

Примерное 20-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №125

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,24	7,52	25,94	54,24	0,42	0,08	0,02	8,9	195,06	7.8/4/1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76	7.118
	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		416	10,22	16,19	55,34	66,34	1	0,17	0,18	9,16	407,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92	7.033/12
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	1,06	8,72	125,6	0,4	0,02	0,04	19,45	78,58	7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,98	2,92	24,48	16,8	0,6	0,1	0,1		104,22	7.076
	Суфле из печени	80	6,64	6,02	1,86	36,84	1,12	0,1	0,11	3,53	130,88	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	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82	7.115
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052
Итого за обед		700	16,98	12,78	87,9	229,1	3,81	0,36	0,14	23,08	546,58	
полдник	Суфле творожное	150	8,17	11,81	13,14	153,84	0,43	0,05	0,13	0,23	181,73	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	180	7,98	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,3		169,72	7.023-2
Итого за полдник		350	17,62	17,95	41,59	401,2	0,67	0,16	0,48	0,23	416,99	
Итого за день		1666	45,82	47,12	205	728,7	7,88	0,75	0,8	32,47	1462,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 2											
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со маслом	180	3,3	4,9	19,1	123,46	0,37	0,06	0,2	0,53	7.16/4/1 144,8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	7.067 117,14
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	54	5,41	6,9	20,08	121,45	0,1	0	0,1	0,08	7.430 161,48
Итого за завтрак		434	11,51	14,62	56,36	370,8	0,58	0,1	0,42	1,13	423,42
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	1,13	45 7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,05	4,57	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	35,72 7.055
	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,06	15,82	38,4	1,5	0,1	0,1	12,32	112,7 7.н086-1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	230	11,36	14,38	31,34	53,62	2,77	0,28	0,25	14,4	342,36 4.36/8
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	0	0	0	0	0	76,46 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	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
Итого за обед		740	20,72	19,95	96,42	138,3	5,36	0,47	0,26	49,26	691,98
полдник	Ватрушка со сметаной	80	5,84	9,76	26,88	99,32	0,74	0,1	0,1	0,13	241,12 7.6/12/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0		49,28 7.032
Итого за полдник		280	5,84	9,76	38,7	99,58	0,77	0,1	0,1	0,13	290,4
Итого за день		1579	38,7	44,46	202,7	608,7	6,71	0,67	0,78	51,65	1450,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 3												
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	5,08	6,66	25,54	104,29	0,31	0,05	0,01	0,42	197,2	2021/2/6
	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	40	2,31	0,9	15,99	6,6	0,6	0,23	0,02	0	70,5	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.01/6
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,06	29,15	7.435/5
Итого за завтрак		405	12,65	17,85	57,36	342,1	1,66	0,31	0,09	1	453,67	
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	50	0,65	2,1	2,78	8,63	0,49	0,03	0,02	11,23	30,7	7.097
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	121,36	0,68	0,1	0,02	15,24	91,86	7.27/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,09	7,18	32,46	17,63	0,3	0,01	0,03	0	219	7.179/1
	Биточки рыбные	80	10,06	6,12	7,18	47,31	0,62	0,07	0,01	0,51	156,88	7.355
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0	18,7	7,44	0,18	0	0,01	0	76,42	7.4/10/4
	Гренки	20	2,57	0,29	16,41	4,22	0,23	0,02	0,01	0	83,16	7.34/2
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3	7.003
Итого за обед		750	22,45	19,86	102,9	220,6	3,36	0,3	0,1	26,98	727,32	
Полдник	Свекла, тушенная со сметаной	150	1,62	3,33	11,25	62,67	0,61	0,03	0,44	6,44	78	7.н113
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,04	1,95	0,1	0	0	0	50,92	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		375	2,46	4,03	33,52	67,12	0,86	0,04	0,46	7,24	216,42	
Итого за день		1690	39,35	41,86	219,7	643,4	6,9	0,72	0,74	35,22	1503,32	

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	180	10,48	21,14	14,47	211	0,55	0,06	0,35	0,34	313
