9	286,4
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	19	10,8	15,4	250,4
54-1соус	Соус сметанный	60	0,9	4,8	2,1	55,8
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,1	81,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за ужин	450	27,1	18,6	45,1	468,4
	Итого за день	2010	73,7	52,9	258,5	1822,8



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,1	16,6	73,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	360	6,9	4	40,9	231,3
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)**	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-2г	Макароны отварные с овощами	120	3,8	5	21,2	144,6
54-5м	Котлета из курицы	60	7,7	2,6	8	101,2
54-3хн	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Обед	580	18,8	13,9	75,6	518,4
	Полдник					
54-2в	Коржик молочный	50	3,2	5	26,3	162,4
Пром.	Молоко кипячённое	180	4,1	4	7,7	85,3
	Итого за полдник	230	7,3	9	34	247,7
	Ужин					
54-27с	Суп рыбный (сайра)	180	3,8	1,4	3,9	100,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	5	25,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,4	35,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр	10	0	7,2	0,2	33,6
54-19гн	Чай фруктовый	180	0,2	0,1	1,4	7,2
	Итого за ужин	420	6,9	16,2	18	268,6
	Итого за день	1690	40,3	43,4	178,8	1311,6



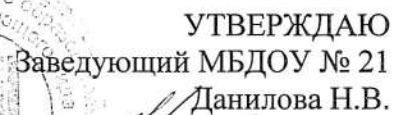
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,6	0,1	18,4	81,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	440	9,1	5,3	50,8	292,6
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	100	0,4	0	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	10,3	45,6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,7	13,6	125,6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,7	134,9
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	730	22,1	17,8	92,5	619,2
	Полдник					
54-2в	Коржик молочный	50	3,2	5	26,3	162,4
Пром.	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106,6
		250	9	10	35,9	269
	Ужин					
54-27с	Суп рыбный (сайра)	200	5,9	1,9	5,2	134,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное	10	0	7,2	0,2	6,6
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,2	0,1	1,6	7,9
	Итого за ужин	475	13,2	14	28,5	307,2
	Итого за день	1995	53,8	47,1	228,3	1572



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная	150	5,3	7,6	28,1	208,6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,8	23,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-1з	Сыр (порция)	8	1,8	2,2	0	26,9
	Итого за Завтрак	368	9,3	10,1	46,3	319,8
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	0,4	0,1	7,6	35
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,1	7,6	35
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,3	1,6	10	65,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	150	3,8	4,3	8,1	86,7
54-26г	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21	158
54-15м	Тефтели из говядины(ёжики)	60	7,9	8	7,4	133,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	570	18,8	20,5	73,7	565,1
	Полдник					
Пром.	Пряники	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Компот из кураги	150	0,8	0,1	11,8	50,2
	Итого за полдник	200	3,8	2,5	49,3	233,2
	Ужин					
54-9м	Жаркое по-домашнему	130	12,1	7,3	29,8	283,2
54-35	Оладьи печёночные	60	10,5	6,9	9,5	140,6
54-2хн	Кисель из смородины	180	0,1	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	400	24,8	14,6	62,7	530,1
	Итого за день	1638	57,1	51,2	240	1718,8



Данилова Н.В.

№ № рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Молочная манная каша	200	4,5	6,6	35,7	223,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
54-1з	Сыр (порциями)	10	2,3	2,8	0	33,6
	Итого за Завтрак	450	9,7	9,8	58,6	364,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт «мандарин»	100	0,4	0,1	7,6	35
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,1	20,6	84
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-26г	Картофельный пудинг	150	5,4	7,8	26,3	197,4
54-15м	Тефтели из говядины(ёжики)	80	10,1	10,7	9,7	177,5
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	750	26	25,1	83,2	663
	Полдник					
Пром.	Пряники	50	2,5	2,4	37,5	183
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Итого за полдник	250	3,5	2,5	53,2	249,9
	Ужин					
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	12,1	14	12,9	237,5
54-35м	Оладьи печёночные	80	10,1	9,2	12,7	187,5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за ужин	480	26	23,7	59,8	580,1
	Итого за день	2030	65,6	61,2	262,4	1949



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	130	8	12	2,2	150,1
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	180	0,1	0,1	5,5	22,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	350	10,2	12,4	32,1	281,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0,6	0	19,1	79,2
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0	19,1	79,2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,6	3,3	1,1	36,8
54-8с	Суп гороховый	150	4	3,4	12,2	99,9
54-9г	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-4м	Котлеты из говядины	60	10,1	10,4	9,9	177,1
54-12хн	Компот из клюквы	180	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	575	19,4	23,4	53,5	511,5
	Полдник					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за полдник	200	2	2,4	44,2	206
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	9,2	5,5	18,7	161
	Соус сметанный	40	0,6	3,2	1,4	37,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,1	17,5	73,2
	Итого за ужин	400	12,4	9,1	50	332,2
	Итого за день	1675	44,6	47,3	198,9	1410,7



