

Утверждаю:

Зайцева А. В.



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

Учреждение детский сад № 384

1 неделя

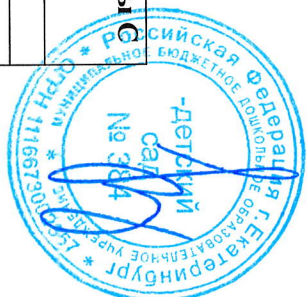
10-дневное меню детский сад № 384

Заведующий МБДОУ детского сада № 384
Утверждаю: _____
-Детский
Зайцева А.В.



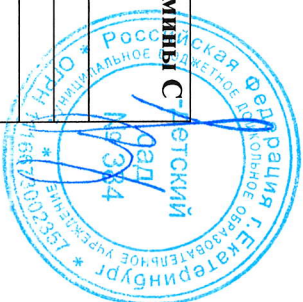
Дети с 3 до 7 лет

Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 1				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,46	6,45	18,70	164,76	
	7.035	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	2021/36/10	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	8.107	Сок	150	3,98	4,79	16,32	125,63	
	7.031/1	Сок	100					
	7.143	Салат из отв. свеклы с чесноком	60	1,43	3,03	10,78	72,16	
	7.264	Супт крестьянский со сметаной (пшено)	200	1,8	4,49	11,52	98,42	
	7.234	Шницель из говядины	80	14,0	12,83	3,9	211,33	
	7.180-1	Рагу из овощей	150	2,76	4,02	14,83	112,79	
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,76	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05					
Полдник:								
	7.148/1	Шанежка с картофелем	80	6,32	8,82	34,68	266,16	
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
	7.270/1/0	Бийогурт 0,100 гр. (стакан)	100	7.14	3,7	10,65	115,00	
Итого за первый день:								

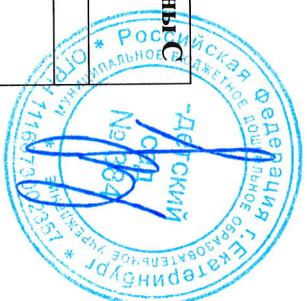


Время приема пищи	№ рецептуры дети	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 2				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.11/4/1	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	180	5,8	5,6	28,16	210,4	
	7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,44	7,73	21,36	164,78	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	95,35	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	140	0,52	0,49	15,03	63	
	7.5/1/4	Салат из капусты с морковью	60	1,60	3,40	10,15	69,14	
	7.130/4	Салат из св. огурцов и помидоров	40	0,4	1,66	1,84	22,52	
	7.27/2	Суп-пюре из разных овощей и/или	200	2,1	3,88	9,37	87,89	
	7.н246-1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,92	2,89	13,04	90,3	
	7.249	Печень по – строгановски и/или	80	11,73	5,21	0,66	107,1	
	7.н089	Суфле из печени	80	16,63	8,58	1,96	174,17	
	7.256	Гуляш из отв. Мясa (говядина)	80	11,49	10,05	4,51	120,09	
	7.н151-1	Макаронный изделия отварные и/или	130	5,0	4,12	34,79	211,4	
	7.142/1	Каша перловая	150	3,05	3,68	23,25	145,31	
	7.028	Компот из чернослива	180	0,19	0	18,08	75,611	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05					
Подник:	7.13/5	Запеканка из творога с морковью	100	11,41	20,39	13,17	282,80	
	7.351	Стушенка	20	0,08	0	13,3	50,95	
Итого за первый день:	7.022/2	Чай с лимоном	200	0,03	0,003	8,36	35,92	

Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 3				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.253	Рис в молоке	180	4,68	5,71	15,85	134,04	
	7.7/4/4	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,81	4,36	27,10	167,48	
	7.035	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	2021/36/10	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	8.107 7.031/1	Сок Сок	150 100	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.065	Салат из огурцов с раст. маслом или	50	0,97	4,10	4,23	51,80	
	7.109	Салат из св. моркови с изюмом	50	1,30	4,08	21,54	115,00	
	7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,49	4,54	11,96	98,3	
	7.14/7	Суфле из рыбы (минтай)	80	12,93	3,82	2,89	132,17	
	7.нб4-с-2	Картофельное пюре или	130	1,97	2,50	14,74	95,31	
	7.149с-1	Тефтели рыбные (филе минтая)	80	10,04	4,51	16,33	174,35	
	7.15/14/1	Напиток из вишни	200	0,08	0,02	13,03	50,68	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
Подник:	7.044	Соль	0,005					
Итого за первый день:	7.038/1	Омлет натуральный	100	6,3	8,76	2,02	126,47	
	7.082-3	Снежок	150	2,61	3,21	10,92	83,17	
		Кондитерское изделие	40	4,16	2,08	30,7	183,2	

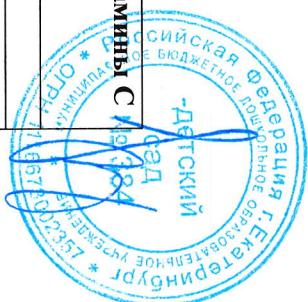


Время приема пищи	№ рецептуры дети	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 4								
Завтрак:	7.н066-2	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	Белки	Жиры	Углеводы	172,05	
	7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,96	
	7.1/1/8	Джем	10	0,04	0	7,29	28,11	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	140	0,52	0,49	15,03	63	
Обед:								
7.20/2		Суп-лапша на курином бульоне (макаронные изделия)	200	1,74	3,06	12,04	89,37	
	7.н101-1	Суп картофельный с мясом курицы	200	5,86	2,46	10,7	95,31	
	7.н019	Биточки из курицы (кура)	80	14,71	15,01	8,63	252,10	
	7.053	Суфле из кур (кура)	80	11,95	14,28	3,63	219,3	
	7.н76с	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,91	109,46	
	7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0	19,63	81,85	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
Полдник:								
7.63с/2		Картофель отварной	100	1,91	2,17	16,63	99,36	
	7.н125/3	Сельдь (филе) 1 раз в месяц	40	17,28	8,65	0	147,39	
		Кондитерское изделие	40					
	7.022/2	Чай с лимоном	200	0,03	0,003	8,36	35,92	
Итого за первый день:								



2 неделя

Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 6				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.н132/2	Макаронные изделия в молоке	180	4,29	5,6	13,79	132,31	
	7.035	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	8.107	Сок	150	3,98	4,79	16,32	125,63	
	7.031/1	Сок	100					
Обед:								
	7.133	Салат из свеклы с соевым соусом	60	1,35	2,3	9,35	59,99	
	7.н145-1	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,65	2,76	8,04	64,9	
	7.5/8/1	Плов из отварного мяса (свинина)	200	15,06	15,93	30,78	351,9	
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,023	15,37	67,80	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,05					
Полдник:								
	7.33/1	Салат из отв. картофеля и морской капусты с растительным маслом	60	0,77	5,11	6,4	82,96	
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
	7.270/1/0	Бийогурт 100 (стакан)	100	7,14	3,7	10,65	115,00	
Итого за первый день:		Кондитерское изделие	40	4,16	2,08	30,7	183,2	



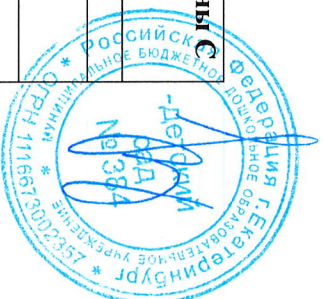
Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 7				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.091/2	Каша вязкая из пшена и риса на молоке «Дружба 3» с маслом	180	4,9	6,62	24,08	190,95	
	7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,96	
	7.1/1/8	Джем	10	0,04	0	7,29	28,11	
	2021/36/10	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	140	0,52	0,49	15,03	63	
Обед:								
	7.425	Салат из капусты с кукурузой и раст. маслом	60	0,95	5,05	6,35	69,68	
	7.425/4/1	Салат из квашеной капусты с маслом	50	1,72	6,08	11,58	100,08	
	7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,91	2,98	13,92	95,86	
	7.234	Пнипель из говядины	80	14,0	12,83	3,9	211,33	
	7.362-1	Пюре из гороха со слив. маслом	150	6,44	3,00	16,19	124,27	
	7.180-1	Рагу из овощей	150	2,76	4,02	14,83	112,79	
	7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0	19,63	81,87	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
Подник:								
	7.н166-2	Суфле творожное	100	12,19	14,83	13,13	264,59	
	7.351	Сгущенное молоко	20	1,1	1,3	8,6	49,16	
Итого за первый день:	7.270/1/5	Бройогулт питьевой	150	4,99	3,19	8,49	84,86	



