



Утверждаю :

и.о. Заведующего МАДОУ №177

 (Фефелова А.С.)



«01» октября 2021г.

20 дневное меню

Дети

(зимний период)

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,87	103,5	0,52	7.067
Итого завтрак		445	12,36	16,02	60,98	433,81	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/6
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Кнели мясные паровые	80	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	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		750	25,25	28,12	93,22	732,0	60,69	
15:00	Кефир	180	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075-3
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	14,26	21,68	17,49	316,9	0	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
	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		585	18,29	25,7	47,33	494,65	58,86	
Итого за 1 день		1980	56,9	70,04	221,73	1752,83	123,49	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,52	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	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		454	15,01	18,88	74,48	504,96	1,09	
Второй завтрак	Апельсин 150г	150	0,95		0,21	42,00	10,0	7.012
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,0	5,0	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,49	6,56	11,21	136,3	8,64	7.н39с-1
	Гуляш из отварного мяса	80	11,49	10,05	4,52	119,00	0	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	0,9	7.44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	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		750	31,82	29,71	112,08	778,9	63,95	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами в томате	100	10,93	2,73	3,53	98,18	1,41	7.н164/1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Вафля сливочная 20г	20	0,64	0,56	16,18	70,28	0	7.015
Итого полдник		340	13,13	3,47	42,66	269,58	2,21	
Итого за 1 день		1694	60,91	52,06	229,43	1595,44	77,25	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3(среда)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,9	5,62	33,18	221,08	0,42	7.14/4
	Батон с малом 40/5	45	3,11	3,6	23,96	152,8	0,52	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
Итого завтрак		445	11,81	12,04	71,28	447,38	1,46	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,42	0,42	12,46	47,52	10,0	7.131
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1,03	3,06	5,33	47,6	4,21	7.001
	Суп крестьянский с крупой 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 сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	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		750	21,97	17,5	84,47	574,56	71,34	
15:00	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Печенье	25	2,08	1,04	15,36	91,95	0	7.308/6
Итого полдник		395	15,38	16,31	38,25	396,18	0,17	
Итого за 1 день		1880	54,07	55,26	212,6	1594,44	82,97	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,32	22,2	178,6	0,59	7.095/2
	Батон с маслом с сыром 40/5/6	54	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
Итого завтрак		454	12,83	16,88	57,7	445,18	1,18	
Второй завтрак	Банан	140	0,42	0,10	21,36	87,22	10,0	7.010
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	3,12	7,94	56,91	3,19	7.289
	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	7,61	4,35	9,93	116,7	0,25	7.н170/1
	Плов из мяса говядины	200	15,02	17,16	30,74	360,36	2,48	7.4/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	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	27,61	25,33	93,35	709,43	56,12	
15:00	Йогурт	170	8,49	6,39	16,97	144,27		7.023-1
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	14,47	25,97	18,89	364,83	0,60	7.13/5/4
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0	0	7.354/4
	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
	Коржик молочный	80	1,52	27,46	53,37	0,0	0	7.3/8/20/2
Итого полдник		615	27,11	61,31	106,74	537,63	0	
Итого за 1 день		1929	67,97	103,62	279,15	1779,46	127,3	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,46	6,32	31,3	230,68	0,42	7.н119с
	Батон с повидлом 40/20	60	3,15	1,2	33,99	142,58		7.035/8
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285
Итого завтрак		460	13,39	11,12	89,25	526,06	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	10	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля и морской капусты с растительным маслом	60	0,92	8,03	6,95	114,25		7.33/1
	Суп фасолевый	200	1,73	4,89	12,58	107,65	2,88	7.32/2/4
	Тефтели из говядины паровые	80	12,17	11,17	5,61	188,95	1,08	7.н191
	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		750	21,35	30,16	83,92	713,01	59,76
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,39	7,3	39,15	247,5	0,5	7.43-2/3/1
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0	7.015
Итого полдник		420	10,55	8,04	74,43	401,6	0,5	
Итого за 1 день		1830	46,29	49,52	267,8	1733,04	64,2	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 (понедельник)								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,96	6,44	24,2	188,76	0,53	7.н091/1
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	1,0	0,2	2,82	14,14	103,5	7.067
Итого завтрак		445	9,05	11,97	48,38	334,67	104,03	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031/1
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1,03	3,06	5,33	47,66	4,21	7.001
