

Примерное 20-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №125

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	рецептуры	
			белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,93	4,64	14,45	45,2	0,35	0,07	0,02	7,41	107,23	4.8/4
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76	7.118
	Батон с маслом 30/6 гр	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		386	10,22	16,19	55,34	57,3	0,93	0,16	0,18	9,16	407,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.031-9
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,06	0,8	6,54	94,2	0,02	0,02	0,03	14,58	58,94	7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,78	2,69	20,59	15,5	0,55	0,09	0,09		96,2	7.н076/2
	Суфле из печени	60	3,68	2,14	1,13	27,63	0,24	0,07	0,08	2,68	98,16	7.089
	Соус молочный	20	0,74	2,03	2,15	12,51	0,03	0	0,01	0,1	33,38	7.3/11/2
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,21	7,86	0,24	0,01	0,02		43,37	7.115
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
Итого за обед		550	11,72	12,78	87,9	181,1	2,21	0,3	0,11	23,08	546,58	
полдник	Суфле творожное	130	5,08	7,24	11,39	133,33	0,37	0,04	0,11	0,2	137,5	7.166-1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Йогурт питьевой	150	6,65	3,67	14,15	171,67	0,17	0,08	0,25		101,43	7.023
Итого за полдник		300	13,2	12,65	37,01	346,4	0,58	0,13	0,41	0,23	304,47	
Итого за день		1436	36,14	41,82	200,5	616,8	6,12	0,65	0,7	32,47	1350,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2
День 2											
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со маслом	150	2,75	4,08	15,92	102,88	0,31	0,05	0,017	0,44	120,67 7.н091/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	117,14 7.067
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	35	3,5	4,47	13,01	78,71	0,06	0	0,06	0,05	104,66 7.432
Итого за завтрак		385	9,05	11,37	46,11	307,5	0,48	0,09	0,197	1,13	342,47
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	1,01	45 7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,51	1,23	2,74	16,84	0,23	0,01	0,02	12,52	21,43 7.055
	Суп гороховый со сметаной	150	3,02	2,3	11,86	28,8	1,13	0,08	0,08	9,24	84,53 7.н086-1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	9,41	11,38	18,44	34,96	4,8	0,28	0,16	9,39	223,27 4.36/8
	Компот из кураги	150	0,38	0	14,04	0	0	0	0	0	57,35 7.110
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	4,22	0,23	0,02	0,01	0	55,44 7.34/2/2
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		530	16,74	15,3	69,29	95,32	6,81	0,43	0,17	31,15	493,99
полдник	Ватрушка со сметаной	60	4,38	7,32	20,16	74,49	0,56	0,07	0,07	0,01	180,84 7.6/12/3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96 7.032
Итого за полдник		210	4,38	7,32	29,03	74,69	0,58	0,07	0,07	0,13	217,8
Итого за день		1250	30,8	34,12	155,7	477,5	7,87	0,59	0,437	33,42	1099,26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2		
День 3											
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	130	4,23	5,55	21,28	86,9	0,26	0,04	0,01	0,35	164,33 7.26/4
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	131,76	0,68	0,03	0,03	0,52	111,94 7.285
	Батон	30	2,31	0,9	15,99	6,6	0,6	0,23	0,02	0	70,5 7.189-4
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88 7.01/6
	Сыр	6	1,43	1,48	0	65,33	0,04	0	0,02	0,04	19,4 7.435/4
Итого за завтрак		392	11,08	16	53,1	292	1,59	0,3	0,08	0,91	411,05
Второй завтрак	Банан	170	1,79	0,12	25,94	13,6	1,02	0,07	0,09		105,91 7.283