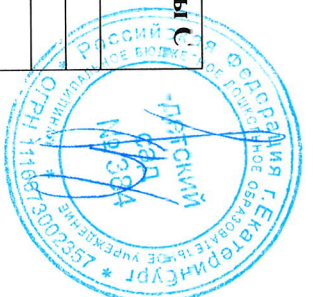
Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
День 8				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.н043/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	4,38	6,15	20,39	166,76	
	7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,44	7,73	21,36	164,78	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	8.107	Сок	150	3,98	4,79	16,32	125,63	
	7.031/1	Сок	100					
Обед:								
	7.14/1/2	Салат из свежих огурцов	40	0,97	4,10	4,23	51,80	
	7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,35	4,0	8,53	78,2	
	7.3/2	Борщ с фасолью со сметаной	200	1,29	4,48	9,36	86,01	
	7.5/7/4	Горбуша жареная	80	22,95	9,28	3,19	206,24	
	7.355	Биточки рыбные (горбуша)	80	15,0	6,68	7,0	164,17	
	7.179	Рис, припущенный с овощами	130	2,94	6,0	23,33	167,93	
	7.078/1	Компот из изюма	180	0,15	0	16,53	68,61	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05					
Подник:								
	7.038/1	Омлет натуральный	100	8,96	11,0	2,17	161,98	
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
		Кондитерское изделие	40	4,16	2,08	30,7	183,2	
Итого за первый день:								



Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 9				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.095/2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	180	4,34	6,79	22,71	184,42	
	7.035	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	2021/36/10	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	150	1,05	0,24	9,55	53,2	
Обед:								
	7.192-1	Суп с клецками с мясом куры или	200	5,8	3,18	11,38	105,62	
	7.274	Суп крестьянский на бульоне со сметаной (пшено)	200	1,51	3,5	11,24	87,76	
	7.н019	Биточки из куры (кура)	80	14,71	15,01	8,63	252,10	
	7.н64-с-2	Картофельное пюре	130	1,97	2,50	14,74	95,31	
	7.6/11/2	Соус сметанный	20	1,20	8,10	3,97	105,20	
	7.8/10/6	Кисель из вишни или	200	0,15	0,04	19,91	87,05	
	7.15/13/1	Напиток из вишни	180	0,08	0,02	13,03	50,68	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
Полдник:								
	7.29/1	Салат из отв. картофеля, свеклы, моркови с сол. огурцом	60	0,85	5,37	6,58	84,62	
	7.34	Лакомка с творогом (несочная) или	68	8,41	14,2	41,73	360,3	
	7.5/12/1	Ватрушка с творогом	80	13,73	16,85	44,99	424,81	
	7.022/2	Чай с лимоном	200	0,03	0,003	8,36	35,92	
Итого за первый день:								



Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 10				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:								
	7.н027	Каша из гречи геркулеса на молоке со сливочным маслом	180	5,9	8,28	23,92	199,47	
	7.035	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	8.107	Сок	150	3,98	4,79	16,32	125,63	
	7.031/1	Сок	100					
Обед:								
	7.15/1/2	Салат из свежих помидор с раст. маслом	40	1,05	2,68	4,93	44,71	
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,05	15,81	113,53	
	7.104	Тефтели из мяса с рисом Ежики	80	14,37	13,32	6,92	224,04	
	7.н76с	Капустя тушеная	150	2,93	4,82	13,91	109,46	
	7.110/2	Компот из кураги	180	0,52	0	18,46	76,04	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,005					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05					
Полдник:								
	7.43-2/3/4	Макароны с сыром	110	5,33	3,96	25,51	172,31	
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
Итого за первый день:								



1 неделя

10-дневное меню детский сад № 384

Задающий МБДОУ детского сада № 384
Утверждено: Зайцева А.В.

