

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ – д/с № 2 «Ягодка»
Савакова Н.В.
Приказ от 27.08.2025г. № 54-ОД

**Перспективное 20 дневное
меню для питания детей
(от 1,5 лет до 7 лет), посещающих
МБДОУ – д/с № 2 «Ягодка», с 12-ти
часовым рабочим днем**

Разработано на основе: Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Первалова «Уральский региональный центр питания», 6-е издание, переработанное и дополненное 2013 г.

С 1,5 до 3 лет

№ ТК	1 день	Выхо д блю д а	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	100	165,56	87	Каша молочная кукурузная жидкая	130	128,27
15	Какао с молоком	180	65,93	10	Молоко кипяченое	150	85,56
122	Хлеб пшеничный	20	47	310	Яйца вареные	40	63
2 завтрак				114	Хлеб пшеничный	20	47
				2 завтрак			
40	Соки фруктовые, овощные или ягодные	180	82,80	69	Плоды свежие	95	44,65
Обед				Обед			
124	Икра свекольная или морковная	40	48,89	67	Суп картофельный с рыбой	150	87,75
8	Картофельное пюре	110	104,14	42	Макаронные изделия отварные	110	104,14
58	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	56,34			60	56,34
25	Рассольник ленинградский	180	135,97	408	Печень говяжья по- строгановски	80	112,66
				89	Соус сметанный	30	60
				531	Компот из смеси сухофруктов	150	54
				112	Хлеб пшеничный	20	47
531	Компот из смеси сухофруктов	150	54	112	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник			
122	Хлеб ржаной	40	69,6				

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				с включением блюд ужина			
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	318,43	460	Голубцы овощные	150	79,75
				24	Печенье	50	143,88
17	Коржик молочный	70	250	31	Чай с лимоном	180	19,44

21	Кисломолочный напиток Кефир	150	88,50	114	Хлеб пшеничный	20	47
69	Плоды свежие	95	44,65				
114	Хлеб пшеничный	20	47				

№ ТК	3 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
14	Каша «Дружба»	130	136,93	45	Каша пшенная молочная жидкая	130	138,67
2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72	76	Чай с молоком	180	53,53
122	Хлеб пшеничный	20	47	114	Сыр сычужный твердый порциями	15	51,45
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	20	47
				2 завтрак			
40	Сок фруктовый	180	82,80	69	Плоды свежие	95	44,65
Обед				Обед			
				77	Суп крестьянский с крупой	180	130,47
5	Борщ с капустой и картофелем	180	118,19	98	Капуста тушеная	120	66,00
61	Плов с мясом	150	258,50	35	Гуляш из говядины	60	123,60

54	Компот из свежих фруктов	150	38	531	Компот из сухофруктов	150	54
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			

346	Суфле рыбное	150	253,17	335	Вареники ленивые	150	315,72
				609	Печенье	50	143,88
578	Булочка домашняя	60	242,93	21	Кисломолочный напиток Йогурт	150	88,50
76	Чай с молоком	180	53,53	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
37	Омлет натуральный с маслом	150	184,99	85	Макароны е изделия запеченные с сыром	105	175,88
10	Молоко кипяченое	150	85,56	2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	68,72
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
66	Напиток из шиповника	150	67	69	Плоды свежие	95	44,65
Обед				Обед			

83	Борщ с фасолью и картофелем, с мясом и со сметаной	180	143,07	124	Икра свекольная	40	48,89
19	Картофельная запеканка с мясом	160	197,61	149	Суп картофельный с бобовыми	180	138,45
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	91,5	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	165,56
122	Хлеб пшеничный	20	47	384	Котлеты, биточки, шницели	60	119,98
122	Хлеб ржаной	40	69,6	7	Соус красный основной	20	12,40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				54	Компот из свежих фруктов	150	38,00
				122	Хлеб пшеничный	15	47
				122	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
320	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	120	258,9	67	Суп картофельный с рыбой	150	87,75
				28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	215
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	175	76	Чай с молоком	180	53,53
15	Какао с молоком	180	65,93	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

