



Меню ежедневного горячего питания

для детей в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10-часовым пребыванием

Сезон осенне-зимний

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,0
11\10	Чай	200	0,1	0,0	6,4	26,1	0,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	437	5,4	7,5	33,0	220,4	0,0
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,2	0,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы р\м	60	0,8	5,0	5,4	64,0	0,0
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,2	4,1	13,0	141,0	0,0
13\8	Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,2	0,3	166,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	20,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	747,5	32,0	27,8	87,6	691,8	58,6
	Полдник						
ип	Кисломолочные продукты	200	5,2	6,4	9,4	166,0	0,0
38\3	Запеканка морковная	80,0	2,4	2,3	12,7	80,0	1,3
	Итого	280	7,6	8,7	22,1	246,0	1,3
	Итого за день	1574,5	40,8	44,0	153,9	1203,4	59,9
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша пшеничная +кукурузная со сливочным маслом	200	6,0	6,0	28,4	188,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,4
1\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	441	12,7	10,7	49,9	344,0	1,4
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р\м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	1,8
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200\10	4,3	4,5	7,4	84,4	8,1
9\7	Котлета рыбная	80,0	11,0	1,6	6,4	120,0	0,4
№36	Рис припущенный с овощами	150,0	3,8	5,8	38,1	220,5	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	29,6	16,6	108,6	715,7	48,0
	Полдник						
9\5	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	56,4	188,0	0,2
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
	Итого	260,0	11,3	10,3	65,8	308,0	0,2
	Итого за день	1564,5	55,1	37,6	243,3	1447,7	59,6

3 ДЕНЬ							
Завтрак							
9\5	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,4
10\10	Какао с молоком	200	3,3	2,5	14,5	81,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	0,3	14,3	70,8	0,0
	Итого	437,0	30,9	17,2	48,9	464,8	0,9
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
Обед							
5\1	Салат из белокачанной капусты с морковью и р/м	60	1,0	4,0	5,9	63,0	3,7
5\2	Свекольник со сметаной	200\10	4,4	6,3	11,8	121,4	4,1
9\8	Печень по-строгановски	100,0	12,6	13,2	2,6	180,0	7,3
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	787,5	30,9	28,4	91,0	726,2	59,9
Полдник							
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
17-2\12	Пирожок с повидлом	80	5,4	4,6	58,2	286,0	0,1
	Итого	321,0	11,4	11,0	67,6	406,0	0,1
	Итого за день	1605	73,2	56,6	218,7	1642,0	70,9

4 ДЕНЬ							
Завтрак							
2\6	Омлет, запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,3
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,2
1\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	341,0	13,5	15,3	21,0	277,0	0,6
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
Обед							
1\1	помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	0,7
18\2	Суп картофельный с мак. издел.	200\10	4,4	3,0	12,3	91,4	5,2
3\8	Мясо тушеное с овощами	200,0	15,7	15,7	21,9	285,0	8,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	737,5	30,5	19,6	86,4	615,9	51,7
Полдник							
ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
№268	Пирожок с капустой	70,0	5,3	5,8	33,3	220,5	0,3
	Итого	260,0	11,3	12,2	42,7	340,5	0,3
	Итого за день	1438,5	55,3	47,1	169,0	1313,4	62,6

5 ДЕНЬ							
Завтрак							
18\4	Каша молочная ассорти (рис + гречневая крупа со сл.маслом)	200	5,1	5,9	26,2	172,0	2,9
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	432	10,1	12,2	48,9	340,4	3,4
10-00 час	фрукты	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
Обед							
54\2з	Огурец свежий порционно	60,0	0,4	0,6	1,1	6,8	9,0
14\2	Суп из овощей со сметаной	200\10	4,3	7,1	8,4	115,4	4,1
№64	Колбаски "Витаминные"	80,0	12,6	15,6	2,5	200,8	0,2
№116	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,7	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	33,4	0,3	80,9	798,7	50,9