Ясли с 2 до 3 лет

Время приема пищи	№ рецептуры ясли	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 1				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,46	6,45	18,70	164,76	
	7.035	Батон с маслом	20/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.220	Какао с молоком	150	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
	7.143	Салат из отв. свеклы с чесноком	40	1,43	3,03	10,78	72,16	
	7.264	Суп крестьянский со сметаной (пшено)	150	1,8	4,49	11,52	98,42	
	7.234	Шницель из говядины	60	14,0	12,83	3,9	211,33	
	7.180-1	Рагу из овощей	120	2,76	4,02	14,83	112,79	
	7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	15,37	67,76	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035					
Полдник:								
	7.148/1	Шанежка с картофелем	60	6,32	8,82	34,68	266,16	
	7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	
	7.270/1/0	Биойогурт 100 гр. (стакан)	100	7,14	3,7	10,65	115,00	
Итого за первый день:								



Время приема пищи	№ рецептуры если	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 2				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.11/4/2	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150	5,8	5,6	28,16	210,4	
	7.189-1	Батон с маслом с сыром	20/5/6	5,44	7,73	21,36	164,78	
	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,41	2,47	13,31	95,35	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	135	0,52	0,49	15,03	63	
	7.5/1/4	Салат из капусты с морковью	40	1,60	3,40	10,15	69,14	
	7.130/3	Салат из св. огурцов и помидоров	35	0,4	1,66	1,84	22,52	
	7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей или	150	2,1	3,88	9,37	87,89	
	7.н246-1	Рассольник домашний со сметаной	150	1,92	2,89	13,04	90,3	
	7.249	Печень по – строгановски или	60	11,73	5,21	0,66	107,1	
	7.н089	Суфле из печени	60	16,63	8,58	1,96	174,17	
	7.256	Гуляш из отв. Мяса (говядина)	60	11,49	10,05	4,51	120,09	
	7.н151-2	Макаронный изделия отварные или	120	5,0	4,12	34,79	211,4	
	7.142/1	Каша перловая	120	3,05	3,68	23,25	145,31	
	7.028	Компот из чернослива	150	0,19	0	18,08	75,611	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035					
Подник:	7.13/5/5	Запеканка из творога с морковью	80	11,41	20,39	13,17	282,80	
	7.004	Супшенка	15	0,08	0	13,3	50,95	
	7.022/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,003	8,36	35,92	
Итого за первый день:								

Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 3				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.253	Рис в молоке	150	4,68	5,71	15,85	134,04	
	7.7/4/4	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,81	4,36	27,10	167,48	
	7.035	Батон с маслом	20/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.220	Какао с молоком	150	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.065	Салат из огурцов с раст. маслом или	30	0,97	4,10	4,23	51,80	
	7.109	Салат из св. моркови с изюмом	30	1,30	4,08	21,54	115,00	
	7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150	1,49	4,54	11,96	98,3	
	7.14/7/2	Суфле из рыбы (минтай)	60	12,93	3,82	2,89	132,17	
	7.4/3/2	Картофельное пюре или	120	1,97	2,50	14,74	95,31	
	7.149с-1	Тефтели рыбные (филе минтая)	60	10,04	4,51	16,33	174,35	
	7.15/1/1	Напиток из вишни	150	0,08	0,02	13,03	50,68	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
Подник:								
Итого за первый день:	7н038/2	Омлет натуральный	80	6,3	8,76	2,02	126,47	
	7.269	Снежок	100	2,61	3,21	10,92	83,17	
		Кондитерское изделие	20	4,16	2,08	30,7	183,2	



