

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ-ЦРР – д/с №8 «Сардаана» с.Бердигестях

Белолубской Е.М.

Пр. №93 от 09.11.2020г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 и ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ-
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –ДЕТСКИЙ САД №8 «САРДААНА»
С.БЕРДИГЕСТЯХ МР «ГОРНЫЙ УЛУС» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

МЕНЮ неделя 1

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162	1	1
8.30-9.00	Молоко ультрапастеризованная	200	6	5	10	108	3	2
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого на завтрак:			11	23	42	434	4	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
10.30-11.00					10	47	10	
обед	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6
12.00-13.00	Суп картофельный на курином бульоне	150	5	2	12	86	3	7
	Фрикадельки мясные	60	9	7	4	113		8
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			22	16	74	521	12	
полдник	Кисломолочный продукт(кефир)	150	5	5	6	89		12
15.30-16.00	Печенье , витаминизированное с черной смородиной	50	1	1	7	40	1	13
Итого за полдник		200	6	6	13	129	1	
Итого за день:			78	45	129	1084,00	17	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 1

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет натуральный	60	5	5	2	75		19
8.30-9.00	Икра овощная	40	1	2	2	25	2	20
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
Итого на завтрак:1			14	15	46	367	3	
Второй завтрак	Фрукты(груша)	75			8	35	4	23
Итого на завтрак:2					8	35	4	
10.30-11.00								
обед	Салат из моркови с растительным маслом	45	1	3	4	48	1	24
12.00-13.00	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	7	98	4	25
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26
	Рис отварной	100	2	4	24	140		27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			11	17	67	351	35	
полдник	Сок детский овощной.фруктовый ягодный	200	1		20	92		29
15.30-16.00	Пирожок печеный с яблоком	50	1	2	18	98	5	30
Итого за полдник			2	2	38	190	5	
Итого за день:			27	34	159	943	47	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 1

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Запеканка манная с изюмом	150	7	3	40	217	1	35
8.30-9.00	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или с медом	200			14	56		36
Итого на завтрак:1			9	11	67	404	1	
Второй завтрак	Ягоды быстроразмороженные с сиропом	100			5	28		37
10.30-11.00								
Итого на завтрак:2					5	28		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40		3	1	27	4	38
12.00-13.00	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Суфле из курицы	60	10	10	2	140		40
	Каша гречневая рассыпчатое	120	6	7	40	158		41
	Компот из груши	150			21	86		42
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			24	23	87	555	10	
полдник	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	3	3	5	81	1	43
15.30-16.00	Шарлотка с яблоками	50	1	2	17	82		44
Итого за полдник			4	5	22	163	1	
Итого за день:			37	39	176	1150,00	12	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 1

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48
8.30-9.00	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	168	3	2
Итого на завтрак:1			13	15	53	398	3	
Второй завтрак	Фрукты(бананы)	100	1	2	21	96	10	50
10.30-11.00								
Итого на завтрак:2			1	2	21	96	10	
обед	Винегрет овощной	40	1	4	3	50	4	14
12.00-13.00	Суп гороховый с картофелем	150	3	3	10	86	4	51
	Печень по строгановски	60	8	6	4	105	5	52
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			17	18	53	473	31	
полдник	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	3	3	4	51		54
15.30-16.00	Печенье витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55
Итого за полдник			4	4	11	91	3	
Итого за день:			35	39	138	1058,00	47	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 1

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет с овощами	100	7	6	3	159	4	58
8.30-9.00	Салат из горошка зеленого (консервированного)	50	2	3	3	42	5	134
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого на завтрак:1			15	20	44	468	10	
Второй завтрак10.30	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого на завтрак:2					10	47	10	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	4	43	17	31
12.00-13.00	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2	1	4	49	7	59
	Тефтели рыбные	60	9	4	5	76	1	60
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61
Итого за обед			13	13	72	470	55	
полдник	Сок детский овощной,фруктовый ягодный	150	1		15	69		29
15.30-16.00	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62
Итого за полдник			2	2	43	167		
Итого за день:								
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 2

первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	5	6	46	174		66
8.30-9.00	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	108	3	2
Итого на завтрак:1			13	15	71	388	3	
Второй завтрак10.30	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75			4	21		37
Итого на завтрак:2					4	21		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40		3	1	27	4	38
12.00-13.00	Суп фасолевый	150	4	1	14	79	7	68
	Биточки паровые мясные	60	4	5	5	83		69
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	6	33	132		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			15	16	79	438	41	
полдник	Кисломолочный продукт(кефир)	150	5	5	6	89		12
15.30-16.00	Печенье витаминизированное с брусникой	50	1	2	33	100	5	70
Итого за полдник			6	7	19	189	5	
Итого за день:			34	38	173	1036,00	49	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 2

