

Утверждаю :

Заведующий МАДОУ №177

 (Якушева Е.С.)



«01» апреля 2022г.

20 дневное меню

Дети

(летний период)

| Прием Пищи             | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                       |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 1 (понедельник)   |                                                       |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная<br>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<br>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<br>картофеля с зеленым<br>горошком | 50                   | 1,44                | 3,7   | 8,57     | 79,92                            | 3,86          | 7.32/1/1    |
|                        | Рассольник с крупой и<br>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<br>полдник | Запеканка из творога с<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                             |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 2 (вторник)       |                                                             |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным         | 200                  | 5,86                | 7,84  | 28,62    | 208,76                           | 0,52          | 7.8/4       |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>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        |
| Обед                   | Салат овощной с<br>яблоками, яйцом и<br>растительным маслом | 60                   | 2,0                 | 5,0   | 5,6      | 76,0                             | 4,21          | 7.16/1      |
|                        | Борщ с фасолью на<br>мясном бульоне со<br>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<br>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<br>полдник | Рыба, тушеная с овощами<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                              |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 3(среда)          |                                              |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша ячневая молочная со<br>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<br>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<br>со сметаной     | 200                  | 1,81                | 4,57  | 11,72    | 100,82                           | 9,61          | 7.264       |
|                        | Печень по – строгоновски                     | 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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                          |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 4 (четверг)       |                                                          |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша кукурузная молочная<br>с маслом сливочным           | 180                  | 4,58                | 6,32  | 22,2     | 178,6                            | 0,59          | 7.095/2     |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>40/5/6                         | 51                   | 5,45                | 7,74  | 21,36    | 163,08                           | 0,07          | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток<br>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     |
|                        | Салат из припущенной<br>моркови с растительным<br>маслом | 50                   | 0,58                | 1,84  | 7,94     | 56,91                            | 3,19          | 7.093       |
| Обед                   | 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<br>полдник | Запеканка из творога с<br>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                             | 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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |        |          | Энергетическая<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|--------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                             |                      | Белки               | Жиры   | Углеводы |                                  |               |             |
| День 6 (понеделник)    |                                                             |                      |                     |        |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>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<br>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<br>растительным маслом                   | 50                   | 0,37                | 5,05   | 1,77     | 51,46                            | 4,21          | 7.14/1/1    |
|                        | Рассольник с крупой и<br>сметаной                           | 200                  | 1,98                | 5,15   | 14,10    | 119,92                           | 5,37          | 7.11/2      |
|                        | Мясо говядины тушеное с<br>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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                  |                                                                    |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 7 (вторник) |                                                                    |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная<br>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<br>моркови с яблоком с<br>растительным маслом | 50                   | 0,46                | 2,10  | 6,97     | 44,08                            | 2,19          | 7.093       |
|                  | Свекольник<br>вегетарианский со<br>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<br>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        |
|                  | 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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                             |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 8 (среда)         |                                                             |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша гречневая молочная с<br>маслом сливочным               | 200                  | 6,32                | 7,95  | 22,76    | 212,69                           | 0,42          | 7.н080-1    |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>40/5/9                            | 51                   | 5,25                | 7,54  | 21,36    | 161,2                            | 0,07          | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток с<br>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,<br>яйцом и растительным<br>маслом | 60                   | 2                   | 5     | 5,6      | 76,0                             | 4,21          | 7.16/1      |
| Обед                   | Суп картофельный с<br>зеленым горошком со<br>сметаной       | 200                  | 1,52                | 2,79  | 7,91     | 67,39                            | 5,70          | 7.195-1     |
|                        | Голубцы ленивые в<br>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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|--------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                              |                      | Белки               | Жиры   | Углеводы |                                  |               |             |
| День 9 (четверг)       |                                              |                      |                     |        |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша рисовая молочная со<br>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<br>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<br>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,<br>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<br>молоком                     | 200         | 2,8          | 2,82         | 14,14         | 103,5          | 0,52         | 7.067     |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                              | <b>399</b>  | <b>19,81</b> | <b>21,33</b> | <b>39,25</b>  | <b>446,78</b>  | <b>0,79</b>  |           |
| Второй завтрак         | Груша                                             | 100         | 0,36         | 0,27         | 9,27          | 42,3           | 10,0         | 7.187/1   |
| Обед                   | Салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом | 50          | 0,83         | 4,45         | 6,34          | 69,73          | 1,16         | 7.20/1/1  |
|                        | Суп из овощей<br>вегетарианский                   | 200         | 1,90         | 2,80         | 11,65         | 78,98          | 4,57         | 7.н170    |
|                        | Запеканка картофельная.<br>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     |
|                        | <b>Итого обед</b>                                 | <b>730</b>  | <b>22,75</b> | <b>24,03</b> | <b>90,41</b>  | <b>691,37</b>  | <b>57,75</b> |           |
| Уплотненный<br>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     |
|                        | <b>Итого полдник</b>                              | <b>385</b>  | <b>7,36</b>  | <b>5,87</b>  | <b>44,99</b>  | <b>283,42</b>  | <b>0,42</b>  |           |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                   | <b>1614</b> | <b>50,28</b> | <b>51,5</b>  | <b>183,92</b> | <b>1463,87</b> | <b>58,96</b> |           |