Время приема пищи	№ рецептуры если	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 4				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.066/1	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5,07	6,32	20,69	172,05	
	7.189-3	Батон	20	3,08	1,2	21,32	94,96	
	7.1/1/8	Джем	10	0,04	0	7,29	28,11	
	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	135	0,52	0,49	15,03	63	
Обед:								
	7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне (макаронные изделия)	150	1,74	3,06	12,04	89,37	
	7.н101-1	Суп картофельный с мясом курицы	150	5,86	2,46	10,7	95,31	
	7.н019	Биточки из курицы (кура)	60	14,71	15,01	8,63	252,10	
	7.053	Суфле из кур (кура)	60	11,95	14,28	3,63	219,3	
	7.н76с	Капуста тушеная	120	2,93	4,82	13,91	109,46	
	7.15/10/2	Напиток из шиповника	150	0,43	0	19,63	81,85	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
Подник:								
	7.63с/2	Картофель отварной	100	1,91	2,17	16,63	99,36	
	7.н125/2	Сельдь (филе) 1 раз в месяц	30	17,28	8,65	0	147,39	
		Кондитерское изделие	30					
Итого за первый день:	7.022/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,003	8,36	35,92	



Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 5				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:								
	7.н123с2	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	5,37	7,95	23,1	189,57	
	7.189-1	Батон с маслом с сыром	25/5/6	5,44	7,73	21,36	164,78	
	7.220	Какао с молоком	150	2,85	2,97	13,66	101,73	
	7.328	Йогурт отварное	1 шт	4,7	4,05	0,27	62,44	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.15/1/3	Салат из помидор с раст маслом	30	1,28	4,22	5,56	61,40	
	7.425/4/2	Салат из квашенной капусты с луком	40	1,72	6,08	11,58	100,08	
		Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,48	2,79	7,81	67,37	
	7.30/2/3-1	Уха рыбацкая (горбуша)	150	4,30	2,16	5,52	63,01	
	7.256	Гуляш из отв. мяса говядины (говядина)	60	11,49	10,05	4,51	120,01	
	7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,29	4,81	32,58	189,57	
	7.110	Компот из кураги	150	0,52	0	18,46	76,08	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035					
Подник:								
	7.27/1/2	Салат из отв. картофеля и кукурузы конс. с луком	40	1,90	6,18	15,83	138,47	
	7.103/3/1	Коржик из песочного теста	50	10,46	14,56	78,54	529,58	
	7.11/1/2	Салат из св. моркови с яблоком (зима)	40	1,05	6,82	12,28	105,57	
	7.103/4	Манник	68	7,57	9,37	44,093	315,16	
Итого за первый день:	7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	



2 недели

Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 6				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.н132/2	Макаронные изделия в молоке	150	4,29	5,6	13,79	132,31	
	7.035	Батон с маслом	20/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.133	Салат из свеклы с соевым соусом	40	1,35	2,3	9,35	59,99	
	7.н145-1	Ци на мясном бульоне со сметаной	150	1,65	2,76	8,04	64,9	
	7.5/8/2	Плов из отварного мяса (свинина)	180	15,06	15,93	30,78	351,9	
	7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,023	15,37	67,80	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,035					
Подник:								
	7.33/1/2	Салат из отв. картофеля и морской капусты с растительным маслом	40	0,77	5,11	6,4	82,96	
	7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	
	7.270/1/0	Бийогурт 100 гр. (стакан)	100	7,14	3,70	10,65	115,00	
Итого за первый день:		Кондитерское изделие	20	4,16	2,08	30,7	183,2	



Время приема пищи	№ рецептуры если	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 7				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса на молоке «Дружба 3» с маслом	150	4,9	6,62	24,08	190,95	
	7.189-3	Батон	20	3,08	1,2	21,32	94,96	
	7.1/1/8	Джем	10	0,04	0	7,29	28,11	
	7.220	Какао с молоком	150	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	135	0,52	0,49	15,03	63	
Обед:								
	7.425	Салат из капусты с кукурузой и раст. маслом	40	0,95	5,05	6,35	69,68	
	7.425/4/2	Салат из квашеной капусты с маслом	40	1,72	6,08	11,58	100,08	
	7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,91	2,98	13,92	95,86	
	7.234	Шницель из говядины	60	14,0	12,83	3,9	211,33	
	7.362-1	Пюре из гороха со слив. маслом	120	6,44	3,00	16,19	124,27	
	7.180-1	Рагу из овощей	120	2,76	4,02	14,83	112,79	
	7.15/10/2	Напиток из шиповника	150	0,43	0	19,63	81,87	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
Подник:								
	7.19/5/3	Суфле творожное	80	12,19	14,83	13,13	264,59	
	7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	
Итого за первый день:	7.270/1/0	Бийогурт питьевой	100	4,99	3,19	8,49	84,86	