№ ТК	7 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
---------	--------	----------------	-------------------------------	---------	--------	----------------	-------------------------------

Завтрак				Завтрак			
50	Каша рисовая молочная жидкая	130	125,67	32	Каша манная вязкая	130	114,40
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	51,45	15	Какао с молоком	180	65,93
31	Чай с лимоном	180	19,44	122	Хлеб пшеничный	20	47
16	Бутерброды с маслом	40	127,54	2 завтрак			
2 завтрак							
66	Напиток шиповника	150	67,00	69	Плоды свежие яблоко	95	44,65
Обед				Обед			

82	Икра свекольная с морковью	40	54,00	30	Суп – лапша домашняя с птицей	180	107,10
5	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	180	118,19	411	Плов с отварной птицей	150	256,4
103	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	164,92				
531	Компот из сухофруктов	150	54,00	531	Компот из сухофруктов	150	54
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
98	Капуста тушеная	120	66,00	90	Рагу овощное	110	74,61
2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72	24	Кондитерские изделия	50	143,88
75	Творожники песочные	70	297,87	21	Кисломолочный напиток Йогурт	150	88,50
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47

№ ТК	9 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
23	Каша ячневая вязкая	130	141,0	39	Суп молочный с макаронными изделиями	150	118,0
10	Молоко кипяченое	150	85,56	2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72
114	Сыр сычужный Твердый порциями	15	51,45	99	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			

40	Соки фруктовые,	180	82,8	40	Сок фруктовый	180	82,80
Обед				Обед			
51	Свекла отварная с маслом	30	26,7	78	Овощи натуральные соленые	40	5,00
60	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	120,42	70	Свекольник с мясом и со сметаной	180	135,97
374	Жаркое по-домашнему	150	198,27	408	Печень говяжья по строгановски	110	111,53
531	Компот из сухофруктов	150	54,00	79	Картофель отварной	110	111,44
122	Хлеб пшеничный	20	47				
122	Хлеб ржаной	40	69,6	516	Кисель из концентрата	150	91,5
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				122	Хлеб ржаной	40	69,6

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
319	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	348,9	48	Капуста тушеная тушеная	150	149,23
				122	Хлеб пшеничный	20	47
24	Кондитерские изделия Печенье	50	143,88	72	Ватрушка с повидлом	70	226,00
21	Кисломолочный напиток Кефир	150	88,50	76	Чай с молоком	180	53,53
114	Хлеб пшеничный	20	47	69	Плоды свежие яблоко	95	44,65

№ ТК	11 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюд а	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
65	Каша рассыпчатая	110	192,86	87	Каша молочная кукурузная жидкая	130	128,27
				10	Молоко кипяченое	150	85,56

15	Какао с молоком	180	65,93	106	Сыр сычужный твердый	12	51,45
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
69	Плоды свежие яблоко	95	44,65	40	Соки фруктовые	180	82,80
Обед				Обед			
82	Икра свекольная с морковью	40	54,00	67	Суп картофельный с рыбой	150	87,75
25	Рассольник ленинградский	180	135,97	79	Картофель отварной	110	124,83
42	Макаронные изделия отварные	110	128,63	44	Рыба, запеченная в омлете	60	57

80	Бефстроганов из отварной говядины	60	150,00	527	Компот из сухофруктов	150	54
531	Компот сухофруктов	150	54	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
94	Пудинг творожно яблочный с молоком	130/20	301,60	460	Голубцы овощные Соус красный основной	150 20	79,75 12,40
				7			
578	Булочка домашняя	60	242,93	24	Вафля	50	143,88
535	Кисломолочный продукт Кефир	150	75,00	31	Чай с лимоном	180	19,44
114	Хлеб пшеничный	20	47,00	122	Хлеб пшеничный	20	47