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,39	1,26	1,67	5,18	0,29	0,02	0,01	6,72	18,42 7.097
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,82	2,93	7,72	91,02	0,51	0,08	0,02	11,43	68,89 7.27/2/3
	Рис припущенный с овощами	120	3,27	5,74	25,97	14,1	0,24	0,01	0,02	0	175,2 7.179/1
	Биточки рыбные	60	7,55	4,59	5,39	35,48	0,46	0,05	0,01	0,38	117,66 7.355
	Компот из кураги и изюма	150	0,38	0	14,03	5,58	0,14	0	0,01	0	57,32 7.4/10/4
	Гренки	30	2,57	0,29	16,41	4,22	0,23	0,02	0,01	0	83,16 7.34/2/1
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		570	17,69	15,01	82,46	166,1	2,52	0,23	0,08	18,53	572,62
Полдник	Свекла, тушенная со сметаной	130	1,4	2,88	4,75	54,31	0,53	0,03	0,38	5,58	67,6 7.н113/4
	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,03	1,446	0,07	0	0	0	38,19 7.087
	Вафли	25	0,8	0,7	10,23	2,5	0,15	0,01	0,02	0,8	87,5 7.015/1
Итого за полдник		305	2,23	3,58	24,01	58,26	0,75	0,04	0,4	6,38	193,29
Итого за день		1417	32,79	34,71	185,5	530	5,88	0,64	0,65	25,82	1282,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C
День 4												
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	9,08	18,32	12,54	183,86	0,47	0,05	0,3	0,29	271,26	7.066/1
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.01/6
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	3,98	7.118/3
	Сыр	6	1,43	1,48	0	65,33	0,04	0	0,02	0,04	19,4	7.435/4
Итого за завтрак		386	13,59	25,71	41,37	251,2	1,03	0,14	0,36	0,55	392,52	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.033/12
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,28	1,23	0,66	8,19	0,2	0,01	0,01	2,73	0,27	7.065
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	1,38	1,77	9,75	19,27	0,37	0	0	10,2	2,98	7.274/7
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	150	6,19	3,01	11,62	87,15	0,3	0,12	0,09	11,2	211,63	7.н070-2
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,2	7,86	0,24	0,01	0,01		43,36	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед:		530	11,31	6,81	58,16	145,8	2,24	0,27	0,11	18,15	311,73	
Полдник	Запеканка творожная	130	2,7	6,02	19,4	0	0	0,05	0,06		3,61	7.н039-1
	Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7,351
	Снежок	150	2,66	3,66	18,16	180	0,16	0,08	0,25		42,43	4.79/3
Итого за полдник		300	6,83	11,42	49,03	221,4	0,2	0,14	0,36		111,58	
Итого за день		1416	32,73	44,14	168,8	650,5	5,87	0,61	0,83	18,81	907,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2		
День 5											
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,4	4,8	14,05	89,82	0,63	0,17	0,08	0,35	124,27 7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	87,85 7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38 7.035/3
Итого за завтрак		386	7,84	12,77	42,97	222,7	1,25	0,29	0,3	0,87	327,5
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	67,32 7.303
Обед	Суп геркулесовый с курой	150	2,82	3,45	6,36	2,97	0,26	0	0	12,45	72,63 7.55с/5
	Капуста тушеная	120	1,89	2,67	8,83	74,63	0,12	0,04	0,05	26,72	65,2 7.8/3/4
	Котлета из говядины	60	6,64	5,22	2,4	18,74	0,17	0	0	0,81	151,28 7.н163/2
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,29	0	1,53	7,56	0,23	0,01	0,01	0	43,01 7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		540	15,99	12,02	47,11	127,3	1,91	0,18	0,06	39,98	456,49
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,72	10,37	1,58	108,63	0,53	0,09	0,28	0,14	150,52 7.43-2/3/4
	чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96 7.032