	Полдник						
ип	Кисломолочные продукты	200	4,0	10,0	36,0	232,0	0,0
р\х	Печенье	50,0	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
	Итого	250,0	10,0	15,0	58,0	390,0	0,0
	Итого за день	1549,5	53,5	27,5	199,0	1574,1	64,3
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,3
	с маслом						
11\10	Чай	200	0,1	0,0	4,8	19,6	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	437,0	8,1	9,1	47,3	305,0	0,5
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	11,5
27\2	Суп -пюре из разных овощей	200\10	5,3	5,5	11,3	109,4	0,0
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	72,0	0,0
35\2	Фрикадельки из мяса	80	12,1	12,8	6,0	188,0	0,3
43\3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
№ 104	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0,2	121,5	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого	744,0	29,8	27,7	85,2	813,7	49,5
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	100,0	3,5	4,7	16,9	114,0	0,0
ип	Кисломолочные продукты	200,0	3,9	4,8	7,1	124,5	0,1
	Итого	300,0	7,4	9,5	24,0	238,5	0,1
	Итого за день	1481,0	45,2	46,3	164,9	1391,1	60,1
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суп молочный с мак.изделиями	200,0	3,4	3,7	12,0	95,0	0,2
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,4
1\13	Батон с сыром	30\7	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	437	10,1	8,4	33,5	251,0	0,6
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р/м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	0,6
6\2	Щи из св капусты со сметаной	200\7	4,3	4,5	6,7	84,4	8,3
11\7	Тефтели рыбные в соусе	120	10,2	5,6	10,4	164,0	0,5
№36	Рис припущенный с овощами	150,0	2,5	3,9	38,1	220,5	0,4
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	804,5	27,6	18,7	111,9	759,7	47,5
	Полдник						
38\3	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	3,1
ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2
	Итого	260,0	11,3	10,3	41,8	308,0	3,3
	Итого за день	1601,5	49,0	37,4	206,2	1398,7	61,5
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	150,0	25,3	14,4	20,1	313,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,1
	Итого	387,0	30,6	20,8	42,9	484,4	0,7
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
№54-2з	Огурец свежий порционно	60,0	42,0	0,1	1,1	6,8	2,8
5\2	Свекольник со сметаной с мясом	200\10	4,4	6,3	11,8	121,4	3,9
31\8	Голубцы с мясом и рисом (ленив	130	8,1	8,4	8,3	138,0	10,8

3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	13,7	75,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	614,5	67,3	19,7	87,3	631,0	55,2
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
9\12	Пирожок с морковью	70,0	4,5	3,2	25,5	143,0	0,2
	Итого	270,0	10,5	9,6	34,9	263,0	0,2
	Итого за день	1371,5	108,4	50,1	176,3	1423,4	66,1
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
17\4	Каша молочная ассорти (рис + кукурузная со сл\маслом	200	4,5	5,7	26,4	175,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,2
1\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	441	11,2	10,4	47,9	331,0	0,7
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
23\1	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и р\м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	6,8
18\2	Суп картофельный с мак.издел с мясом, с гренками	200\10	4,0	4,0	10,2	89,4	9,2
26\8	Суфле из мяса свинины	30,0	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
8,3	Капуста тушеная	80,0	18,0	13,6	2,2	203,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0	4,5
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	200	0,0	0,0	18,3	75,0	37,6
р\х	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Полдник	767,5	38,1	25,5	99,7	759,2	58,1
23\1	Биточек картофельный запеченн	60,0	0,3	2,2	12,0	73,0	0,2
ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
	Итого	260,0	6,3	8,6	21,4	193,0	0,2
	Итого за день	1568,5	55,6	44,5	188,0	1363,2	68,9
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная со сл\м	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	435,0	11,3	12,2	66,5	419,4	0,7
10-00 час	фрукты	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	0,8
9\2	Рассольник со сметаной	200\10	4,2	4,5	10,5	96,8	1,8
№64	Колбаски "Витаминные"	80,0	12,6	15,6	2,5	200,8	0,3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0	7,5	5,9	39,6	217,0	7,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	18,3	75,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	33,9	26,9	104,8	757,1	47,6
	Полдник						
ип	Кисломолочные продукты	200	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
р\х	Кондитерка	50,0	4,0	5,0	22,0	235,0	0,0
	Итого	250,0	10,0	10,0	44,0	393,0	0,0
	Итого за день	1532,5	55,2	49,1	223,7	1603,4	58,3
11 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша манная молочная со сл/м	200	5,3	5,1	28,6	178,0	0,4