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	16,56	16,98	22,20	335,32	10,68	7.3/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	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	23,99	25,89	86,37	678,36	70,46	
15:00	Кефир	180	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075-3
Уплотненный полдник	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
	Запеканка из творога	150	19,9	24,4	19,00	418,18	0,08	7.9/5/2
	Сгущенное 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		405	25,93	29,46	64,2	672,03	0,34	
Итого за 1 день		1790	59,97	67,52	219,15	1777,43	177,83	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	230,68	0,42	7.15/4
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285
Итого завтрак		449	15,47	13,34	77,6	506,63	1,04	
Второй завтрак	Апельсин	140	0,88	0,20	10,1	39,2	10,0	7.012
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	4,10	13,75	101,03	5,45	7.258
	Тефтели рыбные	80	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-1
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	0	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	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	23,3	18,9	108,15	705,16	56,28	
15:00	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке	200	4,13	5,43	13,52	129,81	0,37	7.н132
	Ватрушка со сметаной	80	7,29	12,36	41,83	342,82	0,12	7.6/12/1
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Мармелад	20	0,08		15,32	58,6		7.120-1
Итого полдник		650	18,99	22,58	92,48	696,43	0,49	
Итого за 1 день		1989	58,64	55,02	288,33	1947,42	67,81	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,32	7,95	22,76	212,69	0,42	7.н080-1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
Итого завтрак		454	14,25	16,64	67,66	474,18	1,01	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,42	0,42	12,46	47,52	10,0	7,131
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	2,79	7,91	67,39	5,70	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,92	14,64	17,58	272,33	3	7.н243
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	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	21,85	23,12	74,91	587,58	63,11
15:00	Ряженка	170	5,09	10,18	6,96	142,57	0	7.363-1
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Язычок слоеный	45	11,33	3,142	22,97	206,49		
	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		620	9,38	14,35	39,96	333,81		
Итого за 1 день		1964	45,9	54,53	194,99	1443,09	74,12	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,84	5,38	16,77	139,78	0,52	7.н162-4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	0,0	7.035
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	2.285
Итого завтрак		445	10,73	14,31	62,09	424,5	1,04	
Второй завтрак	Банан	140	1,47	0,10	21,36	87,22	10,0	7.010
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,34	9,11	4,14	101,9	0,92	7.19/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	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	80	19,23	4,93	7,76	148,5		7.н347
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16	0	7.371-1
Итого обед		753	29,44	21,74	87,71	665,15	14,04	
15:00	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	19,65	24,14	15,92	402,5	0,34	7.н166
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0		7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0		7.015
Итого полдник		405	22,92	27,3	59,82	602,85	0,34	
Итого за 1 день		1893	72,05	68,24	243,71	1779,72	25,42	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
Итого завтрак		399	19,81	21,33	39,25	446,78	0,79	
Второй завтрак	Груша	140	0,36	0,27	9,27	43,30	10,0	7.088
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,90	2,80	11,65	78,98	4,57	7.н170
	Запеканка картофельная. фаршированная	200	15,48	14,48	31,34	343,94	14,40	7.36/8/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	21,17	0	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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		740	22,44	24,08	91,65	694,19	22,13	
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	200	6,46	6,32	31,3	230,68	0,42	7.н119с
	Пряник	35	0	0	0	0	0	7.081
	Чай с лимоном	200	0	0	9,1	35,0		7.022-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		455	7,98	6,5	50,42	311,88	0,42	
Итого за 1 день		1734	50,59	52,18	190,59	1496,15	33,34	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 (понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,24	5,44	28,42	196,44	0,42	7.8/5/4
	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		445	9,67	12,19	61,0	395,27	0,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031/1
	Суп пюре из разных овощей	200	2,44	3,9	10,3	91,44	6,24	7.8/27/2
Обед	Кнели мясные паровые	80	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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
	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	2,45	12,92	69,00	2,21	7.109/1
Итого обед		690	22,21	23,2	90,56	697,33	10,45	
15:00	Кефир	180	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075-3
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	14,26	21,68	17,49	316,9	0	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35,0		7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		565	20,78	30,08	45,21	558,85		
Итого за 1 день		1900	53,66	65,67	216,97	1743,82		