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0		44,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	17,16	0,64	0,1	0	0	2,19
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	3,98
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,03	29,15
Итого за завтрак		435	17,54	30,63	46,62	380,66	1,33	0,17	0,44	0,63	393,2
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,48	2,06	1,11	13,66	0,34	0,02	0,02	4,55	0,45
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	1,84	2,36	13	25,7	0,5	0	0	13,6	3,98
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	200	10,92	6,68	19,5	116,2	0,4	0,16	0,12		2,18
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	12,87	0,48	0,08	0		1,52
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3
Итого за обед:		710	17,34	11,97	78,24	192,9	2,9	0,34	0,16	18,15	135,25
Полдник	Запеканка творожная	150	2,97	6,62	21,35	0	0	0,06	0,07		3,98
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54
	Снежок	180	3,2	4,4	21,8	216	0,2	0,1	0,3		50,92
Итого за полдник		350	7,64	12,76	54,62	257,4	0,24	0,17	0,42		120,44
Итого за день		1695	43,52	55,56	199,7	863	6,87	0,74	1,02	18,81	740,89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 5											
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,08	5,77	16,86	107,78	0,75	0,2	0,1	0,42	7.н124с-4 149,12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	7.067 87,85
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		7.035/3 115,38
Итого за завтрак		416	8,52	13,74	45,78	240,7	1,37	0,32	0,32	0,94	352,35
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	200	3,76	4,6	8,48	6,96	0,34	0	0	16,61	7.55с/5 96,84
	Капуста тушеная	150	2,36	3,34	11,04	93,29	0,16	0,06	0,07	33,4	7.8/3/4 81,5
	Котлета из говядины	70	10,08	9,59	2,8	10,2	0,2	0	0	0,95	7.н163/2 176,5
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,38	0	14,04	10,08	0,31	0,01	0,02	0	7.7/10 57,35
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		7.052 72,4
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		7.003 69,3
Итого за обед		690	21,5	18,28	68,11	147,4	2,35	0,22	0,09	50,96	553,89
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,72	10,37	1,58	108,63	0,53	0,09	0,28	0,14	7.43-2/3/2 150,52
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0		7.032 49,28
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		7.209 87,5
Итого за полдник		355	9,92	11,07	22,83	111,1	0,71	0,11	0,28	0,14	287,3
Итого за день		1631	40,54	43,69	154,4	526,4	8,17	0,7	0,72	69,04	1260,86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 6												
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	2,82	4,02	20,96	87,78	0,45	0,13	0,1	0,42	183,8	7.н119с-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	20	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0		44,88	7.185
Итого за завтрак		430	8,13	7,32	64,04	108,5	1,01	0,22	0,16	0,68	397,84	
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	200	4,04	5,36	7,34	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15	98,6	7.137
	Плов из мяса говядины	200	8,02	10,16	20,74	53,87	1,42	0,09	0,03	6,96	260,36	7.4/8/1
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19	7,44	0,18	0	0,01	0	77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003
Итого за обед		660	16,2	16,39	72,77	118,7	3,36	0,25	0,08	18,11	553,12	
Полдник	Пудинг из творога	150	8,71	7,59	20,33	165,4	0,92	0,08	0,19	0,18	317,3	7.17/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Йогурт питьевой	180	7,98	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,3		169,72	7.023-2
Итого за полдник		350	18,16	13,73	48,78	412,8	1,16	0,19	0,54	0,18	552,56	
Итого за день		1640	43,49	37,64	205,8	672	7,93	0,72	0,78	18,97	1595,52	

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	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		401	11,39	22,56	33,09	346,6	1,03	0,12	0,52	0,75	346,27
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	200	1,94	4,2	14,04	71,23	0,89	0,1	0,08	16,81	108,24 7.037с
	Рагу из овощей	130	2,43	3,71	12,84	40,82	0,56	0,07	0,06	10,13	109,42 7.180-2
	Котлета мясная	70	10,24	13,25	2,12	82,73	0,63	0,13	0,03	0,04	138,29 7.н163/7
	Компот из яблок и чернослива	200	0,2	0	18,08	9,55	0,28	0	0,01	0	74,84 7.3/10
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
