



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

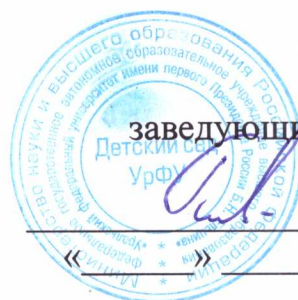


**ДЕТСКИЙ САД**

Уральского федерального  
университета

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

Детский сад  
620072 г. Екатеринбург, ул. Мира 36 - а



УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий детским садом

Г.Н. Климкина

2022г

Примерное 20-дневное меню  
для воспитанников детского сада УрФУ  
с 3-х до 7 лет

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	155	18	31	2	268	216
	Горошек зелёный	30	1	1	2	22	1,1
	Чай с лимоном	180			8	36	11,1
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>26</b>	<b>463</b>	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>69</b>
Обед	Суп геркулесовый со сметаной	200	3	5	18	130	16,2
	Голубцы ленивые	190	17	11	24	260	297
	Соус молочный с овощами	20		1	1	17	4,11
	Свежий помидор	40	15		2		58
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>598</b>	
Полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7	9	27	222	69
	Ряженка	150	4	6	7	96	59
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>527</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 660</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>203</b>	<b>1657</b>	

(лист 2)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	20*	18	19	320	13,5
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	3	45	86
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>619</b>	
2 Завтрак	Фрукт	150	1	1	15	71	52
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>71</b>
Обед	Борщ со сметаной	200	2	4	9	81	2,2
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50		5	1	50	14,1
	Гуляш	80	12	13	3	171	12,8
	Каша гречневая вязкая	150	5	4	20	137	3,4
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>77</b>	<b>630</b>	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7	9	29	216	185
	Пирожки печеные с капустой	80	11	9	59	357	562
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>480</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>652</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 755</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>258</b>	<b>1972</b>	



Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8	10	27	231	76
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>490</b>	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>69</b>	
Обед	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	2	3	7	55	8,2
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	1	8	1	76	36
	Котлета рыбная	80	11	2	6	84	9,7
	Пюре картофельное	150	3	4	21	135	3,3
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>541</b>	
	Полдник	Гороховая каша	200	14	4	32	223
Чай с сахаром		180			9	37	300
Печенье		40	3	4	30	167	
хлеб		20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>469</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>57</b>	<b>47</b>	<b>232</b>	<b>1569</b>		

(лист 4)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	7	9	34	233	19,4
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>487</b>	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>69</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	2	4	11	93	10,2
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50		5	2	54	15,1
	Запеканка лапшевная с мясом	180	18	12	33	311	47
	Соус сметанный	20		1	1	18	6,11
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>667</b>	
Полдник	Суфле творожное	150	22	18	21	336	19,5
	сгущенное молоко	20	1	2	11	66	57
	Булочка "Домашняя"	60	6	6	44	250	
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>94</b>	<b>731</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 695</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>272</b>	<b>1954</b>		

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	10	31	246	68
	Яйцо отварное	20	3	2		63	1,6
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	Какао	180	4	3	16	107	397
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>553</b>	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	180			15	59	15,1
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>180</b>			<b>15</b>	<b>59</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	2	5	8	87	14,2
	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом и растительным маслом	50	1	4	3	51	23,1
	Котлета из мяса	80	11	11	5	166	89
	Рагу из овощей	150	2	4	14	97	18,3
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>74</b>	<b>592</b>	
Полдник	Пудинг манный	180	7	9	22	196	72
	Джем	20			53	14	65
	Печенье	40	3	4	30	167	
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>123</b>	<b>456</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>273</b>	<b>1660</b>		

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	36	246	43,23
	Чай с лимоном	180			8	36	11,1
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>414</b>	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>69</b>	
Обед	Суп с клецками со сметаной	200	5	2	23	125	109
	Свежий помидор	40	15		2		58
	Бигус	200	18	17	12	274	336
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	<b>590</b>		
Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7	9	29	225	185
	Кефир	150	4	5	6	89	62
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>523</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>235</b>	<b>1596</b>		



Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	22	15	28	336	14,5
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	3	45	86
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	1	3	5	52	13,1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
Итого за Завтрак		455	31	29	74	687	
2 Завтрак	Фрукт	150	1	1	15	71	52
	Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	4	10	88	31,2
	Котлеты из мяса кур	80	14	12	12	211	5,9
	Морковь тушёная	75	1	3	6	57	10,3
	Свекла тушёная	75	1	1	7	44	16,3
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		670	22	21	79	591	
Полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7	9	29	227	189
	Ватрушка с сыром	70	9	9	25	213	501
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
	Итого за Полдник		470	17	18	72	519
Итого за день		1 745	71	69	240	1868	

(лист 8)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6	5	33	203	168
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	Итого за Завтрак		425	15	16	64	462
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	4	10	88	31,2
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	1	8	1	76	36
	Суфле куриное с рисом	180	19	21	21	349	
	Соус молочный с овощами	20		1	1	17	4,11
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		690	26	35	77	721	
Полдник	Омлет натуральный	155	18	31	2	268	216
	Рыба жаренная	70	12	2	2	74	5,7
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
Итого за Полдник		465	34	37	52	588	
Итого за день		1 730	76	88	208	1840	

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7	9	27	222	69
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>481</b>	
2 Завтрак	Фрукт	150	1	1	15	71	52
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	
Обед	Суп гороховый со сметаной	200	4	4	16	118	149
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	14	12	28	279	6,9
	Соус сметанный	20		1	1	18	6,11
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	1	3	1	38	7,1
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>90</b>	<b>644</b>	
Полдник	Суп молочный с лапшой	200	3	4	12	95	21,2
	Ватрушка с творогом	70	9	9	28	228	5,12
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>470</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>58</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 755</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>221</b>	<b>1598</b>		

(лист 10)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9	10	27	231	76
	Какао	180	4	3	16	107	397
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>475</b>	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	180			15	59	15,1
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>180</b>			<b>15</b>	<b>59</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	2	4	8	76	7,2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8	2	4	68	6,7
	Огурец свежий	40			1	6	60
	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189	36
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>82</b>	<b>530</b>	
Полдник	Запеканка капустная	180	5	7	17	151	37,3
	Соус сметанный	20		1	1	18	6,11
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 755</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>220</b>	<b>1479</b>		



Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	20	3	2		63	1,6
	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	226	43,3
	Чай с лимоном	180			8	36	11,1
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
Итого за Завтрак		425	14	14	61	462	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69
Обед	Борщ со сметаной	200	2	4	9	81	2,2
	Огурец свежий	40			1	6	60
	Суфле мясное с рисом	180	8	9	10	155	287
	Соус молочный с овощами	20		1	1	17	4,11
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		680	14	15	65	450	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7	9	29	216	185
	Ряженка	180	5	7	8	115	59
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
Итого за Полдник		440	16	20	76	540	
Итого за день		1 695	45	49	217	1521	

(лист 12)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	20	18	19	320	13,5
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	3	45	86
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
	Фрукт	150	1	1	15	71	52
Итого за Завтрак		555	29	30	75	690	
Обед	Суп геркулесовый со сметаной	200	3	5	18	130	16,2
	Свежий помидор	40	15		2		58
	Голубцы ленивые	180	16	10	23	246	297
	Соус молочный с овощами	20		1	1	17	4,11
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		680	38	17	88	584	
Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7	9	29	225	185
	Ватрушка с сыром	70	9	9	25	213	501
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
Итого за Полдник		470	17	18	72	517	
Итого за день		1 705	84	65	235	1791	

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6	5	33	203	168
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>462</b>	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	180			15	59	15,1
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>180</b>			<b>15</b>	<b>59</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	4	10	88	31,2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8	2	4	68	6,7
	Картофель отварной	150	3	4	22	139	1,3
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>486</b>	
Полдник	Омлет с сыром	155	14	17	2	213	442
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	1	8	1	76	36
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>445</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>51</b>	<b>535</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 720</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	<b>210</b>	<b>1542</b>		

(лист 14)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	7	9	33	241	16,4
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	1	3	5	52	13,1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>547</b>	
2 Завтрак	Фрукт	150	1	1	15	71	52
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1	3	9	68	9,2
	Тефтели из мяса	80	11	10	8	163	74
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>422</b>	
Полдник	Овощное рагу	150	3	4	15	113	46
	Пудинг из творога	150	22	16	31	356	17,5
	сгущенное молоко	20	1	2	11	66	57
	Сдоба обыкновенная	70	6	5	38	219	56
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>	<b>590</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>113</b>	<b>833</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>265</b>	<b>1873</b>		



Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8	10	27	231	76
	Какао	180	4	3	16	107	397
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	425	17	20	57	475	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	150	1		15	69	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200 *	2	5	8	87	14,2
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	1	8	1	76	36
	Плов из отварного мяса	200	15	15	35	332	5,8
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	690	22	29	88	686	
Полдник	Запеканка свекольно-морковная	180	5	8	26	198	44
	Джем	20			53	14	65
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
<b>Итого за Полдник</b>	440	9	12	127	458		
<b>Итого за день</b>	1 705	49	61	287	1688		

(лист 16)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	155	18	31	2	268	216
	Салат из моркови с растительным маслом	50	1	3	6	53	10,1
	Чай с лимоном	180			8	36	11,1
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	430	24	41	30	494	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	150	1		15	69	
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	1	2	9	61	12,2
	Гуляш	80	12	13	3	171	12,8
	Макаронные изделия отварные	130	5	3	28	163	43,3
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	650	22	19	84	586	
Полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7	9	27	222	69
	Кефир	150	4	5	6	89	62
	Хлеб с джемом	60	3	1	35	160	67
	<b>Итого за Полдник</b>	410	14	15	68	471	
<b>Итого за день</b>	1 640	61	75	197	1620		

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с фруктами	150	20	17	26	341	16,5
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	3	45	86
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом	45	3	5	21	132	4,01
Итого за Завтрак		405	28	28	67	640	
2 Завтрак	Фрукт	150	1	1	15	71	52
	Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71
Обед	Суп с клецками со сметаной	200	5	2	23	125	109
	Свежий помидор	40	15		2		58
	Бигус	200	18	17	12	274	336
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		680	42	20	81	590	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7	9	29	216	185
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Булочка сдобная с изюмом	70	5	6	28	197	70
	хлеб	20	1		9	42	54
Итого за Полдник		470	13	15	75	492	
Итого за день		1 705	84	64	238	1793	

(лист 18)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	10	31	246	68
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	Итого за Завтрак		425	17	21	62	505
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69
Обед	Борщ со сметаной	200	2	4	9	81	2,2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	5	2	55	17
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	9	8	24	198	151
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
Итого за Обед		690	16	18	79	525	
Полдник	Пудинг маннй	180	7	9	22	196	72
	Джем	20			53	14	65
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
Итого за Полдник		440	11	13	123	456	
Итого за день		1 705	45	52	279	1555	



Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7	9	29	225	185
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	122	307
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>484</b>	
2 Завтрак	Лимонный напиток	150			9	38	71
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>			<b>9</b>	<b>38</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	7	56	6,2
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	1	8	1	76	36
	Суфле куриное с рисом	180	19	21	21	349	
	Соус сметанный с томатом	20		2	2	70	42
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>75</b>	<b>742</b>	
Полдник	Суфле из моркови с творогом	180	10	13	14	218	78
	Джем	20			53	14	65
	Булочка с корицей	70	6	2	37	192	66
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	хлеб	20	1		9	42	54
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>470</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>122</b>	<b>503</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>59</b>	<b>70</b>	<b>266</b>	<b>1767</b>		

(лист 20)

Рацион: Сад 20-дневное меню

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7	7	47	276	7,4
	Какао	180	4	3	16	107	397
	Батон с маслом и сыром	45	5	7	14	137	4,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>520</b>	
2 Завтрак	Сок	150	1		15	69	55
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>69</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	2	5	8	87	14,2
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1	4	3	53	20,1
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13	13	6	192	33
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5	17	34	200	63
	Компот из сухофруктов	180			16	65	6,1
	хлеб	60	4	1	28	126	54
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>723</b>	
Полдник	Сельдь солёная с луком	60	6	14		156	79
	Пюре картофельное	150	3	4	21	135	3,3
	Чай с сахаром	180			9	37	300
	Печенье	40	3	4	30	167	
	хлеб	20	1		9	42	54
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>69</b>	<b>537</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 745</b>	<b>55</b>	<b>79</b>	<b>256</b>	<b>1849</b>		

Итого за период	34 350	1238	1265	4812	34192	
Среднее значение за период		61,9	63,3	240,6	1709,6	

Составил \_\_\_\_\_ Завхоз

Утвердил \_\_\_\_\_