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12 (вторник)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,21	7.н038/5
	Сыр 9гр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Батон 40гр	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	140	0,42	0,42	12,46	47,52	10,0	7.131
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	64,62	2,87	7.8/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	6,16	9,37	121,54	5,29	7.н068-1
	Тефтели рыбные	80	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-1
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	10,74	7.64с
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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		750	25,75	19,18	83,64	627,39	69,73	
15:00	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	200	0,04			12,93	0,8	7.022-3
	Каша гречневая молочная с маслом	180	5,87	7,36	25,28	195,39	0,52	7.н080-2
	Турбинка песочная	75						7.1235/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		625	14,92	12,33	48,03	381,82	1,32	
Итого за 1 день		1914	58,14	50,26	169,24	1412,94	81,76	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13 (среда)								
Завтрак	Каша из пшена и риса со сливочным маслом	200	3,41	5,65	19,90	155,98	0,52	7.н091/1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	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		454	12,56	16,69	65,76	452,18	1,09	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,95		0,21	42,0	10	7.012 7.090-7
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	2,77	7,82	63,87	6,85	7.043с-2
	Сосиска отварная	70	7,24	14,72	1,02	186,2	0	7.40/7
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,26	5,06	29,36	191,89	0,4	7.н151
	Компот из яблок	200	0,07	0,07	14,79	61,77	50,2	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		740	17,65	27,73	86,07	692,06	58,61	
15:00	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			9,1	35,0	0	7.354/4
	Запеканка из творога	150	19,90	24,4	19,00	418,18	0,08	7.9/5/2
	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		555	27,66	36,55	69,04	744,33	0,08	
Итого за 1 день		1899	58,82	80,97	221,08	1930,57	69,78	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14 (четверг)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
Итого завтрак		445	12,34	16,02	53,21	365,31	0,42	
Второй завтрак	Груша 150г	150	0,54	0,40	13,90	63,45	10,0	7.088/1
	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	0,38	7.20/2
	Жаркое по-домашнему с курой	230	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		750	26,00	16,65	86,23	582,04	54,67
15:00	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			9,1	35,0	0	7.354/4
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14		7.180-3
	Пряник	35	1,68	0,98	27,2	122,5		7.081
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		555	13,46	9,94	72,95	438,14		
Итого за 1 день		1900	52,34	43,01	226,29	1448,94	65,09	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,18	6,86	37,56	248,38	0,42	8.7/4
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
Итого завтрак		449	12,62	12,86	59,47	414,7	0,94	
Второй завтрак	Банан	140	1,47	0,10	21,36	87,22	10,0	7.010
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,61	4,0	5,96	56,69	3,19	7.289
	Уха рыбацкая	200	6,83	2,32	11,04	110,1	5,35	7.30/2
	Запеканка капуста с говядиной	230	22,14	21,62	18,04	379,06	0	7.н250
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,1	3,05	3,21	49,77		7.3/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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		780	34,67	31,56	77,89	749,56	58,74	
15:00	Кефир	180	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075-3
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			9,1	35,0	0	7.354/4
	Макаронные изделия в молоке	200	4,59	6,04	15,03	144,23	0,42	7.н132
	Ватрушка с повидлом	80	4,72	6,07	40,99	256,63		7.150/1
Итого полдник		480	9,31	12,11	65,12	435,86	0,42	
Итого за 1 день		2039	63,07	62,43	232,64	1798,94	71,36	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16(понедельник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,42	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
Итого завтрак		454	13,91	18,2	66,85	485,49	1,01	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031/1
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60, <i>50</i>	1,18	3,13	8,05	61,55	3,86	7.425/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,11	13,16	73,34	5,7	7.18/2