Время приема пищи	№ рецептуры или	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 8				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.н043/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,38	6,15	20,39	166,76	
	7.189-1	Батон с маслом с сыром	25/5/6	5,44	7,73	21,36	164,78	
	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.14/1/3	Салат из свежих огурцов	30	0,97	4,10	4,23	51,80	
	7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,35	4,0	8,53	78,2	
	7.3/2/3	Борщ с фасолью со сметаной	150	1,29	4,48	9,36	86,01	
	7.5/7/2	Горбуша жареная	60	22,95	9,28	3,19	206,24	
	7.355	Биточки рыбные (горбуша)	60	15,0	6,68	7,0	164,17	
	7.337	Рис, припущенный с овощами	120	2,94	6,0	23,33	167,93	
	7.078	Компот из изюма	150	0,15	0	16,53	68,61	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035					
Полдник:								
	7.н038/2	Омлет натуральный	80	8,96	11,0	2,17	161,98	
	7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	
		Кондитерское изделие	20	4,16	2,08	30,7	183,2	
Итого за первый день:								



Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
День 9				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	7.4/4/2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	4,34	6,79	22,71	184,42	
	7.035	Батон с маслом	20/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.220	Какао с молоком	150	2,85	2,97	13,66	101,73	
Второй завтрак:	4.19/10	Свежий фрукт	135	1,05	0,24	9,55	53,2	
Обед:								
	7.192-1	Суп с клецками с мясом курицы или Суп крестьянский на бульоне со сметаной (пшено)	150	5,8	3,18	11,38	105,62	
	7.274	Биточки из курицы (кура)	150	1,51	3,5	11,24	87,76	
	7.н019	Картофельное пюре	60	14,71	15,01	8,63	252,10	
	7.н64-с-1	Соус сметанный	120	1,97	2,50	14,74	95,31	
	7.6/1/13	Кисель из вишни или	15	1,20	8,10	3,97	105,20	
	7.8/10/3	Напиток из вишни	150	0,15	0,04	19,91	87,05	
	7.15/13	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,02	13,03	50,68	
	7.050	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Соль	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044		0,003					
Подник:								
	7.29/1/2	Салат из отв. картофеля, свеклы, моркови с соев. соусом	40	0,85	5,37	6,58	84,62	
	7.34	Лакомка с творогом (песочная) или	68	8,41	14,2	41,73	360,3	
	7.5/12	Ватрушка с творогом	60	13,73	16,85	44,99	424,81	
Итого за первый день:	7.022/2	Чай с лимоном	150	0,03	0,003	8,36	35,92	



Время приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
День 10				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:								
	7.н027	Каша из гречи геркулеса на молоке со сливочным маслом	150	5,9	8,28	23,92	199,47	
		Батон с маслом	20/5	3,1	5,32	21,36	132,75	
	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,41	2,47	13,31	95,36	
Второй завтрак:	7.033/12	Сок	200	3,98	4,79	16,32	125,63	
Обед:								
	7.15/1/3	Салат из свежих помидор с раст. маслом	30	1,05	2,68	4,93	44,71	
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150	4,02	3,05	15,81	113,53	
	7.104	Тефтели из мяса с рисом Ежики	80	14,37	13,32	6,92	224,04	
	7.н76с	Капуста тушеная	120	2,93	4,82	13,91	109,46	
	7.110	Компот из кураги	150	0,52	0	18,46	76,04	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,67	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,72	73,14	
	7.044	Соль	0,003					
	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035					
Подник:								
	7.43-2/3/3	Макароны с сыром	100	5,33	3,96	25,51	172,31	
Итого за первый день:	7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997395

Владелец Зайцева Анжелла Викторовна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025