МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"
Дата: 2026.10.14 16:08:37 +07'00'

Утверждаю
Заведующая МАДОУ №70
_____ Е.А. Кондратьева
1 сентября 2026г.

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ МАДОУ д/с № 70

Индивидуальное меню БРД и цельное молоко



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание (Спецпитание (БРД и МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ))

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Батон нарезной	10					
	Масло сливочное	5					
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Вода	135					
	Молоко	45					
	Сахар-песок	6,3					
	Чай черный байховый	0,9					
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Крупа манная	27,72					
	Молоко	95,4					
	Вода	63					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль йодированная	0,09					
	Итого за завтрак	400	7,73	11,674	40,514	297,47	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Яблоко)	100	0,8	0	21	95	91
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,8		21	95	
обед							
	Свекольник со сметаной, мясом на м/б	180	4,21	5,46	12,19	126,64	34
	Говядина 1 категории	16					
	Вода	167					
	Свекла	38,5					
	Картофель	25,9					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6,75					
	Масло подсолнечное	3					
	Томатная паста	0,8					
	Сахар-песок	0,98					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"
Дата: 2026.10.14 16:08:56 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	5					
	Зелень сушеная	1					
	Лавровый лист	0,5					
	Соль йодированная	0,5					
	Печень говяжья по - строгановски	70	17,439	21,639	3,509	276,824	162
	Печень говяжья	77					
	Масло подсолнечное	7					
	Мука пшеничная в/с	0,657					
	Масло сливочное	0,657					
	Вода	14,438					
	Сметана	13,125					
	Гречневая крупа рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	202
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая ядрица	39					
	Масло сливочное	5,2					
	Соль йодированная	0,91					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Сахар-песок	6,3					
	Смесь сухофруктов	22,5					
	Вода	171					
	Итого за обед	620	31,174	32,691	66,784	748,424	
полдник							
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Мука пшеничная в/с	39,667					
	Вода	13,417					
	Сахар-песок	11,667					
	Масло сливочное	5,834					
	Молоко	5,834					
	Сахар-песок	2,334					
	Яйцо куриное	1,984					
	Дрожжи прессованные	1,167					
	Масло подсолнечное	0,584					
	Яйцо куриное	0,584					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная в/с	0,584					
	Соль йодированная	0,409					
	Ванилин	0,024					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай черный байховый	45					
	Вода	135					
	Сахар-песок	9					
	Итого за полдник	250	4,964	4,99	41,62	230,2	
ужин							
	Жаркое по-домашнему с курицей	220	27,28	6,894	19,36	248,307	54-33м (от 3 до 7 лет)
	Картофель	114,254					
	Окорочка цыплят охл.	111,174					
	Лук репчатый	15,254					
	Томатная паста	7,187					
	Масло подсолнечное	7,187					
	Лавровый лист	0					
	Соль йодированная	0,88					
	Масса курицы в готовом блюде:	69,96					
	Масса готовых овощей:	150,04					
	Напиток из шиповника	190	0,665	0,285	17,385	74,1	496
	Вода	190					
	Шиповник 1 сорт	19					
	Сахар-песок	9,5					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за ужин	450	30,745	7,579	53,245	403,507	
Итого за день		1820	75,413	56,934	223,163	1774,601	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Батон нарезной	30					
	Сыр	10					
	Масло сливочное	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Какао-порошок	4,5					
	Молоко	117					
	Сахар-песок	6,3					
	Вода	72					
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Яйцо куриное	92,3					
	Молоко	57,7					