	Биточки из мяса говядины	80 <i>70</i>	13,1	24,21	5,5	188,4	0	7.14/8
	Пюре розовое	150	2,74	4,04	18,36	127,63	0	7.н047
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	7.197 <i>2.197/1</i>
	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	22,77	33,06	84,71	604,86	59,76	
15:00	Кефир	180	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075-3
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			9,1	35,0	0	7.354/4 <i>7.354/4</i>
	Запеканка творожная	140	14,26	21,68	17,49	285,02	0,43	7.н039-2 <i>7.н039-2</i>
	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		395	16,86	25,32	60,53	474,15	1,69	
		1860	56,91	80,27	230,99	1692,83	72,39	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17(вторник)								
Завтрак	Каша из гречи и риса со сливочным маслом.	200	5,34	7,72	23,36	193,55	0,52	7.н026
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
Итого завтрак		449	13,2	13,95	58,03	412,06	0,88	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,42	0,42	12,46	47,52	10,0	7.131
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	2,45	12,92	69,00	2,13	7.109/1
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94	2,99	14,0	95,8	0,15	7.165-1
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,86	2,27	4,26	95,78	0,15	7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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		750	19,64	15,64	105,16	660,85	7,85
Уплотненный полдник	Йогурт	170	8,49	6,39	16,97	144,27		7.023-1
	Макаронные изделия в молоке смаслом	200	4,55	5,86	15,52	131,81	0,42	7.н132
	Пирожок с капустой	80	5,34	6,96	25,95	202,89	6,77	7.206с/1
	Мармелад	20	0,08			15,32	58,6	7.120-1
Итого полдник		470	18,46	19,21	58,44	494,29	65,79	
		1809	51,72	49,22	234,09	1614,72	84,52	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	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		454	15,6	18,91	68,61	494,58	0,99	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,95		0,21	42,0	10	7.012
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1
	Суп-пюре гороховый	200	8,33	2,21	23,4	153,89	0,48	7.29/2
	Азу	230	16,52	15,85	23,33	327,93	0,23	7.н152
	Компот из яблок	200	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		740	24,82	24,39	82,71	676	51,87	
15:00	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			9,1	35,0	0	7.354/4
	Запеканка из творога с морковью	130	14,47	25,97	18,89	364,83		7.13/5/4
	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
	Турбинка песочная	75						7.1235/1
Итого полдник		590	21,59	37,56	52,75	620,98		
Итого за 1 день		1934	78,5	89,85	204,28	1833,56	62,86	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 19(четверг)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13		7.н038/5
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
Итого завтрак		395	17,69	23,23	42,02	467,59	0,52	
Второй завтрак	Банан	140	0,42	0,10	21,36	87,22	10,0	7.010
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,18	83,08	1,96	7.27/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,9	21,72	3,61	311,05	0,36	7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	0,9	7.44/3
	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		750	31,63	36,54	116,41	678,49	54,4	
Уплотненный полдник	Йогурт	170	8,49	6,39	16,97	144,27		7.023-1
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	0,42	7.н119с
	Пряник	35						7.081
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
Итого полдник		425	15,25	13,71	49,45	384,59	0,42	
		1710	64,99	73,58	229,24	1617,89	65,34	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 20(пятница)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,53	6,67	20,99	175,22	0,42	7.н043
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
Итого завтрак		449	13,69	17,7	66,85	471,65	1,02	
Второй завтрак	Груша	140	0,36	0,27	9,27	43,3	10,0	7.088
	Икра кабачковая	60	0,61	2,1	2,92	31,4	8,65	7.275/3
	Суп с клецками с мясом	200	5,02	5,38	11,5	124,16	0,46	7.192
Обед	Бигус с мясом	230	22,67	22,01	16,24	288,36	31,3	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,07	14,79	61,77	2,0	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		750	32,29	30,22	72,19	624,29	42,41	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,71	7.022-3
	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		400	7,89	13,58	35,16	314,55	54,71	
		1739	54,23	61,77	183,47	1453,79	108,14	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Фефелова Алена Сергеевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023