Итого за обед		670	19,73	21,91	78,83	231,2	3,7	0,45	0,18	26,98	572,49
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	6,3	4,08	52,53	28,74	0,15	0,03	0,03	0,15	302,84 7.17-2/12
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28 7.354/4
Итого за полдник		260	6,3	4,08	64,35	29	0,18	0,03	0,03	0,15	352,12
Итого за день		1501	38,02	49,15	193,9	634	8,65	0,65	0,76	44,88	1338,2

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 («Дружба»)	180	4,8	7,46	23,76	80,6	1,5	0,16	0,1	2,6	191,82 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	45	3,07	4,49	20,08	1,8	0	0	0	0	129,78 7.429
Итого за завтрак		425	10,67	14,77	61,02	214,2	2,18	0,19	0,13	3,12	438,74
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	3,12	45 7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,56	2,09	2,42	21,92	0,29	0,01	0,02	15,02	28,32 4.4/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	221,6	0,22	0,05	0	15,05	104,9 7.258
	Картофельное пюре	130	2,57	3,41	19,05	32,17	0,94	0,1	0,09	9,31	124,93 7.64с/1
	Тефтели рыбные	80	14,56	12,3	3,19	47,85	0,18	0,04	0,05	0	209,94 7.149с-1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	0	0	0	0	0	76,46 7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47 7.050
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3 7.003
Итого за обед		720	23,83	23,11	82,85	346,1	2,81	0,32	0,16	39,38	660,85
Полдник	Запеканка морковная	150	1,37	4,28	11,73	78,32	1,7	0,11	0,16	3,13	59,09 7.38/3/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05	0	65,54 7.351
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,04	2,02	0,05	0	0	0,8	50,94 7.087
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01	0	87,5 7.209
Итого за полдник		395	4,08	6,72	41,67	124	1,94	0,14	0,21	3,93	263,07
Итого за день		1665	39,21	44,73	196,8	684,3	6,93	0,65	0,5	49,55	1407,66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 9											
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180	4,56	5,4	24,2	107,04	0,39	0,03	0,02	0,52	174,16 7.н162-2
	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	40	2,28	0,27	15,03	17,16	0,64	0,1	0	0	92,4 7.062
	Повидло	20	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0		44,88 7.185
Итого за завтрак		440	9,51	8,49	65,59	132,1	1,11	0,14	0,08	0,78	408,2
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	50	0,34	1,25	1,45	9,1	0,45	0,03	0,02	9,2	28,32 7,13
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	3,57	4,37	5,44	59,34	0,41	0,01	0,1	15,85	106,38 7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	150	3,93	4,57	27,3	12,82	0,14	0,06	0,02	0	222,38 7.151-4
	Гуляш из мяса куры	80	6,29	2,4	1,71	63,9	0,5	0,1	0,1	0,58	112,12 7.н190-3с
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82 7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47 7.050
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
Итого за обед		740	18,23	13,46	80,53	178,2	3	0,33	0,26	25,63	643,32
Полдник	Булочка творожная	80	4,2	9,12	28,65	78,8	0,14	0,06	0,1	0,09	330,92 7.2/12/1
	Кефир	180	5,6	6,4	9,4	216	0,2	0,1	0,3	0	118 7.075-3
Итого за полдник		260	9,8	15,52	38,05	294,8	0,34	0,16	0,4	0,09	448,92
Итого за день		1640	38,54	37,67	204,4	637,1	6,85	0,69	0,74	26,5	1592,44

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	180	5,46	6,06	27,5	114,56	0,26	0,09	0,12	0,42	201,28 7.н043/1
	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	31	1,95	3,71	8,37	7,04	0,51	0,08	0,1	0	105,62 7.035/2
Итого за завтрак		411	9,51	11,89	48,75	247,5	0,88	0,21	0,34	0,94	394,75
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	200	1,76	1,1	6,16	67,1	1,2	0,08	0,06	13,16	73,34 7.47с
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	10,68	7,87	9,38	168	0,56	0,05	0,11	5,32	236,85 7.н243/1
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	9	7,44	0,18	0	0,01	0	77,86 7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
Итого за обед		670	17,68	9,72	56,29	269,4	3,28	0,28	0,18	18,48	529,75
Полдник	Рыба с овощами в омлете	110	11,16	7,33	2,64	82,91	0,57	0	0	4,28	168,64 7.н016/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28 7.354/4
	Печенье	25	1,6	1,3	9,2	5	0,25	0,02	0,02	0	114,5 7.298
Итого за полдник		335	12,76	8,63	23,66	88,17	0,85	0,02	0,02	4,28	332,42
Итого за день		1586	40,4	45,99	200,6	637,3	6,92	0,56	0,57	23,7	1324,24
