

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №280»
(МАДОУ «Детский сад №280»)

УТВЕРЖДЕНО

заведующим

МАДОУ «Детский сад №280»

приказ от «10» сентября 2025 г. № 346-а

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад № 280» обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания.

Возрастная категория от 1 года до 3 лет (ясли), от 3 до 7 лет (сад).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1515	40	43	202	1356	
ЗАВТРАК		355	10	13	45	337	
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	5,18	7,28	23,50	180,18	213/1
	Бутерброды с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
ОБЕД		180	2,81	2,88	11,18	81,88	465/1
	Салат из свеклы с сыром	560	20	20	79	569	
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	30	0,99	1,64	2,37	28,14	32/1
	Гуляш из отварной говядины	150	0,73	2,25	8,88	58,57	115/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	50	4,82	13,34	3,33	172,60	327/1
	Сок фруктовый	110	4,43	1,75	14,12	89,92	256/1
	Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		200	5	4	32	181	
	Булочка ванильная	50	3,41	2,53	22,07	124,66	541/1
	Чай с молоком	150	1,10	1,46	9,79	56,71	460/1
УЖИН		400	6	6	47	269	
	Рагу из овощей	180	3,35	5,87	23,14	158,70	177/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	23,99	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1645	44	48	202	1419	
ЗАВТРАК		355	6	10	52	327	
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	2,24	5,23	24,66	154,65	139/1
	Бутерброды с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	25	1,43	2,91	11,91	79,55	70/71/1
ОБЕД		180	2,25	2,30	15,83	93,05	465/1
	Рубленые яйца с маслом и луком	30	2,90	4,09	0,53	50,49	46/1
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	1,51	4,56	4,53	65,12	100/1
	Бигус из мяса говядины	160	12,29	10,87	4,83	166,34	329/1
	Компот из изюма с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	4	5	39	222	
	Вафли	25	0,48	0,70	20,28	89,32	580/1
	Молоко кипяченое	175	3,05	4,48	9,87	91,98	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		410	12	13	60	400	
	Биточки рыбные	60	6,95	3,31	9,75	96,54	307/1
	Соус молочный	20	1,74	6,34	9,98	103,84	403/1
	Пюре картофельное	120	1,36	2,61	19,02	104,96	377/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	6,15	24,77	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1532	48	44	208	1420	
ЗАВТРАК		362	8	14	44	332	
	Каша манная на молоке с маслом	150	4,79	5,23	23,27	159,27	230/1
	Бутерброды с сыром	32	1,70	5,10	10,18	93,31	63/64/1
	Какао с молоком	180	1,57	3,35	10,79	79,59	462/1
ОБЕД		560	12	11	63	403	
	Икра свекольная	30	0,47	2,02	2,69	30,85	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	1,42	3,35	7,15	64,49	104/1
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	160	5,87	5,73	10,92	118,90	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	180	0,97	0,00	21,38	89,38	482/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		210	8	8	45	281	
	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,46	2,86	32,59	169,82	531/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
УЖИН		400	20	11	55	403	
	Суфле из отварной печени	180	17,12	10,63	10,02	204,17	346/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1615	41	50	190	1375	
ЗАВТРАК		355	11	15	29	299	
	Омлет натуральный	150	7,05	9,27	4,68	130,31	268/1
	Бутерброды с маслом	25	0,79	2,91	11,91	77,02	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	3,20	12,65	91,79	465/1
ОБЕД		560	11	23	80	571	
	Салат из капусты белокочанной	30	0,47	1,02	1,32	16,36	1/1
	Суп картофельный на курином	150	0,64	1,43	11,73	62,34	112/1
	бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	160	6,44	20,31	37,69	359,32	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,00	8,00	33,65	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,24	9,98	48,89	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	8	7	43	268	
	Булочка российская	50	2,90	2,26	25,36	133,49	544/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	8,46	94,44	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	11	4	38	236	
	Шницель рыбный натуральный	60	6,27	1,28	1,11	41,00	310/1
	Овощи в молочном соусе	120	1,95	2,68	13,14	84,34	175/1
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	24,63	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1512	41	47	200	1385	
ЗАВТРАК		362	7	12	49	336	
	Каша рисовая на молоке с	150	1,74	5,25	23,24	147,12	236/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	32	2,73	3,56	15,26	103,98	63/64/1
	Какао с молоком	180	2,61	3,43	10,84	84,63	462/1
ОБЕД		550	22	21	67	550	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,32	5,40	9,00	93,88	96/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые под	160	15,92	13,64	9,45	224,28	333/1
	сметанным соусом с томатом и луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,67	0,16	9,84	47,49	573/1
ПОЛДНИК		200	3	2	38	181	
	Пряники	30	1,30	0,76	27,97	123,88	581/1
	Чай с молоком	170	1,25	1,38	10,03	57,51	460/1
УЖИН		400	9	11	46	318	
	Запеканка из творога с	180	6,33	10,65	21,16	205,71	279/1