11\10	Чай	200	0,1	0,0	6,4	26,1	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	итого	437	7,4	8,9	46,8	294,5	0,7
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,2	10,0
	Обед						
14\1	Салат из отвар.свеклы с р/м	60	0,8	5,0	5,4	64,0	42,7
29\2	Суп- пюре гороховый с мясом	200\10	7,9	3,7	17,5	124,4	5,3
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
31\8	Биточек из мяса	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0
43\3	Макароны отварные	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого	754,0	30,8	24,2	110,2	764,2	92,8
	Полдник						
38\3	Запеканка морковная	80	2,4	2,3	12,7	80,0	0,0
	Кисломолочные продукты	200	5,2	6,4	9,4	166,0	0,0
	Итого	280,0	7,6	8,7	22,1	246,0	0,0
	Итого за день	1571,0	45,8	41,8	190,3	1349,9	103,4
12 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная со сл\м	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,5
	молоком						
1\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,1
	Итого	441	11,0	10,7	52,7	362,0	1,0
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\10	Салат из моркови с р/м	60	0,7	4,0	6,6	64,0	1,5
6\2	Щи из свежей капусты со смет	200\10	4,3	4,5	6,7	84,4	0,0
9\7	Котлета из рыбы	80	11,0	1,6	6,4	120,0	0,4
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	28,0	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	28,9	42,7	92,1	630,2	39,4
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	2,7
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	4,0
	Итого	260	11,3	10,3	41,8	308,0	6,7
	Итого за день	1568,5	51,2	63,7	205,6	1380,2	57,0
13 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка творожная со сг\мол	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	387,0	30,6	20,8	42,9	484,4	0,8
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
	Огурец порционно	60	0,4	0,1	1,1	6,8	11,3
5\2	Свекольник со сметаной,с мясом	200\10	4,4	6,3	11,8	121,4	12,6
12\8	Гуляш из мяса	100	14,7	15,7	3,7	214,0	0,4
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	7,5	5,9	39,6	217,0	7,2
	с овощами						
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	0,0
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	36,9	28,7	106,3	786,0	31,5
	Полдник						
№268	Пирожок с капустой	70	4,6	5,0	28,4	189,0	0,2

ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2
	итого	270,0	10,6	11,4	37,8	309,0	0,4
	Итого за день	1534,7	78,0	60,9	198,2	1624,4	42,8
14 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,0
10\10	Чай	200	0,1	0,0	6,4	26,1	0,2
3\13	Батон с сыром	30\7	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	337	13,6	15,3	18,7	268,1	0,2
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	84,0	33,9	10,0
	Обед						
19\1	Салат из свежей капусты с морковью и р\м	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5
31\2	Суп крестьянский с крупой со см	200\10	4,5	6,3	10,2	116,4	9,9
38\8	Эжепеканка фаршированная отварным мясом с овощами	200,0	14,0	10,7	31,4	270,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	итого	737,5	29,3	21,7	98,8	676,2	70,2
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с повидлом	80,0	5,4	3,6	35,0	182,6	0,2
ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
	Итого	260,0	11,4	10,0	44,4	302,6	0,2
	Итого за день	1434,5	54,4	47,0	245,9	1280,8	80,6
15 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная со сл/м	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,0
12\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,9	12,1	92,1	0,0
	итого	437,0	11,0	12,2	66,7	418,1	0,2
10-00 час	фрукты		0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
14\1	Помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	6,3
18\2	Суп картофельный с мак издели	200\10	4,0	4,0	10,2	89,4	3,9
3\9	Биточек из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211,0	6,8
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	28,0	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	31,5	48,5	96,8	674,9	54,7
	Полдник						
р\х	Печенье	50,0	4,0	10,0	36,0	235,0	0,0
ип	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
	Итого	250,0	10,0	15,0	58,0	393,0	0,0
	Итого за день	1554,5	52,5	75,7	229,9	1519,9	64,9
16 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная сл/м	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,0
10\10	Чай	200	0,1	0,0	6,4	26,1	0,3
10\13	Хлеб с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	437	8,6	9,8	50,7	322,5	0,3
10-00 час	Сок или фрукты	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
19\2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	141,0	2,2