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		87,5 7.209
Итого за полдник		285	5,92	11,07	19,88	111,1	0,7	0,11	0,28	0,14	274,98
Итого за день		1381	30,35	36,46	127,6	488,3	7,6	0,63	0,67	57,99	1126,29

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 6												
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	2,35	3,35	17,46	73,15	0,38	0,11	0,08	0,35	153,16	7.174
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Повидло	15	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0	0	44,88	7.185
Итого за завтрак		385	6,56	6,77	54,48	93,88	0,94	0,2	0,14	0,61	296,32	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.033/12
Обед	Щи с мясом со сметаной	150	3,03	4,02	5,5	26,1	0,44	0,03	0,03	8,36	73,95	7.137
	Плов из мяса говядины	180	5,21	7,14	8,66	62,48	1,37	0,08	0,02	16,26	104,32	7.4/8/2
	Компот из кураги и изюма	150	0,24	0	14,25	5,58	0,13	0	0,01	0	58,39	7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		530	11,73	11,96	50,34	117,5	3,07	0,24	0,06	24,62	290,15	
Полдник	Пудинг из творога	130	5,55	6,57	17,62	143,35	0,79	0,06	0,16	0,15	274,99	7.17/5/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Йогурт питьевой	150	6,65	3,66	14,15	171,66	0,16	0,08	0,25		101,43	7.023
Итого за полдник		300	13,67	11,97	43,24	356,4	0,99	0,15	0,46	0,18	441,96	
Итого за день		1415	32,96	30,9	168,3	599,8	7,4	0,65	0,66	25,41	1120,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 7												
Завтрак	Омлет натуральный	165	6,95	14,59	4,17	213,69	0,41	0	0,3	0,23	143,04	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком	150	1,58	1,59	9,66	94,39	0,08	0,03	0,09	0,39	65,88	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		351	10,87	22,03	29,87	315,1	1	0,11	0,49	0,62	324,3	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	67,32	7.303
Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	150	1,45	3,15	10,53	53,42	0,66	0,07	0,06	12,61	81,18	7.037с
	Рагу из овощей	110	2,06	3,14	10,86	34,54	0,47	0,05	0,05	6,57	82,58	7.180-2
	Котлета мясная	60	6,78	6,35	1,82	80,91	0,54	0,11	0,02	0,03	78,53	7.н163/6
	Компот из яблок и чернослива	150	0,15	0	13,56	7,16	0,21	0	0,01	0	56,13	7.3/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		520	13,69	13,44	58,7	199,4	3,01	0,36	0,14	19,21	351,91	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	6,3	4,08	52,53	28,74	0,15	0,03	0,03	0,08	302,84	7.17-2/12
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96	7.032
Итого за полдник		210	6,3	4,08	61,4	28,94	0,17	0,03	0,03	0,08	339,8	
Итого за день		1251	31,46	40,15	167,6	570,7	7,92	0,55	0,69	36,91	1083,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C
День 8												
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	150	4	6,22	19,8	67,16	1,25	0,13	0,08	2,16	159,85	7.1027
	Какао с молоком	200	2,8	2,82	17,18	131,76	0,68	0,03	0,03	0,52	117,14	7.285
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,05	2,99	13,39	1,2	0	0	0	0	86,52	7.431
Итого за завтрак		380	8,85	12,03	50,37	200,1	1,93	0,16	0,11	2,68	363,51	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	2,68	45	7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,34	1,25	1,45	13,15	0,17	0,01	0,01	9,01	16,99	4.4/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,37	3,33	10,33	166,2	0,16	0,04	0	11,28	78,67	7.258
	Картофельное пюре	110	2,17	2,88	16,11	27,22	0,79	0,08	0,07	7,87	105,71	7.64с/3
	Тефтели рыбные	60	10,92	9,23	2,39	35,88	0,13	0,03	0,03	0	69,45	7.149с-1
