

Утверждаю :

Заведующий МАДОУ №177

(Якушкова Е.С.)



«01» апреля 2022г.

20 дневное меню

Дети

(летний период)

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	27,65	187,51	0,37	7.15/4/1
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,87	103,5	0,52	7.067
	Итого завтрак	425	11,72	13,84	65,88	442,94	0,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Кнедли мясные паровые	70	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
Итого обед		730,0	25,13	28,10	88,77	734,09	46,85	
15:00	Кефир	150	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	11,40	11,87	14,49	312,3	0	7.14/5/4
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	60,21	0,26	7.12/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Мармелад	20	0,08			15,32	58,6	7.120-1
Итого полдник		325	15,16	15,53	41,53	483,36	58,86	
Итого за 1 День		1730	52,51	57,57	206,28	1660,39	108,10	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,52	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	7.285
	Итого завтрак	451	15,01	18,88	74,48	504,96	1,09	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,0	5,0	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	6,49	6,56	11,21	136,3	8,64	7.н068-1
	Гуляш из мяса говядины	70	11,49	10,05	4,52	119,00	0	7.11/8/2
	Макароны изделия с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	0,9	7.н151
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	740	31,70	29,69	107,63	780,99	51,37	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами в томате	80	10,93	2,73	3,53	98,18	1,41	7.н164/1
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.11/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	250	12,49	2,91	26,48	199,30	2,21	
Итого за 1 день		1541,0	59,83	51,62	215,8	1513,25	54,67	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3(среда)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,9	5,62	33,18	221,08	0,42	7.14/4
	Батон с малом 40/5	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
	Итого завтрак	445	11,79	13,77	68,68	456,51	0,94	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
	Икра кабачковая	60	0,61	2,1	2,92	31,4	8,65	7.275/3
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81	4,57	11,72	100,82	9,61	7.264
	Печень по – строгановски	80	11,74	5,22	0,67	105,93	7,32	7.249
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	144,57	0,0	7.64с
	Компот из яблок	180	0,08	0,06	13,31	55,61	45,18	7.197/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	21,48	16,56	77,37	557,11	70,76	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Печенье	25	2,08	1,04	15,36	91,95	0	7.308/6
Итого полдник		345	15,38	16,31	35,98	386,71	0,17	
Итого за 1 день		1620,0	49,0	46,64	192,41	1439,93	81,87	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,58	6,32	22,2	178,6	0,59	7.095/2
	Батон с маслом с сыром 40/5/6	51	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
	Итого завтрак	433	12,83	16,88	57,7	445,18	1,18	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	50	0,58	1,84	7,94	56,91	3,19	7.093
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	6,13	7,24	113,19	13,60	7.н137
	Плов из мяса говядины	200	15,02	17,16	30,74	360,36	2,48	7.4/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	710	25,61	25,81	86,21	708,01	56,89	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	120	9,30	16,33	11,65	229,33	0,50	7.13/5/2
	Йогурт	150	8,49	6,39	16,97	144,27		7.270/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	15,36	91,60	0	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	305,00	20,42	24,21	54,0	511,40	0,50	
Итого за 1 день		1546,0	59,91	66,97	213,17	1726,89	68,57	