| Прием Пищи             | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                            |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 11 (понедельник)  |                                            |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша манная молочная с<br>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<br>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<br>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<br>полдник | Запеканка из творога с<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>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<br>растительным маслом | 50                   | 0,37                | 5,05  | 1,77     | 51,46                            | 4,21          | 7.14/1/1    |
|                        | Борщ с фасолью с мясом со<br>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<br>полдник | Печенье                                   | 20                   | 2,08                | 1,04  | 15,36    | 91,60                            | 0             | 7.308/6     |
|                        | Каша гречневая молочная с<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                         |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 13 (среда)        |                                                         |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша из пшена и риса со<br>сливочным маслом             | 200                  | 3,41                | 5,65  | 19,90    | 155,98                           | 0,52          | 7.н091/1    |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>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<br>растительным маслом       | 50                   | 0,83                | 4,45  | 6,34     | 69,73                            | 1,16          | 7.20/1/1    |
|                        | Суп овощной на<br>вегетарианском бульоне со<br>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<br>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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                             |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 14 (четверг)      |                                                             |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная<br>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<br>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,<br>яйцом и растительным<br>маслом | 60                   | 2                   | 5     | 5,6      | 76,0                             | 4,21          | 7.16/1      |
|                        | Суп лапша на курином<br>бульоне                             | 200                  | 1,76                | 3,06  | 12,16    | 89,3                             | 0,38          | 7.20/2      |
|                        | Жаркое по-домашнему с<br>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<br>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       |
| Итого полдник          | 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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                              |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 15 (пятница)      |                                              |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша рисовая молочная со<br>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<br>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<br>говядиной             | 230                  | 22,14               | 21,62 | 18,04    | 379,06                           | 0             | 7.н250      |
|                        | Соус молочный (для<br>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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                       |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 16(понеделник)    |                                                       |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным   | 200                  | 5,86                | 7,84  | 28,62    | 208,76                           | 0,42          | 7.8/4       |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>40/5/9                      | 51                   | 5,25                | 7,54  | 21,36    | 161,2                            | 0,07          | 7.175/1     |
|                        | Кофейный напиток с<br>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<br>картофеля с зеленым<br>горошком | 50                   | 1,44                | 3,7   | 8,57     | 79,92                            | 3,86          | 7.32/1/1    |
|                        | Суп картофельный с<br>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<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                              |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 17(вторник)       |                                              |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша из гречи и риса со<br>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<br>растительным маслом    | 50                   | 0,37                | 5,05  | 1,77     | 51,46                            | 4,21          | 7.14/1/1    |
|                        | Рассольник с крупой и<br>сметаной            | 200                  | 1,98                | 5,15  | 14,10    | 119,92                           | 5,37          | 7.11/2      |
|                        | Рыба запеченная в<br>молочном соусе          | 60                   | 7,77                | 1,99  | 3,74     | 83,67                            | 0,07          | 7.6/7/8     |
|                        | Рис припущенный с<br>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       |
| Уплотненный<br>полдник | Макаронные изделия в<br>молоке               | 180                  | 4,12                | 5,44  | 13,52    | 131,0                            | 0,35          | 7.н132/2    |
|                        | 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<br>блюда, г. | Пищевые вещества, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                                   |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 18 (среда)        |                                                   |                    |                      |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная<br>с маслом сливочным     | 200                | 6,45                 | 7,87  | 22,75    | 198,38                           | 0,42          | 7.15/4      |
|                        | Батон с маслом с сыром<br>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<br>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<br>полдник | Чай с сахаром                                     | 150                | 0                    | 0     | 6,81     | 28,43                            | 0             | 7.10/10/2   |
|                        | Запеканка из творога с<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>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<br>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<br>картофеля, кукурузы и<br>репчатого лука с<br>растительным маслом | 50                   | 0,95                | 3,09  | 7,91     | 69,21                            | 1,64          | 7.27/1/1    |
|                        | Суп лапша на курином<br>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<br>полдник | Йогурт                                                                                 | 150                  | 7,49                | 4,79  | 12,73    | 127,3                            |               | 7.023       |
|                        | Каша пшенная молочная с<br>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<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества. г |       |          | Энергетическая<br>Ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------------|
|                        |                                              |                      | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |               |             |
| День 20(пятница)       |                                              |                      |                     |       |          |                                  |               |             |
| Завтрак                | Каша ячневая молочная со<br>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<br>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<br>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