	Компот из кураги	150	0,38	0	14,04	0	0	0	0	0	57,35	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		550	18,43	17,49	66,25	265,8	2,38	0,29	0,11	28,16	381,66	
Полдник	Запеканка морковная	130	1,19	3,71	10,17	68,74	2,47	0,09	0,24	2,71	51,21	7.38/3/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,78	1,52	0,03	0	0	0,6	38,2	7.087
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		87,5	7.209
Итого за полдник		325	3,89	6,15	37,85	113,9	2,69	0,12	0,29	3,31	242,45	
Итого за день		1380	31,8	35,8	165,7	579,9	7	0,57	0,51	36,83	1032,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2		
День 9											
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,8	4,5	20,17	89,2	0,32	0,02	0,2	0,43	145,13 7.н162/1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76 7.118
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Повидло	15	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0	0	44,88 7,185
Итого за завтрак		395	9,11	7,8	63,25	109,9	0,88	0,11	0,26	0,69	359,17
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92 7.033/12
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	0,2	0,75	0,87	5,46	0,27	0,02	0,01	5,52	16,99 7.130
	Суп овощной с мясом со сметаной	150	2,68	3,27	4,08	44,51	0,3	0,01	0,07	11,88	79,78 7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	120	3,14	3,65	21,84	10,25	0,11	0,04	0,01	0	177,9 7.151-4
	Гуляш из мяса куры	60	4,71	1,8	1,28	47,92	0,37	0,07	0,07	0,43	84,09 7.н190-3с
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,2	7,86	0,24	0,01	0,01		43,36 7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52 7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		560	14,19	10,27	64,2	139,4	2,42	0,28	0,17	17,83	455,61
Полдник	Булочка творожная	60	3,15	6,84	11,48	69,1	0,21	0,4	0,07	10,06	148,19 7.2/12/1
	Кефир	150	4,66	5,33	7,83	180	0,17	0,08	0,25	0	98,33 7.075
Итого за полдник		210	7,81	12,17	19,31	249,1	0,38	0,48	0,32	10,06	246,52
Итого за день		13656	32,11	30,44	167	530,4	6,08	0,93	0,75	28,58	1153,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 10												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,55	5,05	22,91	95,46	0,21	0,07	0,1	0,35	167,73	4.14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,89	1,9	11,59	113,27	0,09	0,03	0,1	0,46	79,06	7.084-2
	Батон с маслом	31	1,95	3,71	8,37	7,04	0,51	0,08	0,1	0	105,62	7.035/2
Итого за завтрак		361	8,39	10,66	42,87	215,8	0,81	0,18	0,3	0,81	352,41	
Второй завтрак	Груша	170	0,45	15,75	71,91	32,3	1,91	0,05	0,03		67,32	7.325/1
Обед	Суп лапша с мясом кури	150	1,32	0,82	4,62	50,32	0,9	0,06	0,04	9,87	55,03	7.47с
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	9,61	7,08	8,44	151,2	0,5	0,04	0,09	4,78	213,16	7.н243/2
	Компот из кураги и изюма	150	0,24	0	6,75	5,58	0,13	0	0,01	0	58,39	7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		530	14,42	8,7	41,74	230,5	2,66	0,23	0,14	14,65	380,07	
Полдник	Рыба с овощами в омлете	100	10,14	6,66	2,4	75,37	0,52	0	0	3,89	153,3	7.016/2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96	7.032
	Печенье	25	1,6	1,3	9,2	5	0,25	0,02	0,02	0	114,5	7.298
Итого за полдник		275	11,74	7,96	20,47	80,57	0,79	0,02	0,02	3,89	304,76	
Итого за день		1336	35	43,07	177	559,1	6,17	0,48	0,49	19,35	1104,56	
Среднее значение за период 10 дней		1363,7	32,61	37,16	168,36	560,28	6,79	0,63	0,64	31,56	1126,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1			B2
Неделя 3 День 11											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,93	4,64	14,45	45,2	0,35	0,07	0,02	7,41	107,23 4.8/4