12/1

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,46	6,32	31,3	230,68	0,42	7.н119с
	Батон с малом 40/5	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285
	Итого завтрак	445	13,33	15,25	76,62	515,41	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля и морской капусты с растительным маслом							
	Суп фасолевый	200	1,73	4,89	12,58	107,65	2,88	7.32/2/4
	Тефтели из говядины паровые	70	12,17	11,17	5,61	188,95	1,08	7.н191/1
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,54	5,53	17,51	125,2	5,72	7.н113/1
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	21,77	30,28	88,10	621,11	59,76	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,46	6,48	34,80	244,46	0,45	7.43-2/3
	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0	0	7.015
Итого полдник		350	9,62	7,22	70,08	398,56	0,45	
Итого за 1 день		1625	45,22	52,85	244,90	1581,08	62,65	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 (понеделник)								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,96	6,44	24,2	188,76	0,53	7.н091/1
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	1,0	0,2	2,82	14,14	103,5	7.067
	Итого завтрак	445	9,05	11,97	48,38	334,83	104,03	
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	16,56	16,98	22,20	335,32	10,68	7.3/8
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	710	23,21	27,86	78,36	684,25	57,88	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	60,21	0,26	7.12/10/2
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сухое молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15	0	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
	Итого полдник	325	21,68	24,22	57,59	581,68	0,34	
	Итого за 1 День	1580	54,44	64,15	194,43	1646,73	163,75	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	230,68	0,42	7.15/4
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285
	Итого завтрак	449	15,47	13,34	77,6	506,63	1,04	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	50	0,46	2,10	6,97	44,08	2,19	7.093
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	4,10	13,75	101,03	5,45	7.258
	Тефтели рыбные	70	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-4
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	0	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	22,88	18,54	98,67	685,93	45,89	
Полдник								
	Ватрушка со сметаной	70	7,29	12,36	41,83	342,82	0,12	7.612/4
	Чай с сахаром	200	0	0	6,81	28,43	0	7.354/4
	Итого полдник	270	7,29	12,36	48,64	371,25	0,12	
	Итого за 1 День	1549,0	46,27	44,38	232,12	1591,81	57,05	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,32	7,95	22,76	212,69	0,42	7.н080-1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
	Итого завтрак	451	14,37	18,31	58,26	477,39	1,11	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	2,79	7,91	67,39	5,70	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,92	14,64	17,58	272,33	3	7.н243
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	750	21,74	23,11	71,38	593,27	50,53	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0	0	7.015
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14		7.180-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	340	4,93	4,73	46,91	251,77		
	Итого за 1 день	1641,0	41,39	46,5	186,93	1362,03	51,64	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,84	5,38	16,77	139,78	0,52	7.н162-4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	0,0	7.035
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	2.285
	Итого завтрак	445	10,73	14,31	62,09	424,5	1,04	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из помидор	50	0,61	2,1	2,92	31,4	4,21	7.288
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	10,74	7.64с
	Котлета из мяса кури	70	19,23	4,93	7,76	148,5		7.н114/2
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	710	26,57	14,66	90,26	608,18	65,41	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,60	17,77	15,77	314,08	0,34	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		305	24,72	25,16	47,12	536,73	0,34	
Итого за 1 день		1560,0	63,07	54,2	214,73	1631,71	76,79	

		Блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность, ккал		
День 10 (пятница)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
	Итого завтрак	399	19,81	21,33	39,25	446,78	0,79	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	10,0	7.187/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,90	2,80	11,65	78,98	4,57	7.н170
	Запеканка картофельная. фаршированная	200	15,48	14,48	31,34	343,94	14,40	7.38/8/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	21,17	0	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	22,75	24,03	90,41	691,37	57,75	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	180	5,81	5,69	28,17	208,33	0,42	7.11/4/1
	Пряник	35	0	0	0	0	0	7.081
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,80	28,89		7.11/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	385	7,36	5,87	44,99	283,42	0,42	
Итого за 1 день		1614	50,28	51,5	183,92	1463,87	58,96	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 (понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,24	5,44	28,42	196,44	0,42	7.8/5/1
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
	Итого завтрак	425	9,67	12,19	61,0	395,27	0,68	
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5
Обед	Суп пюре из разных овощей	200	2,44	3,9	10,3	91,44	6,24	7.27/2
	Кнели мясные паровые	70	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Салат из моркови с изюмом	50	0,65	2,04	10,77	57,5	1,21	7.109
	Итого обед	680	23,77	25,24	77,64	685,83	9,45	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	110	11,40	11,87	14,49	312,3	0	7.14/5/4
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Кефир	150	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	295	14,03	14,47	39,92	436,08	1,26	
Итого за 1 день		1650	52,97	57,8	197,46	1638,78	11,39	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12 (вторник)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,21	7.н038/5
	Сыр 9гг	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Батон 40гг	40	3,08	1,02	21,32	94,00		7.189-5
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5	7.285
	Итого завтрак	399	17,05	18,33	25,11	356,21	0,71	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	6,16	9,37	121,54	5,29	7.н068-1
	Тефтели рыбные	70	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-4
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	10,74	7.64с
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	25,54	20,31	79,85	640,66	22,87	
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
	Каша гречневая молочная с маслом	180	5,87	7,36	25,28	195,39	0,52	7.н080-2
	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	370	16,96	13,37	63,39	460,49	0,52	
Итого за 1 День		1599	59,9	52,36	178,73	1497,41	34,1	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13 (среда)								
Завтрак	Каша из пшена и риса со сливочным маслом	200	3,41	5,65	19,90	155,98	0,52	7.н091/1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
	Итого завтрак	451	12,56	16,69	65,76	452,18	1,09	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	2,77	7,82	63,87	6,85	7.043с-2
	Сосиска отварная	60	6,21	12,62	0,88	159,6	0	7.40/6
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,26	5,06	29,36	191,89	0,4	7.н151
	Компот из яблок	180	0,08	0,06	13,31	55,61	45,18	7.197/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	700	15,3	25,62	84,45	659,3	46,74	
Уплотненный полдник	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0		7.015
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		325	23,68	31,67	56,13	625,67	0,08	
Итого за 1 день		1579	52,17	74,12	213,55	1806,88	57,91	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14 (четверг)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
	Итого завтрак	445	12,34	16,02	53,21	365,31	0,42	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	10,0	7.187/1
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Жаркое по-домашнему с курой	150	18,11	8,31	28,26	250,9	0	7.н070-2
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	67	26,28	17,03	91,47	565,06	54,67	
Уплотненный полдник								
	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14		7.180-3
	Пряник	35	1,68	0,98	27,2	122,5		7.081
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	355	5,97	5,15	57,93	304,27		
	Итого за 1 день	1630	44,95	38,47	211,88	1276,94	65,09	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,18	6,86	37,56	248,38	0,42	8.162/1
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
	Итого завтрак	449	11,41	10,28	75,75	487,06	0,94	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из помидор	45	0,61	2,1	2,92	31,4	4,21	7.288/1
	Уха рыбацкая	200	6,83	2,32	11,04	110,1	5,35	7.30/2
	Запеканка капусты с говядиной	230	22,14	21,62	18,04	379,06	0	7.н250
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,1	3,05	3,21	49,77		7.3/11/1
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	735	34,98	29,77	75,86	748,18	47,18	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	6,81	28,43	0	7.354/4
	Ватрушка с повидлом	70	4,60	4,25	38,43	226,72		7.150/2
	Итого полдник	270	8,72	9,69	58,76	386,15	0,35	
	Итого за 1 день	1554	56,16	49,81	225,97	1683,69	58,47	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16(понеделник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,42	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
	Итого завтрак	451	13,91	18,2	66,85	485,49	1,01	
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,11	13,16	73,34	5,7	7.18/2
	Биточки из мяса говядины	60	13,1	24,21	5,5	188,4	0	7.14/8/1
	Пюре розовое	150	2,74	4,04	18,36	127,63	0	7.н047
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	720	23,34	33,74	85,88	646,84	47,18	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		325	20,63	23,16	55,98	549,9	0,08	
		1596	58,38	75,2	218,81	1728,23	49,77	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17(вторник)								
Завтрак	Каша из гречи и риса со сливочным маслом.	200	5,34	7,72	23,36	193,55	0,52	7.н026
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
	Итого завтрак	449	11,89	12,56	55,90	383,6	0,78	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	7,77	1,99	3,74	83,67	0,07	7.6/7/8
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	720	18,50	20,07	92,35	652,5	50,69	
	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Макаронные изделия в молоке	180	4,12	5,44	13,52	131,0	0,35	7.н132/2
Уплотненный полдник	Пирожок с капустой	80	5,34	6,96	25,95	202,89	6,77	7.206с/1
	Итого полдник	410	16,95	17,19	52,20	461,19	7,12	
		1689	47,69	50,17	210,83	1536,89	68,59	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
	Итого завтрак	451	15,6	18,91	68,61	494,58	0,99	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,70	115,8	0,48	7.н086/2
	Азу	230	16,52	15,85	23,33	327,93	0,23	7.н152
	Компот из яблок	180	0,07	0,07	14,79	61,77	50,0	7.197
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	720	25,24	24,51	86,9	693,83	51,87	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Запеканка из творога с морковью	120	9,30	16,33	11,65	229,33	0,50	7.13/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		305	11,93	18,93	37,08	353,11	0,50	
Итого за 1 день		1576	53,4	62,49	199,8	1569,52	63,36	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 19(четверг)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13		7.н038/5
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
	Итого завтрак	395	17,67	23,24	42,02	467,59		
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,21	1,64	7.27/1/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	70	14,78	19,02	3,18	271,0	0,32	7.8/9/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,8	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	730	26,12	29,23	89,76	750,05	53,14	
Уплотненный полдник	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Каша пшенная молочная с маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	0,42	7.н119с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		370	14,25	12,11	45,21	367,44	0,42	
		1575	59,09	64,65	192,25	1647,38	65,56	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 20(пятница)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,53	6,67	20,99	175,22	0,42	7.н043
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
	Итого завтрак	449	13,66	13,59	66,81	433,37	0,92	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
	Икра кабачковая	60	0,61	2,1	2,92	31,4	8,65	7.275/3
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	6,13	7,24	113,19	13,6	7.н137
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,3	4,82	32,58	187,73	0,9	7.н076/1
	Биточки из мяса говядины	70	13,1	24,21	5,5	188,4	0	7.14/8/2
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Итого обед	740	29,02	37,94	88,53	698,27	60,77	
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,80	28,89		7.11/10/2
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	2,88	3,43	25,06	151,5		7.63с/4
	Сельдь с маслом	30	3,45	9,97	0,08	103,92		7.35/1/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Итого полдник	350	7,88	13,58	41,96	330,51	0	
		1639	51,06	65,21	207,4	1508,15	63,19	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Фефелова Алена Сергеевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023