Среднее значение за период		1627,3	40,76	44,79	198,3	663,48	7,38	0,69	0,74	37,08	1367,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Неделя 3 День 11											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,24	7,52	25,94	54,24	0,42	0,08	0,02	8,9	195,06 7.8/4/1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76 7.118
	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		416	10,22	16,19	55,34	66,34	1	0,17	0,18	9,16	407,2
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92 7.033/12
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	1,06	8,72	125,6	0,4	0,02	0,04	19,45	78,58 7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,98	2,92	24,48	16,8	0,6	0,1	0,1		104,22 7.076
	Печень говяжья по строгоновски	80	7,38	8,05	4,01	49,35	1,15	0,1	0,12	3,43	164,26 7.249
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82 7.115
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
Итого за обед		680	16,98	12,78	87,9	229,1	3,81	0,36	0,14	23,08	546,58
полдник	Запеканка из творога с морковью	150	7,89	7,6	6,2	151	0,8	0,1	0,1	0,9	119 7.13/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54 7.351
	Йогурт питьевой	180	7,98	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,3		169,72 7.023-2
Итого за полдник		350	17,34	13,74	34,65	398,4	1,04	0,21	0,45	0,23	354,26
Итого за день		1646	45,54	42,91	198,1	725,8	8,25	0,8	0,77	32,47	1400,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 12											
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со маслом	180	3,3	4,9	19,1	123,46	0,37	0,06	0,2	0,53	144,8 7.16/4/1
	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	54	5,41	6,9	20,08	121,45	0,1	0	0,1	0,08	161,48 7.430
Итого за завтрак		434	11,51	14,62	56,36	370,8	0,58	0,1	0,42	1,13	423,42
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	1,13	45 7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,05	4,57	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	35,72 7.055
	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,06	15,82	38,4	1,5	0,1	0,1	12,32	112,7 7.н086-1
	Азу из говядины	230	10,16	14,87	22,93	51	3,5	0,23	0,25	11,3	215,73 7.152/1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	0	0	0	0	0	76,46 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	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3 7.003
Итого за обед		740	19,52	20,44	88,01	135,7	6,09	0,42	0,26	46,16	565,35
полдник	Плюшка с маком	90	7,43	8,18	28,13	17,69	0,88	0	0	0	322,57 7.118p
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28 7.032
Итого за полдник		290	7,43	8,18	39,95	17,95	0,91	0	0	0,13	371,85
Итого за день		1589	39,09	43,37	195,6	524,4	7,58	0,52	0,68	48,55	1405,62

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	150	5,08	6,66	25,54	104,29	0,31	0,05	0,01	0,42	197,2 2021/2/6
	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	40	2,31	0,9	15,99	6,6	0,6	0,23	0,02	0	70,5 7.189-5
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88 7.01/6
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,06	29,15 7.435/5
Итого за завтрак		405	12,65	17,85	57,36	342,1	1,66	0,31	0,09	1	453,67
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	50	0,65	2,1	2,78	8,63	0,49	0,03	0,02	11,23	30,7 7.097
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	121,36	0,68	0,1	0,02	15,24	91,86 7.27/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,09	7,18	32,46	17,63	0,3	0,01	0,03	0	219 7.179/1
	Биточки рыбные	80	10,06	6,12	7,18	47,31	0,62	0,07	0,01	0,51	156,88 7.355
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0	18,7	7,44	0,18	0	0,01	0	76,42 7.4/10/4
	Гренки	20	2,57	0,29	16,41	4,22	0,23	0,02	0,01	0	83,16 7.34/2
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3 7.003
Итого за обед		750	22,45	19,86	102,9	220,6	3,36	0,3	0,1	26,98	727,32
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	200	0,04	0	12,04	1,95	0,1	0	0	0	50,92 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		375	3,78	4,54	22,37	69,73	1,83	0,11	0,22	17,9	221,8
Итого за день		1690	40,67	42,37	208,5	646	7,87	0,79	0,5	45,88	1508,7

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	180	10,48	21,14	14,47	211	0,55	0,06	0,35	0,34	313
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0		44,88
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	3,98
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,06	29,15
Итого за завтрак		425	17,14	30,75	43,3	376,4	1,17	0,15	0,44	0,6	463,41