	соусом молочным сладким		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,01	28,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,06	0,16	9,84	45,06	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1615	42	46	208	1413	
ЗАВТРАК		355	7	12	40	301	
	Каша пшенная на молоке с	150	2,79	5,81	18,75	138,42	235/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	3,20	11,65	87,80	465/1
ОБЕД		560	17	20	75	548	
	Салат из репчатого лука	30	0,41	0,96	2,38	19,75	16/1
	Щи из квашеной капусты со	150	1,31	6,06	6,30	84,89	106/1
	сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты из говядины	50	4,61	9,26	2,49	111,75	339/1
	Пюре из гороха с маслом	110	7,05	3,43	24,31	156,32	389/1
	Компот из кураги с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,24	9,98	48,89	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	10	7	43	277	
	Шанежка	50	4,47	2,53	21,02	124,47	538/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	8	6	51	287	
	Рыба, запеченная с	180	5,33	5,44	25,56	172,46	312/1
	картофелем под молочным соусом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	7,15	28,74	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1522	44	49	205	1434	
ЗАВТРАК		362	9	14	53	374	
	Каша пшеничная на молоке с	150	3,23	5,79	28,61	179,49	232/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	32	3,07	4,79	13,22	108,18	63/64/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	462/1
ОБЕД		560	17	20	56	472	
	Салат витаминный	30	0,38	1,53	1,78	22,34	2/1
	Суп с рыбными консервами	150	5,53	5,09	10,09	108,23	122/1
	Рулет из говядины с яйцом	50	6,07	11,22	2,54	135,41	345/1
	(паровой)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла отварная с маслом	110	1,33	1,95	6,88	50,33	383/1
	Кисель из вареняя с	180	0,05	0,00	13,97	56,09	483/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		200	6	8	28	206	
	Булочка домашняя	50	1,63	3,06	20,75	117,07	542/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	469/1
УЖИН		400	12	7	68	383	
	Сырники из творога	180	8,58	6,26	23,28	183,82	286/1
	запеченные с соусом молочным сладким		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1675	42	44	201	1374	
ЗАВТРАК		395	12	18	52	414	
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	150	4,42	6,77	28,41	192,33	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,34	52,90	267/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	12,97	93,34	465/1
ОБЕД		580	15	18	71	507	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,55	2,04	3,22	33,36	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	150	3,50	3,80	16,64	114,78	127/1
	Жаркое по-домашнему	160	6,97	11,78	17,24	202,86	328/1
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,07	0,00	10,74	43,27	486/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	3	2	42	202	
	Вафли	30	0,77	0,84	24,33	107,95	580/1
	Чай с молоком	170	1,25	1,38	9,04	53,51	460/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	12	6	37	251	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	3,08	4,69	79,37	308/1
	Соус молочный	20	0,69	1,27	2,00	22,16	403/1
	Капуста тушеная	120	1,58	1,56	11,23	65,20	380/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,02	28,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,82	0,19	11,81	56,26	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1572	41	47	198	1384	
ЗАВТРАК		392	17	19	47	426	
	Пудинг творожный запеченный	130	10,59	8,42	20,31	199,42	285/1
	Соус молочный сладкий	50	1,44	2,48	5,94	51,80	406/1
	Бутерброды с сыром	32	1,70	5,10	10,18	93,31	63/64/1
	Какао с молоком	180	2,97	3,11	10,37	81,33	462/1
ОБЕД		570	13	17	83	532	
	Икра морковная	30	0,52	0,78	2,55	19,32	54/1
	Суп с макаронными изделиями	150	0,89	3,26	13,75	87,82	129/1
	и картофелем на курином бульюе		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Ragu из птицы	160	6,86	11,87	17,70	205,03	376/1
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		210	6	8	31	217	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,55	3,01	23,80	128,41	535/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	469/1
УЖИН		400	6	4	38	209	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,86	2,84	18,90	116,54	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,48	0,82	3,03	21,42	421/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	24,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1625	41	42	211	1385	
ЗАВТРАК		355	8	16	35	312	
	Каша овсяная на молоке с	150	3,27	8,26	13,42	141,10	237/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,88	9,93	80,98	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	3,74	11,25	90,20	465/1
ОБЕД		570	21	15	73	511	
	Салат из соленых огурцов с	30	0,27	2,01	0,81	22,39	16/1
	луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,47	5,79	9,89	101,57	95/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сердце в соусе	60	11,68	3,60	3,99	95,04	361/1
	Пюре картофельное	110	3,11	3,25	19,39	119,21	377/1
	Напиток из шиповника с	180	0,61	0,00	17,67	73,15	496/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	5	6	36	220	
	Печенье	30	2,48	4,60	17,98	123,22	582/1
	Чай с молоком	170	1,25	1,65	9,04	55,98	460/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	7	5	68	342	