	Масло сливочное	11,55					
	Соль йодированная	0,45					
	Итого за завтрак	400	21,74	27,94	26,34	443,06	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Сок яблочный	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Салат Витаминный	50	0,65	3,1	3,05	42,5	2
	Капуста белокочанная	25,2					
	Морковь	13,65					
	Яблоко	12,3					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль йодированная	0,125					
	Гуляш из говядины	70	14,52	15,46	3,92	173,3	152
	Говядина 1 категории	79					
	Мука пшеничная в/с	1,06					
	Лук репчатый	4					
	Масло подсолнечное	5					
	Томатная паста	1,3					
	Соль йодированная	0,5					
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Картофель	109,2					
	Молоко	20,8					
	Масло сливочное	5,894					
	Соль йодированная	0,434					
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Апельсин	36					
	Яблоко	27					
	Сахар-песок	18					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Суп картофельный	180	1,746	1,872	11,7	70,56	113
	Вода	126					
	Картофель	81					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Томатная паста	1,8					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль йодированная	1,44					
	Итого за обед	670	24,34	25,719	80,56	612,524	
полдник							
	Кефир	200	6,445	7,112	8,889	131,112	251
	Кефир 2,5 %	222,223					
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	10,195	11,987	46,139	338,987	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	160	6,032	0,72	30,976	154,56	297
	Макаронные изделия в/с	54,4					
	Масло сливочное	7,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Горошек зеленый	50	1,417	0,084	2,917	18,417	54-20з
	Горошек зеленый консерв.	50					
	Чай черный байховый с грушей	200	0,3	0	1,7	8,9	54-20гн
	Груша	10					
	Чай черный байховый	1					
	Вода	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар-песок	5					
	Итого за ужин	450	10,549	1,204	52,093	262,977	
Итого за день		1870	67,324	66,95	215,232	1700,848	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Батон нарезной	30					
	Повидло в ассортименте пл.ведро ГОСТ	10					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Кофейный напиток	4,5					
	Молоко	90					
	Сахар-песок	9					
	Вода	108					
	Каша ячневая вязкая	180	6,786	6,246	30,06	203,76	220
	Молоко	99					
	Вода	48,6					
	Крупа ячневая	39,6					
	Масло сливочное	4,5					
	Соль йодированная	0,9					
	Итого за завтрак	400	11,266	12,476	64,57	395,86	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Груша)	100	0,4	0,3	9,5	42	
	Груша	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,4	0,3	9,5	42	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Икра кабачковая ст/б	50					
	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом на м/б	180	4,517	6,011	11,564	105,611	33
	Говядина 1 категории	17,455					
	Вода	171,491					
	Картофель	49,091					
	Крупа перловая	3,273					
	Морковь	6,546					
	Лук репчатый	3,273					
	Огурец соленый	9,819					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3,273					
	Сметана	5,455					
	Зелень сушеная	1,091					
	Котлета домашняя	70	14,1	11,9	11,4	209	54-4м-2020
	Говядина 1 категории	36,5					
	Хлеб пшеничный	14,3					
	Сухари панировочные	8,3					
	Масло сливочное	5,3					
	Молоко	17,3					
	Соль йодированная	0,2					
	Свинина бескостная окорок зам.вес.	30,1					
	Пюре из гороха с пассерованным луком	130	13	2,947	24,787	177,956	390
	Вода	118,445					
	Горох	58,009					
	Лук репчатый	23,285					
	Масло сливочное	2,889					
	Соль йодированная	1,156					
	Компот из брусники	180	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника с/м	20					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Итого за обед	670	36,867	26,008	87,251	718,717	
полдник							
	Снежок	180	4,8	4,5	19,5	137,7	Пром.