№ ТК	13 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
84	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	130	128,27	45	Каша пшениная вязкая	130	138,67
2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72	76	Чай с молоком	180	53,53
99	Яйца вареные	40	63,00	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	2 завтрак			
2 завтрак							
40	Соки фруктовые,	180	82,80	69	Плоды свежие яблоко	95	44,65
Обед				Обед			
				77	Суп крестьянский с крупой	180	130,47
5	Борщ с капустой свежей и картофелем	180	118,19	379	Запеканка капустная с говядиной	150	260,2
411	Плов из отварной птицы	150	256,4	531	Компот из сухофруктов	150	54,0
531	Компот из сухофруктов	150	54,00	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	120	214,4	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	165,56
7	Соус красный основной	20	12,40	578	Булочка домашняя	60	242,93
578	Булочка домашняя	60	242,93	21	Кисломолочный	150	88,50

					напиток кефир		
76	Чай с молоком	180	53,53	122	Хлеб пшеничный	20	47

114	Хлеб пшеничный	20	47				
-----	----------------	----	----	--	--	--	--

№ ТК	15 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
37	Омлет натуральный	150	184,99	85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	105	175,88
10	Молоко кипяченое	150	85,56	2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
40	Соки фруктовые,	180	82,80	69	Плоды свежие	95	44,65
Обед				Обед			
83	Борщ с фасолью и картофелем	180	143,07	124	Икра свекольная или морковная	40	48,89
19	Картофельная запеканка с мясом	150	197,61	149	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	180	138,45
531	Компот из сухофруктов	150	54,00	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	165,56
122	Хлеб пшеничный	20	47	384	Котлеты, биточки, шницели	60	119,98
122	Хлеб ржаной	40	69,6	7	Соус красный основной	20	12,40
				531	Компот из сухофруктов	150	54,00
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				122	Хлеб ржаной	40	69,6

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
--	--	--	--	--	--	--	--

27	Рагу из овощей с мясом	150	166,17	67	Суп с рыбными консервами	150	87,75
24	Печенье	50	143,88	28	Ватрушка с творожным фаршем	70	215,00
69	Плоды свежие	95	44,65	76	Чай с молоком	180	53,53
15	Какао с молоком	180	65,93	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

№ ТК	17 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
14	Каша «Дружба»	150	85,56	68	Каша пшеничная молочная вязкая	130	125,67
10	Молоко кипяченое	150	90,09	15	Какао с молоком	180	65,93
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
40	Соки фруктовые,	180	82,80	69	Плоды свежие	95	44,65
Обед				Обед			
18	Суп Шахтерский с мясом	180	162,27	112	Икра свекольная с морковью	40	54,00
8 71	Картофельное пюре Рыба запеченная под молочным соусом	110 60	104,14 47,00	57	Суп картофельный с клецками	180	125,64
				62	Плов с птицей	150	281,47

531	Компот из сухофруктов	150	54,0				
122	Хлеб пшеничный	20	47	531	Компот из сухофруктов	150	54,00
122	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб пшеничный	20	47
				122	Хлеб ржаной	40	69,6

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
379	Запеканка капустная с говядиной	150	260,2	63	Горошница	110	174,90
				72	Ватрушка с повидлом	70	226,00
24	Вафли	50	143,88	76	Чай с молоком	180	53,53
21	Кефир	150	88,50	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				
118	Плоды свежие	95	44,65				

№ ТК	19 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
Завтрак				Завтрак			
50	Каша рисовая вязкая	130	125,67	39	Суп молочный с макаронными изделиями	150	118,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72	31	Чай с лимоном	180	19,44
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	51,45	16	Бутерброды с маслом	40	127,54
122	Хлеб пшеничный	20	47				
2 завтрак				2 завтрак			

69	Плоды свежие	95	44,65	40	Соки фруктовые,	180	82,80
Обед				Обед			
59	Суп из овощей	180	133,47	82	Икра свекольная с морковью	40	54,00
79	Картофель отварной	110	111,44	70	Свекольник	180	135,97
64	Тефтели из говядины	60	131,00				
7	Соус красный основной	20	12,40				