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76 7.118
	Батон с маслом 30/6 гр	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38 7.035/3
Итого за завтрак		386	10,22	16,19	55,34	57,3	0,93	0,16	0,18	9,16	407,2
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92 7.031-9
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,06	0,8	6,54	94,2	0,02	0,02	0,03	14,58	58,94 7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,78	2,69	20,59	15,5	0,55	0,09	0,09		96,2 7.1076/2
	Печень говяжья по строгоновски	60	3,88	2,52	1,4	27,63	0,28	0,07	0,08	2,94	98,16 7.249
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,21	7,86	0,24	0,01	0,02		43,37 7.115
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52 7.050
Итого за обед		530	11,18	12,78	87,90	168,56	2,22	0,3	0,1	23,08	546,58
полдник	Запеканка из творога с морковью	130	4,83	6,58	5,37	130,86	0,69	0,08	0,08	0,78	103,13 7.13/5/6
	Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54 7.351
	Йогурт питьевой	150	6,65	3,67	14,15	171,67	0,17	0,08	0,25		101,43 7.023
Итого за полдник		300	12,95	11,99	30,99	343,9	0,9	0,17	0,38	0,23	270,1
Итого за день		1416	35,35	41,16	194,43	601,8	6,45	0,69	0,66	32,47	1315,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2
День 12											
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со маслом	150	2,75	4,08	15,92	102,88	0,31	0,05	0,02	0,44	120,67 7.н091/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	117,14 7.067
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	35	3,5	4,47	13,01	78,71	0,06	0	0,06	0,05	104,66 7.432
Итого за завтрак		385	9,05	11,37	46,11	307,45	0,48	0,09	0,2	1,13	342,47
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	1,01	45 7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,51	1,23	2,74	16,84	0,23	0,01	0,02	12,52	21,43 7.055
	Суп гороховый со сметаной	150	3,02	2,3	11,86	28,8	1,13	0,08	0,08	9,24	84,53 7.н086-1
	Азу из говядины	180	8,95	13,63	17,94	39,91	3,73	0,23	0,19	8,84	168,83 7.152/1
	Компот из кураги	150	0,38	0	14,04	0	0	0	0	0	57,35 7.110
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	4,22	0,23	0,02	0,01	0	55,44 7.34/2/2
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		560	16,28	17,55	68,79	100,27	5,74	0,38	0,2	30,6	439,55
полдник	Плюшка с маком	60	4,95	5,45	18,75	11,79	0,58	0	0	0	215,04 7.118p
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96 7.032
Итого за полдник		210	4,95	5,45	27,62	11,99	0,6	0	0	0,13	252
Итого за день		1280	30,91	34,5	153,77	419,71	6,82	0,47	0,4	32,87	1079,02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 13												
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	130	4,23	5,55	21,28	86,9	0,26	0,04	0,01	0,35	164,33	7.2/6/4
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	131,76	0,68	0,03	0,03	0,52	111,94	7.285
	Батон	20	1,54	0,6	10,66	4,4	0,4	0,15	0,01	0	47	7.189-3
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.01/6
	Сыр	6	1,43	1,48	0	65,33	0,04	0	0,02	0,04	19,4	7.435/4
Итого за завтрак		362	10,31	15,7	47,77	289,8	1,39	0,22	0,07	0,91	387,55	
Второй завтрак	Банан	170	1,79	0,12	25,942	13,6	1,02	0,07	0,09		105,91	7.283
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,39	1,26	1,67	5,18	0,29	0,02	0,01	6,72	18,42	7.097
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,82	2,93	7,72	91,02	0,51	0,08	0,02	11,43	68,89	7.27/2/3
	Рис припущенный с овощами	120	3,27	5,74	25,97	14,1	0,24	0,01	0,02	0	175,2	7.179/1