	Снежок	180					
	Ватрушка "Лакомка" с творогом	70	9,427	22,027	22,96	327,6	595
	Мука пшеничная в/с	18,667					
	Масло сливочное	18,667					
	Яйцо куриное	2,427					
	Сахар-песок	9,334					
	Творог	46,667					
	ⓘ *Масса теста*	95,76					
	Итого за полдник	250	14,227	26,527	42,46	465,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	5	77,56	1
	Картофель	13,2					
	Свекла	9					
	Морковь	6					
	Огурец соленый	18					
	Лук репчатый	9					
	Масло подсолнечное	6					
	Кнели из птицы с рисом	130	21,915	25,072	8,729	347,286	371
	Филе бедра ЦБ	122,572					
	Филе грудки ЦБ	122,572					
	Молоко	13,929					
	Рис круглозерный шлифованный	11,886					
	Масло подсолнечное	5,2					
	Соль йодированная	0,558					
	Чай черный с ягодой и сахаром	220	0,33	0,11	8,14	34,43	54-7гн
	Сахар-песок	7,7					
	Клубника с/м	13,2					
	Чай черный байховый	1,1					
	Вода	203,5					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за ужин	450	25,805	31,662	38,369	540,376	
Итого за день		1870	88,565	96,973	242,15	2162,253	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Батон нарезной	10					
	Масло сливочное	5					
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Вода	135					
	Молоко	45					
	Сахар-песок	6,3					
	Чай черный байховый	0,9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша "Дружба" молочная	180	4,716	6,012	24,858	172,44	226
	Молоко	91,8					
	Вода	63					
	Рис круглозерный шлифованный	13,356					
	Крупа пшенная	9,792					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль йодированная	0,9					
	Итого за завтрак	400	6,866	10,972	37,598	276,05	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Сок яблочный	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Салат из свеклы отварной с чесноком	50	0,667	2,25	3,834	38	54-13з
	Свекла	47,5					
	Масло подсолнечное	2,5					
	Соль йодированная	0,167					
	Чеснок	0,084					
	Суп с гречневой крупой на овощном отваре	180	1,152	3,654	12,276	86,58	161
	Крупа гречневая ядрица	14,4					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль йодированная	0,009					
	Жаркое по - домашнему	200	21,467	20,667	18,8	334,667	153
	Говядина 1 категории	102,667					
	Картофель	106,667					
	Лук репчатый	10,667					
	Масло подсолнечное	5,334					
	Томатная паста	2,667					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Сахар-песок	6,3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Смесь сухофруктов	22,5					
	Вода	171					
	Итого за обед	670	27,936	27,171	77,48	653,797	
полдник							
	Булочка ванильная	70	4,7	4,8	33,9	198	582
	Мука пшеничная в/с	39,3					
	Мука пшеничная в/с	1,2					
	Сахар-песок	7					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо куриное	2,4					
	Яйцо куриное	1,2					
	Соль йодированная	0,8					
	Дрожжи прессованные	0,8					
	Ванилин	0,03					
	Вода	18					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай черный байховый	45					
	Вода	135					
	Сахар-песок	9					
	Итого за полдник	250	4,88	4,89	42,27	232,2	
ужин							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Кукуруза десертная ж/б	50					
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5,2					
	Лимон	5,2					
	Чай черный байховый	0,4					
	Вода	146,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,8	216,96	54-2г
	Макаронные изделия в/с	44,16					
	Горошек зеленый консерв.	9,96					
	Томатное пюре	10,8					
	Морковь	25,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Укроп	0,96					
	Масло сливочное	10,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	264,6					
	Итого за ужин	450	9,049	7,762	55,867	363,46	
Итого за день		1870	49,231	50,895	223,315	1568,807	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,491	6,902	21,794	171,36	232
	Молоко	100,3					
	Вода	49,3					
	Крупа овсяная	21,25					
	Масло сливочное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Соль йодированная	0,85					
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Батон нарезной	30					
	Сыр	10					
	Масло сливочное	10					
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Какао-порошок	4,5					
	Молоко	117					
	Сахар-песок	6,3					
	Вода	72					
	Итого за завтрак	400	13,231	16,642	38,134	354,72	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	200	1,5	0,5	21	96	118
	Банан	200					
	Итого за завтрак 2-й	200	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Щи из капусты с картофелем, со сметаной, курицей на кур. бульоне	180	4,248	6,966	7,074	94,32	145
	Окорочка цыплят охл.	17,1					
	Вода	180					
	Капуста белокочанная	32,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	19,8					
	Морковь	6,57					
	Лук репчатый	6,57					
	Масло подсолнечное	3,24					
	Сметана	5,4					
	Соль йодированная	0,45					
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Картофель	109,2					
	Молоко	20,8					
	Масло сливочное	5,894					
	Соль йодированная	0,434					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	54-6хн
	Сахар-песок	6,3					
	Вишня	36					
	Вода	145,8					
	Кислота лимонная	0,18					
	Котлеты рубленые из филе птицы, запеченные с сырным соусом	70	3,735	2,405	2,59	46,87	324
	Филе грудки ЦБ	6,087					
	Филе бедра ЦБ	6,087					
	Хлеб пшеничный	3,348					
	Молоко	4,566					
	Масса котлетной массы	20,392					
	Соус № 370	8,218					
	Масло сливочное	0,609					
	Сыр	0,487					
	Масса полуфабриката	31,348					
	Масса запеченных котлет	24,348					
	Гарнир № 331,336,337,338,339,349,350	45,653					
	Итого за обед	620	15,227	14,568	60,844	422,174	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Ряженка 2,5 %	200	5,778	5	8,445	101,778	Пром.