	Плов из риса с курагой	180	4,18	4,29	42,29	224,54	242/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15828	424	461	2026	13944	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1583	42	46	203	1394	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1795	52	57	269	1793	
ЗАВТРАК		415	13	16	65	449	
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	180	7,37	8,99	35,71	253,22	213/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	13,96	97,34	465/1
ОБЕД		680	25	25	101	727	
	Салат из свеклы с сыром	50	1,67	3,07	4,01	50,40	32/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	0,88	2,65	10,95	71,08	115/1
	Гуляш из отварной говядины	70	10,77	15,49	3,76	197,47	327/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,19	2,70	22,94	144,72	256/1
	Сок фруктовый	200	0,67	0,22	33,74	139,64	501/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		250	6	5	41	236	
	Булочка ванильная	60	4,46	3,35	30,21	168,70	541/1
	Чай с молоком	190	1,39	1,84	11,27	67,23	460/1
УЖИН		450	8	11	62	381	
	Рагу из овощей	200	4,36	10,97	30,98	239,97	177/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1895	56	59	252	1762	
ЗАВТРАК		415	7	12	67	402	
	Суп молочный с макаронными	180	2,64	6,26	29,37	184,38	139/1
	изделями с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	35	2,11	2,99	17,81	106,55	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	2,56	19,46	110,99	465/1
ОБЕД		700	30	29	58	611	
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,89	5,84	0,92	75,78	46/1
	Рассольник ленинградский на	180	1,86	5,53	5,64	79,76	100/1
	мясном бульоне со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бигус из мяса говядины	200	18,35	16,39	6,03	245,09	329/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		330	5	6	60	314	
	Вафли	50	0,96	1,40	40,55	178,64	580/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	4,61	10,15	94,61	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	13	13	67	436	
	Биточки рыбные	70	8,07	3,85	11,33	112,14	307/1
	Соус молочный	20	1,16	4,21	6,65	69,11	403/1
	Пюре картофельное	130	1,82	4,20	26,55	151,17	377/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,94	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1805	61	59	254	1785	
ЗАВТРАК		425	10	16	58	420	
	Каша манная на молоке с маслом	180	5,90	6,28	28,96	195,99	230/1
	Бутерброды с сыром	45	2,47	5,97	15,20	124,36	63/64/1
	Какао с молоком	200	1,92	4,07	13,77	99,39	462/1
ОБЕД		680	16	17	80	533	
	Икра свекольная	50	0,81	3,05	4,56	48,86	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	1,82	4,71	9,41	87,32	104/1
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	200	7,89	8,62	14,73	167,98	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	200	1,08	0,00	25,20	105,10	482/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		250	9	9	51	325	
	Ватрушки с творожным фаршем	70	4,12	3,46	35,95	191,35	531/1
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	470/1
УЖИН		450	26	16	65	508	
	Суфле из отварной печени	200	21,58	15,55	11,59	272,62	346/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1905	51	62	250	1770	
ЗАВТРАК		405	13	18	39	372	
	Омлет натуральный	170	8,05	11,47	5,09	155,85	268/1
	Бутерброды с маслом	35	1,17	2,99	17,81	102,80	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	15,90	113,17	465/1
ОБЕД		680	14	29	101	723	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	1,54	3,69	31,76	1/1
	Суп картофельный на курином	180	0,96	2,44	17,32	95,14	112/1
	бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	7,74	24,57	45,48	434,00	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	9,00	37,83	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,36	14,96	73,34	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	11	9	61	374	
	Булочка российская	60	4,79	3,24	41,32	213,50	544/1
	Молоко кипяченое	190	5,51	6,08	10,72	119,62	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		470	13	6	49	301	
	Шницель рыбный натуральный	70	7,26	1,94	1,30	51,67	310/1
	Овощи в молочном соусе	150	2,45	3,28	17,02	107,50	175/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,94	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1785	53	60	260	1794	
ЗАВТРАК		425	9	15	67	437	
	Каша рисовая на молоке с	180	2,17	6,57	30,08	188,12	236/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	45	3,95	4,18	22,80	144,58	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,07	4,07	13,77	104,00	462/1
ОБЕД		660	30	29	79	691	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,53	7,19	10,78	121,85	96/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые под	200	20,73	17,63	12,00	289,48	333/1
	сметанным соусом с томатом и луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,67	0,16	9,84	47,49	573/1
ПОЛДНИК		250	4	3	58	272	
	Пряники	50	2,16	1,26	46,62	206,46	581/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	11,36	65,65	460/1
УЖИН		450	11	14	57	394	
	Запеканка из творога с	200	8,02	13,40	25,80	255,82	279/1
	соусом молочным сладким		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,60	0,24	14,76	67,58	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1895	56	59	272	1846	
ЗАВТРАК		415	10	15	55	387	