	Биточки рыбные	60	7,55	4,59	5,39	35,48	0,46	0,05	0,01	0,38	117,66	7.355
	Компот из кураги и изюма	150	0,38	0	14,03	5,58	0,14	0	0,01	0	57,32	7.4/10/4
	Гренки	30	2,57	0,29	16,41	4,22	0,23	0,02	0,01	0	83,16	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		570	17,69	15,01	82,46	166,08	2,52	0,23	0,08	18,53	572,62	
Полдник	Пудинг овощной	150	2,94	3,84	0,1	65,28	1,58	0,1	0,2	17,1	83,38	7.76/1
	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,03	1,446	0,07	0	0	0	38,19	7.087
	Вафли	25	0,8	0,7	10,23	2,5	0,15	0,01	0,02	0,8	87,5	7.015/1
Итого за полдник		325	3,77	4,54	19,36	69,23	1,8	0,11	0,22	17,9	209,07	
Итого за день		1427	33,56	35,37	175,5	538,7	6,73	0,63	0,46	37,34	1275,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 14												
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	130	9,08	18,32	12,54	183,86	0,47	0,05	0,3	0,29	271,26	7.066/1
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.01/6
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	3,98	7.118/3
	Сыр	6	1,43	1,48	0	65,33	0,04	0	0,02	0,04	19,4	7.435/4
Итого за завтрак		366	13,59	25,71	41,37	251,2	1,03	0,14	0,36	0,55	392,52	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.033/12
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,28	1,23	0,66	8,19	0,2	0,01	0,01	2,73	0,27	7.065
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	1,38	1,77	9,75	19,27	0,37	0	0	10,2	2,98	7.274/7
	Запеканка картофельная, фаршированная с отварным мясом кур и овощами	180	6,12	2,91	9,36	50,06	1,35	0,09	0,09	13,5	251,1	7.6/9/2
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,2	7,86	0,24	0,01	0,01		43,36	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед:		560	11,24	6,71	55,9	108,8	3,29	0,24	0,11	18,15	351,2	
Полдник	Запеканка творожная	130	2,7	6,02	19,4	0	0	0,05	0,06		3,61	7.н039-1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Снежок	150	2,66	3,66	18,16	180	0,16	0,08	0,25		42,43	4.79/3
Итого за полдник		300	6,83	11,42	49,03	221,4	0,2	0,14	0,36		111,58	
Итого за день		1426	32,66	44,04	166,5	613,4	6,92	0,58	0,83	18,81	947,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2
День 15											
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,4	4,8	14,05	89,82	0,63	0,17	0,08	0,35	124,27 7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	87,85 7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38 7.035/3
Итого за завтрак		386	7,84	12,77	42,97	222,7	1,25	0,29	0,30	0,87	327,5
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	67,32 7.303
Обед	Суп геркулесовый с курой	150	2,82	3,45	6,36	2,97	0,26	0	0	12,45	72,63 7.55с/5
	Капуста тушеная	120	1,89	2,67	8,83	74,63	0,12	0,04	0,05	26,72	65,2 7.8/3/4
	Тефтели из мяса говядины	60	6,47	4,28	2,91	19,31	0,34	0	0	0,77	157,28 7.20/8/1
	Компот из кураги	150	0,38	0	14,04	0	0	0	0	0	57,35 7.110
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		540	15,91	11,08	60,13	120,28	1,85	0,17	0,05	39,94	476,83
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,72	10,37	1,58	108,63	0,53	0,09	0,28	0,14	150,52 7.43-2/3/4
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96 7.032
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		87,5 7.209
Итого за полдник		285	5,92	11,07	19,88	111,1	0,7	0,11	0,28	0,14	274,98
Итого за день		1381	30,27	35,52	140,6	481,3	7,54	0,62	0,66	57,95	1146,63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C
День 16												