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Пудинг пшеничный	150	8	7	42	262		72
8.30-9.00	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
Итого на завтрак:1			10	15	69	449		36
Второй завтрак10.30	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого на завтрак:2					10	46	5	
обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	45		3	2	39	1	73
12.00-13.00	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	6	55	3	74
	Запеканка из печени с рисом	150	18	9	17	217	9	75
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			24	16	61	472	14	
полдник	фиточай	150			15	52		17
15.30-16.00	Пирожок печеный с яблоком	50	1	2	18	98	5	30
Итого за полдник			1	2	33	150	5	
Итого за день:			35	33	173	1117,00	24	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 2

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет натуральный с сыром	60	7	12	1	139		78
8.30-9.00	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1	2	4	38	6	79
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
Итого на завтрак:1			14	19	47	408	7	
Второй завтрак10.30	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого на завтрак:2			1	2	21	96		
обед	Салат из моркови с сухофруктами	40		2	7	51	1	80
12.00-13.00	Суп рыбный из натуральной рыбы	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты московские в соусе	50	6	4	5	78		81
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			18	12	73	473	20	
полдник	Кисломолочныйпродукт(йогурт)	150	3	3	5	81	1	43
15.30-16.00	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
Итого за полдник			5	5	18	162	1	
Итого за день:			38	38	159	978	28	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 2

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша манная молочная	150	6	5	20	117	3	85
8.30-9.00	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
Итого на завтрак:1			16	14	49	386	6	
Второй завтрак10.30	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого на завтрак:2					10	47	10	
обед	Салат из вареной свеклы	45	1	3	4	42	4	86
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41
	Напиток витаминизированный	150			13	52	30	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61
Итого за обед			18	20	90	512	39	
полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
15.30-16.00	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	1	1	7	40	1	13
Итого за полдник			4	4	11	91	1	
Итого за день:			38	38	160	1036,00	56	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 2

пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6	6	27	174		90
8.30-9.00	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
Итого на завтрак:1			13	15	56	399		
Второй завтрак10.30	Фрукты(груша)	100			10	46	5	23
Итого на завтрак:2					10	46	5	
обед	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50	1	4	3	45	9	91
12.00-13.00	Щи по уральски (с крупой)	150	1	3	4	50	7	92
	Плов из мяса	150	10	12	26	263	1	93
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			16	20	69	519	18	
полдник	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
15.30-16.00	Блины со сметаной или повидлом, или джемом	50		2	19	61	5	94
Итого за полдник			1	2	39	153	5	
Итого за день:			30	37	174	1117,00	18	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 3

первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162	1	1
8.30-9.00	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого на завтрак:1			11	14	40	335	4	
Второй завтрак10.30	Фрукты(бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого на завтрак:2			1	2	21	96	10	
обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	45	1	5	2	53	7	97
12.00-13.00	Суп рыбный(из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Макароны отварные с овощами	120	4	3	21	124	2	98
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			19	19	65	488	43	
полдник	Ватружка с творожным, овощным, фруктовым,сладким фаршем	50	3	1	15	84		99
15.30-16.00	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
Итого за полдник			6	4	19	135		
Итого за день:			37	39	145	1054,00	57	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 3

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	6	7	27	196		102
8.30-9.00	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18
Итого на завтрак:1			13	19	54	437		
Второй завтрак10.30	Фрукты(груша)	100			10	46	5	23
Итого на завтрак:2					10	46	5	
обед	Салат из свежих овощей «витаминный»с растительным маслом	40		3	3	34	3	103
12.00-13.00	Суп-пюре иззеленого горошка	150	3	3	10	82	1	104
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	5	4	4	80	1	105
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			15	15	59	456	9	
полдник	Сок детский овощной,фруктовый,ягодный	150	1		15	69		29
	Шарлотка с яблоками	50	1	2	17	82		41
15.30-16.00								
Итого за полдник			2	2	32	151		
Итого за день:			30	36	155	1090,00		
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 3

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48
8.30-9.00	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
Итого на завтрак:1			11	13	68	427	1	
Второй завтрак10.30	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого на завтрак:2					5	28		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50		3	1	33	4	38
12.00-13.00	Суп картофельный с клецками	150	1	2	8	52	3	106
	Биточки, рубленные из курицы	50	8	8	5	119		15
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	6	33	132		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			16	20	73	453	37	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7	108	1	43
15.30-16.00	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55
Итого за полдник			5	5	14	148	4	
Итого за день:			32	38	160	1056,00	42	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 3

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша с ягодами	150	2	4	26	148	9	108
8.30-9.00	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	108	3	2
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18
Итого на завтрак:1			10	16	49	178	12	
Второй завтрак10.30	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого на завтрак:2					10	47	10	
обед	Салат из капусты белокочанной и морской	40	1	3	2	41	7	109
12.00-13.00	Борщ сибирский	150	5	5	11	112		110
	Печень,тушенная в сметанном соусе	60	8	6	4	101	8	111
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			18	20	76	555	30	
полдник	фиточай	150			15	52		17
15.30-16.00	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62
Итого за полдник			1	2	41	150		
Итого за день:			29	36	176	930	52	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 3

пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	6	13	5	159	1	114
8.30-9.00	Икра кабачковая для детского питания	40		2	3	31	3	56
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Сметана 15%	10		2		16		49
	Лепешка якутская	40	3	4	20	130		3
Итого на завтрак:1			9	21	42	392	4	
Второй завтрак10.30	Салат фруктовый	100			11	48	15	45
Итого на завтрак:2					11	48	15	
обед	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6
12.00-13.00	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	7	98	4	25
	Рыба белая, запеченная с помидором	60	11	1	1	64		32
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80	11	16
	Компот из груш	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			17	13	48	422	25	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89		
15.30-16.00	Печенье витам-ное с брусникой	50	1	2	13	100	5	70
Итого за полдник			6	7	19	189	5	
Итого за день:			32	41	120	1051,00	49	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 4

первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Запеканка пшеничная	150	5	2	33	167		116
8.30-9.00	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого на завтрак:1			7	10	60	354		
Второй завтрак10.30	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого на завтрак:2			1	2	21	96	10	
обед	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	50	1	3	6	51	13	117
12.00-13.00	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	29	4	39
	Гуляш из отварного мяса	50	7	5	2	78		118
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53
	Кисель детский витам-й	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			19	15	54	440	35	
полдник	Сок детский овощной фруктовый,ягодный	150	1		15	69		29
15.30-16.00	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
Итого за полдник			3	2	28	150		
Итого за день:			30	29	163	1040,00	45	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 4

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша манная молочная	150	6	5	26	177	3	85
8.30-9.00	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	100	3	2
	Лепешка якутская	40	3	4	20	130		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
Итого на завтрак:1			15	15	56	423	6	
Второй завтрак10.30	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого на завтрак:2					10	47	10	
обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	3	1	27	4	38	
12.00-13.00	Суп-лапша домашняя	150	4	4	14	106		120
	Фрикадельки мясные	60	9	7	4	113		8
	Овощи в молочном соусе	120	2	2	11	73	10	133
	Напиток витаминиз-й из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	654		11
Итого за обед			17	17	56	416	44	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89		12
15.30-16.00	Печенье витаминизированное с черной смородиной	50	1	1	7	40	1	13
Итого за полдник			6	6	13	129	1	
Итого за день:			38	38	135	1015,00	61	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 4

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет натуральный с морковью	80	7	13	2	138		121
8.30-9.00	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	2	4	4	50	6	134
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	200	4	4	25	145	1	21	
Итого на завтрак:1			15	22	44	398	7	
Второй завтрак10.30	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого на завтрак:2					10	46	5	
обед	Салат из свежих овощей с яблоками	50		3	3	36	6	83
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Тефтели из печени с рисом	60	8	4	9	101	6	123
	Рис отварной	100	2	4	24	140		27
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Бутерброд с сыром	20	2	5	5	76		130
Итого за обед			16	18	74	512	18	
полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
15.30-16.00	Пирог открытый сладкий	50	3	2	28	138		124
Итого за полдник			6	5	32	189		
Итого за день:								
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 4

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98	1	125
8.30-9.00	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Лепешка якутская	40	3	4	20	130		3
Итого на завтрак:1			7	9	46	292	1	
Второй завтрак10.30	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого на завтрак:2			1	2	21	96	10	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1	4	3	1	52	126
12.00-13.00	Суп-пюре из птицы	150	6	7	8	119		122
	Мясо тушенное с картофелем по домашнему	150	6	5	7	189	2	127
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
			15	17	44	426	84	
Итого за обед			17	18	57	491	168	
полдник	Кисломолочный продукт	150	3	3	5	81	1	43
15.30-16.00	Печенье витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55
Итого за полдник			4	4	12	121	4	
Итого за день:			29	33	136	1000,00	183	
среднедневная сбалансированность								

МЕНЮ неделя 4

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5	5	28	175	1	90
8.30-9.00	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	10	108	3	2
	Бутерброд с сыром	50	5	12	13	190		130
Итого на завтрак:1			21	27	51	536	4	
Второй завтрак10.30	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75			4	21		37
Итого на завтрак:2					4	21		
обед	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6
12.00-13.00	Щи по-уральски(с крупой)	150	1	3	4	50	7	92
	Котлеты или биточки рыбные	60	7	1	9	74		129
	Картофель отварной с маслом	120	2	6	13	115	17	131
	Компот	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за обед			12	14	61	419	34	
полдник	фиточай	150			15	52		17
15.30-16.00	Блины со сметаной или повидлом или джемом	50		2	19	61	5	94
Итого за полдник				2	34	113	5	
Итого за день:			33	43	150	532	43	
среднедневная сбалансированность								