531	Компот из сухофруктов	150	54,00	98	Капуста тушенная	120	66,00
122	Хлеб пшеничный	20	35,25	413	Суфле из кур	50	124,1
122	Хлеб ржаной	40	69,6	516	Кисель из сушеных яблок	150	91,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				122	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
336	Пудинг творожно яблочный со сгущ молоком	150	301,60	93	Плов вегетарианский	100	191,38
24	Печенье	50	143,88				
535	Кефир	150	59,00	75	Творожники песочные	70	297,87
122	хлеб пшеничный	20	47,00	534	Молоко кипяченое	150	85,56
				114	Хлеб пшеничный	20	47

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	1 день	Выхо д блю д а	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	200	331,12	87	Каша молочная кукурузная вязкая	180	157,00
15	Какао с молоком	200	77,46	10	Молоко кипяченое	180	102,68
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	310	Яйца вареные	40	63
2 завтрак				114	Хлеб пшеничный	30	70,5
				2 завтрак			
40	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92,00	69	Плоды свежие	100	47,00
Обед				Обед			
124	Икра свекольная или морковная	50	61,11	67	Суп картофельный с рыбой	200	105,30
8	Картофельное пюре	110	104,14	42	Макаронные изделия отварные	150	224,25
58	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	75,13			60	56,34
25	Рассольник ленинградский	200	145,60	408	Печень говяжья по- строгановски	110	154,91
				531	Компот из смеси сухофруктов	200	64,00
				112	Хлеб пшеничный	30	70,5
531	Компот из смеси сухофруктов	200	64,00	112	Хлеб ржаной	50	87,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	Уплотненный полдник			
122	Хлеб ржаной	50	87				

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				с включением блюд ужина			
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	200	416,99	460	Голубцы овощные	200	106,34
				24	Печенье	80	184,89
17	Коржик молочный	80	285,71	31	Чай с лимоном	200	23,37

21	Кисломолочный напиток Кефир	180	106,20	114	Хлеб пшеничный	30	70,5
69	Плоды свежие	100	47,00				
114	Хлеб пшеничный	30	70,5				

№ ТК	3 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
14	Каша «Дружба»	180	185,00	45	Каша пшенная молочная жидкая	180	194,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	81,02	76	Чай с молоком	200	61,15
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	114	Сыр сычужный твердый порциями	25	102,9
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				2 завтрак			
40	Сок фруктовый	200	92,00	69	Плоды свежие	100	47,00
Обед				Обед			
				77	Суп крестьянский с крупой	200	139,49
5	Борщ с капустой и картофелем	200	126,18	98	Капуста тушеная	130	71,50
61	Плов с мясом	200	344,67	35	Гуляш из говядины	70	144,20

54	Компот из свежих фруктов	200	47,00	531	Компот из сухофруктов	200	64,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб ржаной	50	87,00
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			

346	Суфле рыбное	180	303,8	335	Вареники ленивые	200	244,45
				609	Печенье	80	184,89
578	Булочка домашняя	80	315,8	21	Кисломолочный напиток Йогурт	180	106,20
76	Чай с молоком	200	61,15	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
37	Омлет натуральный с маслом	150	184,99	85	Макароны е изделия запеченные с сыром	175	293,13
10	Молоко кипяченое	180	102,68	2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	81,02
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
66	Напиток из шиповника	200	85,00	69	Плоды свежие	100	47,00
Обед				Обед			

83	Борщ с фасолью и картофелем, с мясом и со сметаной	200	153,49	124	Икра свекольная	50	61,11
19	Картофельная запеканка с мясом	180	246,00	149	Суп картофельный с бобовыми	200	148,36
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122,00	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	331,12
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	384	Котлеты, биточки, шницели	70	139,98
122	Хлеб ржаной	50	87,00	7	Соус красный основной	40	24,80
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				54	Компот из свежих фруктов	200	47,00
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				122	Хлеб ржаной	50	87,00
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
320	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	120	258,9	67	Суп картофельный с рыбой	180	105,30
				28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	245,71
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	200,00	76	Чай с молоком	200	61,15
15	Какао с молоком	200	65,93	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

№ ТК	7 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
---------	--------	----------------	-------------------------------	---------	--------	----------------	-------------------------------