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		92
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,48	2,06	1,11	13,66	0,34	0,02	0,02	4,55	0,45
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	1,84	2,36	13	25,7	0,5	0	0	13,6	3,98
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур и овощами	200	6,8	8,9	10,4	33,4	1,5	0,1	0,1	15	279
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3
Итого за обед:		720	14,32	14,07	75,2	110,1	4	0,28	0,14	18,15	482,95
Полдник	Запеканка творожная	150	2,97	6,62	21,35	0	0	0,06	0,07		13,98
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54
	Снежок	180	3,2	4,4	21,8	216	0,2	0,1	0,3		50,92
Итого за полдник		350	7,64	12,76	54,62	257,4	0,24	0,17	0,42		130,44
Итого за день		1695	40,1	57,78	193,3	775,9	7,81	0,66	1	18,81	1168,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 15											
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,08	5,77	16,86	107,78	0,75	0,2	0,1	0,42	7.н124с-4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		7.035/3
Итого за завтрак		416	8,52	13,74	45,78	240,7	1,37	0,32	0,32	0,94	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	7.303
Обед	Суп геркулесовый с курой	200	3,76	4,6	8,48	6,96	0,34	0	0	16,61	7.55с/5
	Капуста тушеная	150	2,36	3,34	11,04	93,29	0,16	0,06	0,07	33,4	7.8/3/4
	Тефтели из мяса говядины	70	7,9	8,5	3,4	16,7	0,4	0	0	0,9	7.20/8/2
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	0	0	0	0	0	7.110
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		7.003
Итого за обед		690	19,44	17,19	73,39	143,8	2,24	0,21	0,07	50,91	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,72	10,37	1,58	108,63	0,53	0,09	0,28	0,14	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0		7.032
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01		7.209
Итого за полдник		355	9,92	11,07	22,83	111,1	0,71	0,11	0,28	0,14	
Итого за день		1631	38,48	42,6	159,7	522,8	8,06	0,69	0,7	68,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2		
Неделя 4 День 16											
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	2,82	4,02	20,96	87,78	0,45	0,13	0,1	0,42	183,8 7.н119с-1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	96,76 7.1118
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Повидло	20	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0		44,88 7,185
Итого за завтрак		430	8,13	7,32	64,04	108,5	1,01	0,22	0,16	0,68	397,84
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	200	4,04	5,36	7,34	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15	98,6 7.137
	Каша перловая	150	4,58	4,3	19,4	60,8	0,6	0,1	0,1	0,4	167 7.142/1
	Шницель из говядины	80	8,98	9,74	4,74	6,2	1,4	0	0	0	109,3 7.234
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19	7,44	0,18	0	0,01	0	77,86 7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4 7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3 7.003
Итого за обед		700	22,84	20,15	82,23	136,1	4,1	0,29	0,15	11,55	594,46
Полдник	Пудинг из творога	150	8,71	11,59	20,33	165,4	0,92	0,08	0,19	0,18	217,3 7.17/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54 7.351
	Йогурт питьевой	180	7,98	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,3		169,72 7.023-2
Итого за полдник		350	18,16	17,73	48,78	412,8	1,16	0,19	0,54	0,18	452,56
Итого за день		1680	50,13	45,4	215,3	689,4	8,67	0,76	0,85	12,41	1536,86

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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	87,85
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38
Итого за завтрак		401	11,39	22,56	33,09	346,6	1,03	0,12	0,52	0,75	346,27
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	17,65	27,2	3,74	0,05	0,03	17	67,32
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	1,94	4,2	14,04	71,23	0,89	0,1	0,08	16,81	108,24
	Рагу из овощей	130	2,43	3,71	12,84	40,82	0,56	0,07	0,06	10,13	109,42
	Суфле из говядины	70	10,24	13,25	2,12	82,73	0,63	0,13	0,03	0,04	138,29
	Компот из яблок и чернослива	200	0,2	0	18,08	9,55	0,28	0	0,01	0	74,84
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3
Итого за обед		670	19,73	21,91	78,83	231,2	3,7	0,45	0,18	26,98	572,49
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	5,31	4,5	46,16	28,08	1,17	0,09	0,09	0,08	276,3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28