	Ряженка	200					
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	9,528	9,875	45,695	309,653	
ужин							
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Молоко сгущенное с сахаром	30					
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Смородина черная	24					
	Облепиха с/м	24					
	Вода	180					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал картофельный	6					
	Суфле творожное паровое	180	11,493	3,348	8,856	112,5	5.4 е
	Творог	53,46					
	Мука пшеничная в/с	4,5					
	Молоко	14,4					
	Яйцо куриное	8,1					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль йодированная	0,108					
	Масло сливочное	0,81					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за ужин	450	16,653	6,398	63,506	379	
Итого за день		1920	56,139	47,983	229,179	1561,547	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Батон нарезной	10					
	Масло сливочное	5					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Кофейный напиток	4,5					
	Молоко	90					
	Сахар-песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	108					
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,44	8,28	34,8	243,24	54-13к
	Крупа пшеничная	45,6					
	Молоко	95,4					
	Сахар-песок	2,76					
	Масло сливочное	9,6					
	Соль йодированная	0,96					
	Вода	48,6					
	Итого за завтрак	400	11,12	14,41	54,11	370,34	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Яблоко)	100	0,8	0	21	95	91
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,8		21	95	
обед							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Кукуруза десертная ж/б	50					
	Суп с макаронными изделиями, мясом на м/б	180	1,71	3,654	11,808	86,94	163
	Макаронные изделия в/с	14,4					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	1,08					
	Вода	171					
	Говядина 1 категории	7,74					
	Картофель	36					
	Кнели из птицы с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	371
	Филе бедра ЦБ	66					
	Филе грудки ЦБ	66					
	Молоко	7,5					
	Рис круглозерный шлифованный	6,4					
	Масло подсолнечное	2,8					
	Соль йодированная	0,3					
	Перловая крупа припущенная	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248
	Крупа перловая	43,29					
	Вода	104					
	Масло сливочное	6,5					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	54-1соус
	Мука пшеничная в/с	0,5					
	Сметана	10					
	Масло сливочное	0,5					
	Соль йодированная	0					
	Вода	11					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Сахар-песок	6,3					
	Смесь сухофруктов	22,5					
	Вода	171					
	Итого за обед	690	22,947	25,273	89,659	713,42	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай черный байховый	50					
	Вода	150					
	Сахар-песок	10					
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,95	4,975	46,55	245,875	
ужин							
	Чай черный с ягодой и сахаром	180	0,27	0,09	6,66	28,17	54-7гн
	Сахар-песок	6,3					
	Клубника с/м	10,8					
	Чай черный байховый	0,9					
	Вода	166,5					
	Драчена	180	20,52	27,18	11,52	372,6	318
	Яйцо куриное	144					
	Молоко	46,8					
	Мука пшеничная в/с	10,8					
	Сметана	18					
	Масло сливочное	10,8					
	Соль йодированная	0,9					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Горошек зеленый	50	1,417	0,084	2,917	18,417	54-20з
	Горошек зеленый консерв.	50					
	Итого за ужин	450	25,007	27,754	37,597	500,287	
Итого за день		1890	63,824	72,412	248,916	1924,922	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,36	7,92	42,96	268,32	54-4к
	Крупа кукурузная	48,84					
	Молоко	85,68					
	Сахар-песок	2,64					
	Масло сливочное	8,52					
	Соль йодированная	0,96					
	Вода	55,68					