	Каша пшенная на молоке с маслом	180	3,61	7,36	25,09	181,04	235/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	3,84	14,58	107,63	465/1
ОБЕД		680	22	26	91	690	
	Салат из репчатого лука	50	0,69	1,60	4,02	33,19	16/1
	Щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,87	7,39	9,19	110,79	106/1
	Котлеты из говядины	70	6,31	12,78	3,57	154,52	339/1
	Пюре из гороха с маслом	130	8,35	4,07	28,76	185,06	389/1
	Компот из кураги с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,36	14,96	73,34	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	13	10	53	358	
	Шанежка	70	6,78	4,62	28,77	183,69	538/1
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	12	8	73	410	
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	200	8,46	7,53	40,64	264,17	312/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	9,19	37,01	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1805	55	63	258	1814	
ЗАВТРАК		425	12	17	71	489	
	Каша пшеничная на молоке с	180	4,17	7,53	37,33	233,76	232/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	45	4,45	5,66	19,76	147,73	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,84	4,07	13,77	107,08	462/1
ОБЕД		680	21	26	71	604	
	Салат витаминный	50	0,65	2,54	3,09	37,74	2/1
	Суп с рыбными консервами	180	6,65	6,10	11,97	129,35	122/1
	Рулет из говядины с яйцом	70	7,49	14,60	3,58	175,63	345/1
	(паровой)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла отварная с маслом	130	1,92	2,60	10,01	71,15	383/1
	Кисель из варенья с	200	0,06	0,00	16,69	66,96	483/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		250	7	11	34	264	
	Булочка домашняя	60	1,90	4,73	25,29	151,33	542/1
	Молоко кипяченое	190	5,51	6,08	8,93	112,48	469/1
УЖИН		450	14	8	82	457	
	Сырники из творога	200	10,04	7,55	28,49	222,09	286/1
	запеченные с соусом молочным сладким		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1965	53	56	257	1743	
ЗАВТРАК		455	14	20	64	489	
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	180	5,19	8,09	32,67	224,26	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,34	52,90	267/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	15,90	113,17	465/1
ОБЕД		700	19	24	84	625	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,79	3,05	4,63	49,08	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	180	4,40	5,44	20,60	148,86	127/1
	Жаркое по-домашнему	200	8,77	14,64	20,90	250,38	328/1
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,08	0,00	11,94	48,08	486/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	4	3	61	286	
	Вафли	50	1,28	1,40	40,55	179,92	580/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	11,36	65,65	460/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		460	17	9	48	344	
	Котлеты рыбные любительские	70	11,14	4,23	5,49	104,61	308/1
	Соус молочный	30	1,04	1,90	2,99	33,24	403/1
	Капуста тушеная	130	1,99	2,75	14,13	89,26	380/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,74	0,29	17,71	84,38	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1845	53	61	258	1792	
ЗАВТРАК		445	22	24	63	550	
	Пудинг творожный запеченный	150	14,35	11,88	28,57	278,57	285/1
	Соус молочный сладкий	50	1,44	2,48	5,94	51,80	406/1
	Бутерброды с сыром	45	2,47	5,97	15,20	124,36	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,26	3,43	12,83	95,24	462/1
ОБЕД		680	16	22	95	642	
	Икра морковная	50	0,73	1,35	3,63	29,58	54/1
	Суп с макаронными изделиями	180	1,03	3,90	16,06	103,45	129/1
	и картофелем на курином бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Ragu из птицы	200	8,97	15,82	22,25	267,25	376/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		250	7	9	44	282	
	Пирожок с картофельным фаршем	70	2,22	2,81	35,21	175,03	535/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	469/1
УЖИН		470	8	7	56	319	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,68	5,14	27,75	179,98	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,49	1,25	3,04	25,38	421/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,80	43,20	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1905	54	56	266	1788	
ЗАВТРАК		415	9	18	44	376	
	Каша овсяная на молоке с	180	3,90	9,78	16,02	167,68	237/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,98	14,85	104,56	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	4,16	13,46	103,99	465/1
ОБЕД		690	29	22	88	666	
	Салат из соленых огурцов с	50	0,45	3,02	1,39	34,49	16/1
	луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,18	8,57	12,61	140,22	95/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сердце в соусе	80	17,29	5,47	5,51	140,39	361/1
	Пюре картофельное	130	3,81	4,26	23,14	146,14	377/1
	Напиток из шиповника с	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	6	10	50	314	
	Печенье	50	4,13	7,67	29,96	205,37	582/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,92	11,36	68,53	460/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	9	7	83	432	
	Плов из риса с курагой	200	5,21	6,52	52,69	290,18	242/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18600	545	592	2595	17888	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1860	54	59	260	1789	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.