Завтрак				Завтрак			
50	Каша рисовая молочная жидкая	180	175,00	32	Каша манная вязкая	180	160,0
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	102,9	15	Какао с молоком	200	77,46
31	Чай с лимоном	200	23,37	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
16	Бутерброды с маслом	50	151,04	2 завтрак			
2 завтрак							
66	Напиток шиповника	200	85,00	69	Плоды свежие яблоко	100	47,00
Обед				Обед			

82	Икра свекольная с морковью	50	67,50	30	Суп – лапша домашняя с птицей	200	119,00
5	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	200	126,18	411	Плов с отварной птицей	200	341,9
103	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	164,92				
531	Компот из сухофруктов	200	64,00	531	Компот из сухофруктов	200	64
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
98	Капуста тушеная	120	66,00	90	Рагу из овощей	130	88,17
2	Кофейный напиток с молоком	180	68,72	24	Кондитерские изделия	80	184,89
75	Творожники песочные	70	297,87	21	Кисломолочный напиток Йогурт	180	106,20
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
23	Каша ячневая вязкая	180	170,00	39	Суп молочный с макаронными изделиями	180	143,00
10	Молоко кипяченое	180	102,68	2	Кофейный напиток с молоком	200	81,02
114	Сыр сычужный Твердый порциями	25	102,9	99	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			

40	Соки фруктовые,	200	92,00	40	Сок фруктовый	200	92,00
Обед				Обед			
51	Свекла отварная с маслом	50	44,5	78	Овощи натуральные соленые	60	7,50
60	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	133,8	70	Свекольник с мясом и со сметаной	200	145,60
374	Жаркое по-домашнему	185	244,53	408	Печень говяжья по строгановски	110	152,91
531	Компот из сухофруктов	200	64,00	79	Картофель отварной	130	131,40
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
122	Хлеб ржаной	50	87	516	Кисель из концентрата	200	122
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				122	Хлеб ржаной	50	87

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
319	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	348,9	48	Капуста тушеная с мясом	185	184,05
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
24	Кондитерские изделия Печенье	80	184,89	72	Ватрушка с повидлом	80	258,29
21	Кисломолочный напиток Кефир	180	106,20	76	Чай с молоком	200	61,15
114	Хлеб пшеничный	30	70,5	69	Фрукты свежие яблоко	100	47,00

№ ТК	11 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
Завтрак				Завтрак			
65	Каша рассыпчатая	150	263,00	87	Каша молочная кукурузная жидкая	180	157,00
				10	Молоко кипяченое	180	102,68

15	Какао с молоком	200	77,46	106	Сыр сычужный твердый	25	102,9
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
69	Фрукты свежие яблоко	100	47,00	40	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92,00
Обед				Обед			
82	Икра свекольная с морковью	50	67,50	67	Суп картофельный с рыбой	180	105,30
25	Рассольник ленинградский	200	145,60	79	Картофель отварной	130	131,71
42	Макаронные изделия отварные	150	224,25	44	Рыба, запеченная в омлете	80	76,00

80	Бефстроганов из отварной говядины	70	175,00	527	Компот из сухофруктов	200	64,00
531	Компот сухофруктов	200	64,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб ржаной	50	87
122	Хлеб ржаной	50	87,00	Уплотненный полдник с включением блюд ужина Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
94	Пудинг творожно яблочный с молоком сгущенным	180/20	393,68	460	Голубцы овощные Соус красный основной	200 40	106,34 24,80
				7			
578	Булочка домашняя	80	315,8	24	Вафля	85	184,89
535	Кисломолочный продукт Кефир	180	106,2	31	Чай с лимоном	200	23,37
114	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

№ ТК	13 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
84	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	179,00	45	Каша пшениная вязкая	180	194,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	81,02	76	Чай с молоком	200	61,15
99	Яйца вареные	40	63,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	2 завтрак			
2 завтрак							
40	Соки фруктовые,	200	92,00	69	Плоды свежие яблоко	100	47,00
Обед				Обед			
				77	Суп крестьянский с крупой	200	139,49
5	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	126,18	379	Запеканка капустная с говядиной	200	347
411	Плов из отварной птицы	200	341,9	531	Компот из сухофруктов	200	64,00
531	Компот из сухофруктов	200	64,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб ржаной	50	87
122	Хлеб ржаной	50	87	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	140	250,12	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	165,56
7	Соус красный основной	40	24,80	578	Булочка домашняя	80	315,80
578	Булочка домашняя	80	315,8	21	Кисломолочный	180	106,20