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Батон нарезной	30					
	Повидло в ассортименте пл.ведро ГОСТ	10					
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Какао-порошок	4,5					
	Молоко	117					
	Сахар-песок	6,3					
	Вода	72					
	Итого за завтрак	400	12,1	14,96	74,5	479,68	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Сок яблочный	100					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Суп гороховый с картофелем, мясом на м/б	180	4,08	4,24	8,16	86,83	36
	Говядина 1 категории	16					
	Вода	147					
	Горох	12					
	Картофель	30					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3					
	Зелень сушеная	1					
	Курица в соусе с томатом	70	7,934	7,875	2,392	112	410
	Тушка цыплят бройлеров	107,334					
	Масло подсолнечное	5,25					
	Лук репчатый	4,375					
	Томатная паста	5,425					
	Мука пшеничная в/с	1,109					
	Чеснок	0,525					
	Сметана	2,917					
	Морковь	4,375					
	Вода	26,834					
	Рис припущенный	130	3,029	4,68	24,713	153,14	386
	Вода	94,25					
	Рис длиннозерный пропаренный	44,395					
	Масло сливочное	5,85					
	Соль йодированная	0,325					
	Компот из облепихи	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Облепиха с/м	27					
	Сахар-песок	13,5					
	Вода	144					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Итого за обед	620	19,531	17,458	76,305	540,364	
полдник							
	Кефир	180	5,8	6,4	8	118	251
	Кефир 2,5 %	200					
	Булочка "Нежная"	70	4,784	8,984	38,617	254,334	579
	Мука пшеничная в/с	44,1					
	Сахар-песок	8,4					
	Масло сливочное	9,1					
	Соль йодированная	0,42					
	Дрожжи прессованные	1,167					
	Молоко	17,267					
	Масса теста	78,167					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крошка: Мука пшеничная	1,4					
	Масло сливочное	1,4					
	Масло для смазки булочек	1,4					
	Масло подсолнечное	1,75					
	Итого за полдник	250	10,584	15,384	46,617	372,334	
ужин							
	Суфле из курицы	160	35,782	16	0,873	289,164	54-22м-2020
	Масло сливочное	14,546					
	Окорочка цыплят охл.	144,873					
	Соль йодированная	0,873					
	Яйцо куриное	29,091					
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Вода	180					
	Шиповник 1 сорт	18					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	54-1соус
	Мука пшеничная в/с	0,5					
	Сметана	10					
	Масло сливочное	0,5					
	Соль йодированная	0					
	Вода	11					
	Итого за ужин	400	39,512	18,31	34,483	459,044	
Итого за день		1770	82,227	66,212	242,005	1894,722	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Батон нарезной	30					
	Сыр	10					
	Масло сливочное	10					
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	135					
	Молоко	45					
	Сахар-песок	6,3					
	Чай черный байховый	0,9					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Яйцо куриное	92,3					
	Молоко	57,7					
	Масло сливочное	11,55					
	Соль йодированная	0,45					
	Итого за завтрак	400	18,95	25,96	22,74	400,31	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	200	1,5	0,5	21	96	118
	Банан	200					
	Итого за завтрак 2-й	200	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Суп картофельный с фасолью, мясом на м/б	180	4,08	4,24	8,16	86,83	36
	Говядина 1 категории	16					
	Вода	147					
	Фасоль	12					
	Картофель	30					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	3					
	Зелень сушеная	1					
	Котлета домашняя	70	14,1	11,9	11,4	209	54-4м-2020
	Говядина 1 категории	36,5					
	Хлеб пшеничный	14,3					
	Сухари панировочные	8,3					
	Масло сливочное	5,3					
	Молоко	17,3					
	Соль йодированная	0,2					
	Свинина бескостная окорок зам.вес.	30,1					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	30					