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	2,35	3,35	17,46	73,15	0,38	0,11	0,08	0,35	153,16	7.174
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Повидло	15	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.185
Итого за завтрак		385	6,56	6,77	54,48	93,88	0,94	0,2	0,14	0,61	296,32	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.033/12
Обед	Щи с мясом со сметаной	150	3,03	4,02	5,5	26,1	0,44	0,03	0,03	8,36	73,95	7.137
	Каша перловая	120	2,66	3,44	15,52	48,64	0,48	0,08	0,08	0,32	73,6	7.142/1
	Шницель из говядины	60	3,73	4,3	3,55	4,65	1,05	0	0	15,24	61,97	7.234
	Компот из кураги и изюма	150	0,24	0	14,25	5,58	0,13	0	0,01	0	58,39	7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		530	12,91	12,56	60,75	108,34	3,23	0,24	0,12	23,92	321,4	
Полдник	Пудинг из творога	130	5,55	6,57	17,62	143,35	0,79	0,06	0,16	0,15	274,99	7.175/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Йогурт питьевой	150	6,65	3,66	14,15	171,66	0,16	0,08	0,25		101,43	7.023
Итого за полдник		300	13,67	11,97	43,24	356,4	0,99	0,15	0,46	0,18	441,96	
Итого за день		1415	34,14	31,5	178,7	590,6	7,56	0,65	0,72	24,71	1151,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
День 17												
Завтрак	Омлет натуральный	165	6,95	14,59	4,17	213,69	0,41	0	0,3	0,23	143,04	7.1038/8
	Кофейный напиток с молоком	150	1,58	1,59	9,66	94,39	0,08	0,03	0,09	0,39	65,88	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		351	10,87	22,03	29,87	315,1	1	0,11	0,49	0,62	324,3	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	67,32	7.303
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	150	1,45	3,15	10,53	53,42	0,66	0,07	0,06	12,61	81,18	7.165
	Рагу из овощей	110	2,06	3,14	10,86	34,54	0,47	0,05	0,05	6,57	82,58	7.180-2
	Суфле из мяса говядины	60	7,87	6,31	1,82	70,91	0,54	0,11	0,02	0,03	88,53	7.26/8/2
	Компот из яблок и чернослива	150	0,15	0	13,56	7,16	0,21	0	0,01	0	56,13	7.3/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		520	14,78	13,4	58,7	189,4	3,01	0,36	0,14	19,21	361,91	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,54	3	40,77	18,72	0,78	0,06	0,06	0,05	184,2	7.150
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96	7.354/4
Итого за полдник		210	6,3	3	49,64	18,92	0,8	0,06	0,06	0,05	221,16	
Итого за день		1251	32,55	39,03	155,86	550,64	8,55	0,58	0,72	36,88	974,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			
День 18												
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	150	4	6,22	19,8	67,16	1,25	0,13	0,08	2,16	159,85	7.027
	Какао с молоком	200	2,8	2,82	17,18	131,76	0,68	0,03	0,03	0,52	117,14	7.285
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,05	2,99	13,39	1,2	0	0	0	0	86,52	7.431
Итого за завтрак		380	8,85	12,03	50,37	200,1	1,93	0,16	0,11	2,68	363,51	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	2,68	45	7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,34	1,25	1,45	13,15	0,17	0,01	0,01	9,01	16,99	4.4/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,37	3,33	10,33	166,2	0,16	0,04	0	11,28	78,67	7.258
	Картофельное пюре	110	2,17	2,88	16,11	27,22	0,79	0,08	0,07	7,87	105,71	7.64с/3
	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	60	12,96	10,11	1,8	34,62	0,34	0	0,08	0,42	77,14	7.3/7/2
	Компот из кураги	150	0,38	0	14,04	0	0	0	0	0	57,35	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97	7.002/1
Итого за обед		550	20,47	18,37	65,66	264,6	2,59	0,26	0,16	28,58	389,35	