					напиток кефир		
76	Чай с молоком	200	61,15	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

114	Хлеб пшеничный	30	70,5				
-----	----------------	----	------	--	--	--	--

№ ТК	15 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
37	Омлет натуральный	150	184,99	85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	175	293,13
10	Молоко кипяченое	180	102,68	2	Кофейный напиток с молоком	200	81,02
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
40	Соки фруктовые,	200	92,00	69	Плоды свежие	100	47,00
Обед				Обед			
83	Борщ с фасолью и картофелем	200	153,49	124	Икра свекольная или морковная	50	61,11
19	Картофельная запеканка с мясом	180	246,00	149	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	148,36
531	Компот из сухофруктов	150	64,00	244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	331,12
122	Хлеб пшеничный	20	70,5	384	Котлеты, биточки, шницели	70	139,98
122	Хлеб ржаной	40	87	7	Соус красный основной	40	24,80
				531	Компот из сухофруктов	200	64,00
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				122	Хлеб ржаной	50	87

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
--	--	--	--	--	--	--	--

27	Рагу из овощей с мясом	185	204,94	67	Суп с рыбными консервами	180	105,30
24	Печенье	85	184,89	28	Ватрушка с творожным фаршем	80	245,71
69	Плоды свежие	100	47,00	76	Чай с молоком	200	61,15
15	Какао с молоком	200	77,46	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

№ ТК	17 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
14	Каша «Дружба»	180	185,00	68	Каша пшеничная молочная вязкая	180	173,00
10	Молоко кипяченое	180	102,68	15	Какао с молоком	200	77,46
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
40	Соки фруктовые,	200	92,00	69	Плоды свежие	100	47,00
Обед				Обед			
18	Суп Шахтерский с мясом	200	174,82	112	Икра свекольная с морковью	50	67,50
8 71	Картофельное пюре Рыба запеченная под молочным соусом	130 80	123,07 62,67	57	Суп картофельный с клецками	200	139,6
				62	Плов с птицей	200	375,29

531	Компот из сухофруктов	200	64,00				
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	531	Компот из сухофруктов	200	64,00
122	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				122	Хлеб ржаной	50	87,00

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
379	Запеканка капустная с говядиной	200	347,00	63	Горошница	150	238,50
				72	Ватрушка с повидлом	80	258,29
24	Вафли	85	184,89	76	Чай с молоком	200	61,15
21	Кефир	180	106,20	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
118	Плоды свежие	100	47,00				

№ ТК	19 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
50	Каша рисовая вязкая	180	175,00	39	Суп молочный с макаронными изделиями	180	143,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	81,02	31	Чай с лимоном	200	23,37
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	102,9	16	Бутерброды с маслом	50	151,04
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
2 завтрак				2 завтрак			

69	Плоды свежие	100	47,00	40	Соки фруктовые,	200	92,00
Обед				Обед			
59	Суп из овощей	200	142,82	82	Икра свекольная с морковью	50	67,50
79	Картофель отварной	130	131,71	70	Свекольник	200	145,60
64	Тефтели из говядины	70	152,83				
7	Соус красный основной	40	24,80				

531	Компот из сухофруктов	200	64,00	98	Капуста тушеная	130	71,50
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	413	Суфле из кур	70	174,00
122	Хлеб ржаной	50	87,00	516	Кисель из сушеных яблок	200	122,00
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				122	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
336	Пудинг творожно яблочный со сгущ молоком	200	393,68	93	Плов вегетарианский	200	382,76
24	Печенье	85	184,89				
535	Кефир	180	106,20	75	Творожники песочные	80	340,42
122	хлеб пшеничный	30	70,5	534	Молоко кипяченое	180	102,68
				114	Хлеб пшеничный	30	70,5