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Капуста белокочанная	136,5					
	ⓘ *или капуста квашеная*	117					
	Масло сливочное	5,85					
	Морковь	5,2					
	Зелень сушеная	2,6					
	Лук репчатый	7,8					
	Томатная паста	10,4					
	Мука пшеничная в/с	1,56					
	Сахар-песок	3,9					
	Картофель	163,8					
	Молоко	31,2					
	Масло сливочное	3,9					
	Соль йодированная	0,65					
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21	54-2хн
	Сахар-песок	6,3					
	Курага	18					
	Вода	181,8					
	Итого за обед	620	28,09	21,51	63,51	559,59	
полдник							
	Крендель сахарный	70	5,2	9,8	44,1	285	574
	Мука пшеничная в/с	42					
	Масло сливочное	10,5					
	Яйцо куриное	5,1					
	Сахар-песок	12					
	Соль йодированная	0,23					
	Дрожжи прессованные	0,3					
	Вода	15					
	Яйцо куриное	1,2					
	Сахар-песок	4,5					
	Масло подсолнечное	0,38					
	Ряженка 2,5 %	180	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром.
	Ряженка	180					
	Итого за полдник	250	10,4	14,3	51,7	376,6	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	5	77,56	1
	Картофель	13,2					
	Свекла	9					
	Морковь	6					
	Огурец соленый	18					
	Лук репчатый	9					
	Масло подсолнечное	6					
	Оладьи из печени по-кунцевски	130	21,97	6,89	18,46	223,6	357
	Печень говяжья	104					
	Мука пшеничная в/с	22,1					
	Яйцо куриное	19,24					
	Морковь	15,21					
	Масло сливочное	2,6					
	Масло подсолнечное	2,6					
	Соль йодированная	0,65					
	Чай с сахаром	220	0,22	0,11	10,23	41,8	457
	Чай черный байховый	55					
	Вода	165					
	Сахар-песок	11					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за ужин	450	25,75	13,48	50,19	424,06	
Итого за день		1920	84,69	75,75	209,14	1856,56	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	234
	Молоко	106,2					
	Вода	52,2					
	Рис круглозерный шлифованный	27,36					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль йодированная	0,9					
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Батон нарезной	10					
	Масло сливочное	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Кофейный напиток	4,5					
	Молоко	90					
	Сахар-песок	9					
	Вода	108					
	Итого за завтрак	400	8,666	12,322	48,668	320,24	
завтрак 2-й							
	Итого за завтрак 2-й	0					
обед							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Кукуруза десертная ж/б	50					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на овощном отваре	180	1,53	3,834	8,712	81,216	54-2с
	Свекла	28,8					
	Картофель	14,4					
	Сахар-песок	1,8					
	Сметана	9					
	Томатное пюре	5,4					
	Капуста белокочанная	14,4					
	Лук репчатый	7,2					
	Морковь	9					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Лавровый лист	0,036					
	Соль йодированная	0,27					
	Вода	144					
	Зелень сушеная	0,9					
	Азу	200	21,907	23,92	16,96	384,2	448
	Говядина 1 категории	105,334					
	Масло подсолнечное	6,667					
	Томатная паста	2,667					
	Лук репчатый	10,667					
	Мука пшеничная в/с	2,134					
	Огурец соленый	10,667					
	Картофель	85,334					
	Чеснок	0,427					
	Компот из черной смородины	180	0,2	0,1	7,8	32,7	54-10хн
	Сахар-песок	7					
	Вода	202					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Смородина черная	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Итого за обед	670	28,346	28,496	60,889	664,766	
полдник							
	Булочка "Алтайская"	70	4,3	2,5	26,4	145	577
	Мука пшеничная в/с	38					
	Мука пшеничная в/с	1					
	Дрожжи прессованные	0,95					
	Морковь	3,8					
	Соль йодированная	0,4					
	Масло подсолнечное	2					
	Яйцо куриное	1					
	Вода	14					
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,94	Пром.