Полдник	Запеканка морковная	130	1,19	3,71	10,17	68,74	2,47	0,09	0,24	2,71	51,21	7.38/3/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,78	1,52	0,03	0	0	0,6	38,2	7.087
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		87,5	7.209
Итого за полдник		325	3,89	6,15	37,85	113,9	2,69	0,12	0,29	3,31	242,45	
Итого за день		1380	33,84	36,68	165,13	578,59	7,21	0,54	0,56	37,25	1040,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	B1			B2
День 19											
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,8	4,5	20,17	89,2	0,32	0,02	0,2	0,43	145,13 7.н162/1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76 7.118
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Повидло	15	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88 7.185
Итого за завтрак		395	9,11	7,8	63,25	109,9	0,88	0,11	0,26	0,69	359,17
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92 7.033/12
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	0,2	0,75	0,87	5,46	0,27	0,02	0,01	5,52	16,99 7.130
	Суп овощной с мясом со сметаной	150	2,68	3,27	4,08	44,51	0,3	0,01	0,07	11,88	79,78 7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	120	3,14	3,65	21,84	10,25	0,11	0,04	0,01	0	177,9 7.151-4
	Котлета из мяса куры	60	5,85	2,56	1,45	25,42	0,52	0,07	0,07	0,22	104,89 7.н347
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0	14,2	7,86	0,24	0,01	0,01		43,36 7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52 7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		560	15,33	11,03	64,37	116,9	2,57	0,28	0,17	17,62	476,41
Полдник	Шанежка с картофелем	60	2,29	6,29	10,8	62,1	0,63	0,19	0,1	12,97	159,71 7.148/1
	Кефир	150	4,66	5,33	7,83	180	0,17	0,08	0,25	0	98,33 7.075
Итого за полдник		210	6,95	11,62	18,63	242,1	0,8	0,27	0,35	12,97	258,04
Итого за день		1356	32,39	30,65	166,5	500,9	6,65	0,72	0,78	31,28	1185,62

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1			B2
День 20											
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,55	5,05	22,91	95,46	0,21	0,07	0,1	0,35	167,73 4.14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,89	1,9	11,59	113,27	0,09	0,03	0,1	0,46	79,06 7.084-2
	Батон с маслом	31	1,95	3,71	8,37	7,04	0,51	0,08	0,1	0	105,62 7.035/2
Итого за завтрак		361	8,39	10,66	42,87	215,8	0,81	0,18	0,3	0,81	352,41
Второй завтрак	Груша	170	0,45	15,75	71,91	32,3	1,91	0,05	0,03		67,32 7.325/1
Обед	Суп лапша с мясом кури	150	1,32	0,82	4,62	50,32	0,9	0,06	0,04	9,87	55,03 7.47с
	Бигус с мясом	180	9,14	6,89	9,48	133,2	0,5	0,04	0,09	2,98	170,62 7.061/2
	Компот из кураги и изюма	150	0,24	0	6,75	5,58	0,13	0	0,01	0	58,39 7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52 7.050
	Хлеб ржаной	30	1,71	0,2	11,27	10,5	0,65	0,05	0		51,97 7.002/1
Итого за обед		530	13,95	8,51	42,78	212,5	2,66	0,23	0,14	12,85	337,53
Полдник	Суфле из рыбы	60	8,1	2,55	2,02	3,77	0,45	0	0,07	0,07	66,75 7.14/7/4
	Чай с сахаром	150	0	0	8,87	0,2	0,02	0	0		36,96 7.032
	Печенье	25	1,6	1,3	9,2	5	0,25	0,02	0,02	0	114,5 7.298
Итого за полдник		235	9,7	3,85	20,09	8,97	0,72	0,02	0,09	0,07	218,21
Итого за день		1296	32,49	38,77	177,65	469,51	6,1	0,48	0,56	13,73	975,47
Среднее значение за период 10 дней		1362,7	32,82	36,72	167,46	534,52	7,05	0,60	0,64	32,33	1109,18
Среднее значение за период 20 дней		1363,20	32,71	36,947	167,91	547,39	6,92	0,61	0,64	31,94	1158,12

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015
Владелец Малышева Наталья Вячеславовна
Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025