Итого за полдник		290	6,3	4,5	57,98	28,34	1,2	0,09	0,09	0,08	325,58
Итого за день		1531	38,02	49,57	187,6	633,3	9,67	0,71	0,82	44,81	1311,66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 18												
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	180	4,8	7,46	23,76	80,6	1,5	0,16	0,1	2,6	191,82	7.н027
	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	45	3,07	4,49	20,08	1,8	0	0	0	0	129,78	7.429
Итого за завтрак		425	10,67	14,77	61,02	214,2	2,18	0,19	0,13	3,12	438,74	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	3,12	45	7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом	50	0,56	2,09	2,42	21,92	0,29	0,01	0,02	15,02	28,32	4.4/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	221,6	0,22	0,05	0,1	15,05	104,9	7.258
	Картофельное пюре	130	2,57	3,41	19,05	32,17	0,94	0,1	0,09	9,31	124,93	7.64с/1
	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	70	15,13	11,8	2,1	40,4	0,4	0	0,1	0,5	55	7.2/7/1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	0	0	0	0	0	76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003
Итого за обед		710	24,4	22,61	81,76	338,7	3,03	0,28	0,31	39,88	505,91	
Полдник	Запеканка морковная	150	1,37	4,28	11,73	78,32	1,7	0,11	0,16	3,13	59,09	7.38/3/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05		65,54	7.351
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,04	2,02	0,05	0	0	0,8	50,94	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		395	4,08	6,72	41,67	124	1,94	0,14	0,21	3,93	263,07	
Итого за день		1655	39,78	44,23	195,7	676,8	7,15	0,61	0,65	50,05	1252,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
День 19											
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180	4,56	5,4	24,2	107,04	0,39	0,03	0,02	0,52	7.н162-2
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	0,07	0,01	0,06	0,26	7.118
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	15,03	17,16	0,64	0,1	0	0	7.062
	Повидло	20	0,03	0	13	2,8	0,01	0	0		7,185
Итого за завтрак		440	9,51	8,49	65,59	132,1	1,11	0,14	0,08	0,78	408,2
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	32	2,4	0,06	0		7.033/12
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,34	1,25	1,45	9,1	0,45	0,03	0,02	9,2	28,32
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	3,57	4,37	5,44	59,34	0,41	0,01	0,1	15,85	7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	150	3,93	4,57	27,3	12,82	0,14	0,06	0,02	0	222,38
	Котлета из мяса кури	80	7,8	3,42	1,94	33,9	0,7	0,1	0,1	0,3	139,86
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3
Итого за обед		740	19,74	14,48	80,76	148,2	3,2	0,33	0,26	25,35	671,06
Полдник	Шанежка с картофелем	80	3,06	7,06	27,74	56,14	0,84	0,66	0,8	3,97	7.148/1
	Кефир	180	5,6	6,4	9,4	216	0,2	0,1	0,3	0	118
Итого за полдник		260	8,66	13,46	37,14	272,1	1,04	0,76	1,1	3,97	330,95
Итого за день		1640	38,91	36,63	203,7	584,4	7,75	1,29	1,44	30,1	1502,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 20												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,46	6,06	27,5	114,56	0,26	0,09	0,12	0,42	201,28	7.1043/1
	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	31	1,95	3,71	8,38	7,04	0,51	0,08	0,1	0	105,62	7.035/2
Итого за завтрак		411	9,51	11,89	48,76	247,5	0,88	0,21	0,34	0,94	394,75	
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	200	1,9	2,8	7,06	10,3	0,3	0	0	0,4	78	7.47с
	Бигус с мясом	200	10,16	7,66	10,54	148	0,56	0,05	0,11	3,32	189,58	7.061/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19	7,44	0,18	0	0,01	0	77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003
Итого за обед		670	17,3	11,21	68,35	192,6	2,38	0,2	0,12	3,72	487,14	
Полдник	Суфле из рыбы	80	10,8	3,4	2,7	47,7	0,6	0	0,1	0,1	89	7.14/7/4
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28	7.354/4
	Печенье	25	1,6	1,3	9,2	5	0,25	0,02	0,02	0	114,5	7.298
Итого за полдник		305	12,4	4,7	23,72	52,96	0,88	0,02	0,12	0,1	252,78	
Итого за день		1556	39,66	43,55	212,7	525,3	6,05	0,48	0,61	4,76	1201,99	
Среднее значение за период (10 дней)		1629,5	41,04	44,84	197,01	630,43	7,89	0,73	0,80	35,68	1358,72	
Среднее значение за период (20 дней)		1628,3	40,89	44,81	197,65	646,95	7,63	0,70	0,77	36,38	1363,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015
Владелец Малышева Наталья Вячеславовна
Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025