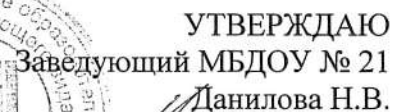
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	160	12,1	17,9	3,2	225,2
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,3	30,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	400	15,1	18,4	27	336,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0,6	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,6	0	22,9	95
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,2	4,6	16,3	133,1
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлеты из говядины	75	13,1	13	12,3	221,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	725	26,5	32,1	67,8	671,2
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	1,2	4	29,8	166,4
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за полдник	250	1,8	0,8	62,4	302,8
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	6,9	23,4	201,2
54-4 соус	Соус сметанный	50	0,8	4	1,8	46,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Итого за ужин	455	18,3	10,2	96	548,5
	Итого за день	2010	62,3	60,8	215,5	1651,6



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Молочная каша «дружба»	150	3,5	4,4	18,1	126,6
54-11гн	Чай с медом	180	0,1	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	370	5,8	11,9	37,2	280,7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	4,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	4,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,4	1,6	5	36,7
54-2с	Борщ сосметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	60	11,1	7,1	2,6	125,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	585	20,3	17,5	60	486,7
	Полдник					
54-2в	Коржик молочный	50	3,2	4,9	26,1	162,5
Пром.	Молоко кипячённое	150	4,1	3,8	7,2	80
	Итого за полдник	200	7,3	8,7	23,3	242,5
	Ужин					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,9	19,8	12	305,5
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	1,6	7,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	400	22,4	20,2	26	373,7
	Итого за день	1705	59,9	62,1	154,8	1470,8



Данилова Н.В.

рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Молочная каша «дружба»	150	5	5,8	24,2	168,8
54-11гн	Чай с медом	200	0,2	0	7,3	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	400	9,1	7,3	52,8	314
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-2с	Борщ сосметаной	200	4,7	5,7	10	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	16,1	9,5	3,4	167,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	730	28,3	24,1	79,5	625,3
	Полдник					
54-2в	Коржик молочный	50	3,4	4,9	26,1	162,5
Пром.	Молоко кипячённое	200	4,9	4,2	8	88,9
	Итого за полдник	250	8,3	9,1	24,1	251,4
	Ужин					
54-44м	Капуста тушеная с мясом	200	19,8	14,9	13,3	279,7
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за за ужин	450	23,5	15,6	34,8	386,1
	Итого за день	1980	74,3	59,9	199,5	1664



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	3,4	13,4	100,7
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	10	73
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	360	8,4	6	36,3	234,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0,3	0,4	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	180	0,3	0,4	10,3	45,6
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0,4	0,1	2,6	12,6
54-9с	Суп картофельный с фасолью	150	4,8	3,4	10,8	94,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,1	5,1	28,7	187
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	7,2	7,2	5	117
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,4	0,2	5,8	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	575	21,3	16,3	67	505
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,6	1	23,2	105
Пром.	Сок вишнёвый	180	0,9	0,4	20,5	90,4
	Итого за полдник	210	1,5	1,4	43,7	195,4
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	130	3,8	5	21,2	144,6
54-22м	Суфле из курицы	60	10,4	5,5	0,3	104,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,8	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за ужин	400	16,4	10,7	39,7	333,2
	Итого за день	1725	47,9	34,8	197	1313,7
	Средние показатели за Завтрак	363,8	8,4	9,59	43	273,17
	Средние показатели за Второй завтрак	128	1,9	1,9	11,25	171,17
	Средние показатели за Обед	587,5	19,8	17,95	62,8	505
	Средние показатели за полдник	209,5	4	3,9	41,2	216,1
	Средние показатели за ужин	403,5	15,4	13,73	36,76	342,92
	Средние показатели за период	1691,8	48,7	47,1	195,01	1508,36



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21
Данилова Н.В.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	440	11,7	7,5	45,4	296,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-28	Свекла отварная дольками	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с	Суп картофельный с фасолью	200	6,3	1,3	14,4	125,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,3	35,9	233,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,1	9,5	6,7	156
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	730	28,5	17,8	95,3	690,8
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,5	1,7	38,7	175
Пром.	Сок вишнёвый	200	0,9	0,4	22,8	100,4
	Итого за полдник	250	2,4	2,1	61,5	275,4
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-22м	Суфле из курицы	80	16,9	7,3	0,4	139,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за ужин	480	25,2	14,1	53,1	444
	Итого за день	2100	68,8	41,7	275,5	1793,1
	Средние показатели за Завтрак	438	11,2	11,36	53,79	362,93
	Средние показатели за Второй завтрак	144	2,7	3,21	14,34	90,38
	Средние показатели за Обед	739	25,8	23,37	80,64	636,14
	Средние показатели за полдник	252	5,5	4,37	50,4	271,52
	Средние показатели за ужин	463	19,5	15,86	52,99	450,75
	Средние показатели за период	2036	63,02	58,17	252,16	1811,72