4\8	Плов из мяса	200,0	14,8	16,5	36,7	349,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	727,5	32,6	26,3	103,9	780,8	41,1
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	80,0	4,3	3,8	13,5	91,2	0,3
ип	Кисломолочные продукты	200	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
	Итого	280,0	10,3	8,8	35,5	124,1	0,3
	Итого за день	1544,5	51,5	44,8	198,5	1261,3	51,7
17.день							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная со сл/м	200,0	6,0	5,3	30,7	195,0	0,2
12\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,4
3\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	437,0	12,7	10,0	52,2	351,0	0,7
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
28\1	Салат из отв.картофеля ,морков	60,0	0,9	4,1	7,4	67,0	9,0
	репчатого лука с р/м						
6\2	Щи из св.капусты со сметаной	200\10	4,3	4,5	6,7	84,4	6,5
№43	Суфле "Рыбка"	200	27,4	23,4	19,4	396,0	0,7
№104	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	121,5	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	737,5	43,2	32,7	94,3	823,7	53,9
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0
р\х	Кондитерка	50,0	3,2	8,0	36,0	235,0	0,0
	Итого	250,0	9,2	14,4	45,4	355,0	0,0
	Итого за день	1524,5	65,1	57,1	200,3	1563,6	64,6
18 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	387	30,6	20,8	42,9	484,4	0,6
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
35\1	Салат из моркови с р\м	60	1,0	6,0	9,9	96,0	12,0
5\2	Свекольник со сметаной	200\10	6,8	6,3	11,8	121,4	5,6
35\8	Суфле из печени	80,0	16,1	5,5	2,3	123,0	0,1
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	4,3
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	36,9	22,7	98,0	702,2	59,6
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188,0	0,0
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	0,1
	Итого	270,0	11,3	10,3	43,2	308,0	0,1
	Итого за день	1524,5	78,7	53,8	195,3	1539,6	70,3
19 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	33,5	206,0	0,3
	со слив. маслом						
10\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	10,9	78,0	0,5
3\13	Батон с сыром	30\11	3,7	2,2	10,6	78,0	0,0
	Итого	441	13,9	11,3	55,0	362,0	0,8

10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Помидор в нарезке	60,0	0,3	4,0	2,1	12,7	0,0
25\2	Суп-пюре из картофеля с мясом	200\10	5,2	0,2	12,7	110,3	0,0
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
№49	Зразы "Верх-Исетская" из мяса	80,0	17,4	17,2	7,8	256,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	730,0	38,8	25,3	107,1	778,8	37,6
	Полдник						
13\5	Запеканка из творога с морковью	100,0	13,6	11,8	13,5	213,0	0,0
ип	Молоко кипяченое	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0	0,2
	Итого	300,0	19,6	18,2	22,9	333,0	0,2
	Итого за день	1571,0	72,3	54,8	204,0	1553,8	48,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕТЛАНЫ СЕРГЕЕВНЫ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 547202028718027979159632775955060521524720972
Идентификатор документа: 547202028718027979159632775955060521524720972
Дата подписания: 24.04.2024 № 24.04.2024

20 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная с/м	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,0	3,8	11,8	90,4	0,0
	Итого	437,0	11,7	13,8	50,0	373,4	0,7
10-00 час	фрукты	100	0,4	0,4	11,2	45,0	10,0
	Обед						
1\1	Огурец свежий в нарезке	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	11,3
	с морковью и р/м						
31\2	Суп крестьянский с крупой со с/м	200\10	4,5	6,3	10,2	116,4	9,8
5\9	Биточки из мяса кур	80,0	14,3	11,7	12,1	211,0	0,3
8\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	20,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	66,9
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	7,0	0,4	17,4	84,0	0,0
	Итого	767,5	32,1	23,0	95,8	696,0	109,2
	Полдник						
ип	Кисломолочные продукты	200,0	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
р\х	Кондитерские изделия	50,0	4,0	10,0	36,0	235,0	0,0
	Итого	250,0	10,0	15,0	58,0	393,0	0,0
	Итого за день	1551,5	54,2	52,2	215,0	1507,4	119,8