	Сок яблочный	180					
	Итого за полдник	250	5,2	2,68	44,58	222,94	
ужин							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2,16	7,44	10,68	118,8	71
	Картофель	58,8					
	Горошек зеленый консерв.	20,4					
	Огурец соленый	28,8					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Голубцы ленивые	170	21,129	20,886	10,2	313,286	333
	Капуста белокочанная	136					
	Говядина 1 категории	102					
	Лук репчатый	14,572					
	Рис круглозерный шлифованный	11,9					
	Масло подсолнечное	7,286					
	Соль йодированная	2,429					
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5,2					
	Лимон	5,2					
	Чай черный байховый	0,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	146,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за ужин	450	26,189	28,726	42,28	533,586	
Итого за день		1770	68,401	72,224	196,417	1741,532	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Батон нарезной	30					
	Повидло в ассортименте пл.ведро ГОСТ	10					
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Вода	135					
	Молоко	45					
	Сахар-песок	6,3					
	Чай черный байховый	0,9					
	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,2	9,24	33,84	247,44	54-6к
	Крупа пшенная	45,6					
	Молоко	93,6					
	Сахар-песок	2,76					
	Масло сливочное	9,6					
	Соль йодированная	0,96					
	Вода	46,8					
	Итого за завтрак	400	10,15	14,3	61,78	416,05	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	100	0,858	0,143	7,572	35	Пром.
	Апельсин	142,858					
	Итого за завтрак 2-й	100	0,858	0,143	7,572	35	
обед							
	Суп из овощей со сметаной на овощном отваре	180	3	6,07	8,94	104,96	35
	Вода	157,2					
	Картофель	30					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста белокочанная	12					
	Масло подсолнечное	3					
	Сметана	5					
	Горошек зеленый консерв.	4,5					
	Зелень сушеная	1					
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Вода	180					
	Шиповник 1 сорт	18					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30					
	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Картофель	48					
	Сметана	22,5					
	Мука пшеничная в/с	1,1					
	Капуста белокочанная	30					
	Лук репчатый	12					
	Морковь	24					
	Масло сливочное	1,1					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль йодированная	0,5					
	Вода	24,6					
	Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6,05	3,55	74	56
	Свекла	42					
	Сыр	1,5					
	Масло подсолнечное	5					
	Итого за обед	620	12,03	20,39	67,31	504,21	
полдник							
	Булочка домашняя	70	4,5	7,8	3,2	233	583
	Мука пшеничная в/с	39					
	Мука пшеничная в/с	2					
	Сахар-песок	7					
	Сахар-песок	2					
	Масло подсолнечное	9					
	Яйцо куриное	1,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль йодированная	0,4					
	Дрожжи прессованные	1					
	Вода	17					
	Снежок	180	4,8	4,5	19,5	137,7	Пром.
	Снежок	180					
	Итого за полдник	250	9,3	12,3	22,7	370,7	
ужин							
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Смородина черная	21,6					
	Облепиха с/м	21,6					
	Вода	162					
	Сахар-песок	13,5					
	Крахмал картофельный	5,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Хлеб ржаной	20					
	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,69	54-7соус
	Какао-порошок	3					
	Молоко сгущенное с сахаром	13,65					
	Сахар-песок	6					
	Вода	6					
	Ванилин	0,003					
	Сырники	200	39,2	11,4	41,4	425,4	54-6т
	Творог	180					
	Яйцо куриное	6,6					
	Крупа манная	14,6					
	Мука пшеничная в/с	13,4					
	Сметана	6,6					
	Сахар-песок	20					
	Масло сливочное	2,6					
	Соль йодированная	0,4					
	Ванилин	0,026					
	Итого за ужин	450	43,8	13,3	89,88	654,49	
Итого за день		1820	76,138	60,433	249,242	1980,45	
Среднее значение за период:		1852	71.196	66.677	227.876	1816.625	