

СОСТАВИЛ:
кладовщик Хабибуллина Ю.Н.
СОГЛАСОВАНО:
Зам. зав по АХЧ Хлопова О.А.

УТВЕРЖДЕНО:



Примерное меню для МАДОУ детский сад № 363

(летнее)

	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы
Итого за весь период (среднее)	1556,42156	0,055186	0,057511	0,220313

день1							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность ккал	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	
Завтрак	кофе	0,2	103,50000	0,00280	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша манная	0,2	159,31125	0,00459	0,00662	0,02128	7.н066
	Итого:	0,445	381,07125	0,01050	0,01477	0,05678	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
Обед	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
	горошек зел	0,05	17,74080	0,00144	0,00009	0,00291	7.017
	щи вегетарианские со сметаной	0,2	58,43412	0,00168	0,00276	0,00813	7.н146
	жаркое по домашнему	0,23	316,96488	0,01754	0,01858	0,02152	7.070
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотн енный полдни к	Итого:	0,735	554,10480	0,02465	0,02200	0,07311	
	повидло	0,02	45,36	0,00008	0	0,01331	7.185
	пудинг из творога	0,15	421,41600	0,01753	0,02517	0,03234	7.17/5/1
	чай	0,2	34,11000	0,00000	0,00000	0,00908	8.10/10
	печенье	0,02	82,44000	0,00208	0,00104	0,01536	7.308/6
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,405	614,51100	0,02083	0,02635	0,07761	
	итого за день	1,685	1591,08705	0,05648	0,06322	0,21760	

день2								
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	какао с молоком	0,2	100,73925	0,00308	0,00312	0,01578		7.285
	батон с маслом и сыром40/5/6	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136		7.069
	каша ячневая на молоке	0,2	162,00225	0,00453	0,00667	0,0219		7.043
Второй завтрак	Итого:	0,451	399,94614	0,01227	0,01672	0,05904		
	яблоко	0,1	35,64	0,00035	0,00035	0,01038		7.346
	Итого:	0,1	35,64000	0,00035	0,00035	0,01038		
Обед	салат из св.огурцов и помидор	0,07	30,1309	0,00077	0,00187	0,00335		7.333/2
	борщ со сметаной	0,2	117,04428	0,00316	0,00345	0,02151		7.2/2/4
	рис припущенный с овощами	0,13	197,102	0,00409	0,00719	0,03246		7.179
	печень по строгановски	0,08	181,656	0,01063	0,01238	0,00219		7.9/8/2
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799		8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002		7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254		7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		7.044
Уплотненный й полдник	Итого:	0,735	686,89818	0,02264	0,02546	0,10006		
	горбуша запеченная с картофелем п	0,18	315,9945	0,02221	0,01281	0,02938		7.н117/1
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093		7.11/10
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752		7.049
	вафли	0,02	63	0,00064	0,00056	0,01618		7.015
	Итого:	0,415	445,77450	0,02403	0,01351	0,06238		
итого за день		1,701	1568,25882	0,05929	0,05604	0,23186		

день3							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофе с молоком	0,2	94,05000	0,00280	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша пшенная на молоке	0,2	166,32225	0,00481	0,00702	0,02095	7.174
Второй завтрак	Итого:	0,445	378,63225	0,01072	0,01517	0,05645	
	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	салат из свежей капусты и помидор	0,06	43,061	0,00101	0,00309	0,00389	7.290
	рассольник Домашний со сметаной	0,2	95,481	0,00183	0,00464	0,01273	7.10/2
	Биточки из говядины	0,07	263,4496	0,01856	0,01685	0,00303	8.14/8/1
	пюре картофельное	0,15	129,708	0,00296	0,00391	0,02197	7.64с
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,735	692,66460	0,02835	0,02906	0,08217	
	омлет запеченный	0,1	171,0675	0,00974	0,01381	0,00174	7.2/6/3.
	икра кабачковая	0,03	32,94	0,0006	0,0027	0,00282	7.364
	булочка посадская с повидлом	0,08	228,96	0,00655	0,00746	0,02027	3.8/12/9
	йогурт	0,2	152,7552	0,00998	0,00639	0,01697	7.023-3
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,425	616,90770	0,02801	0,03050	0,04932	
	итого за день	1,705	1729,60455	0,06758	0,07483	0,19804	

день4						
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
						№ рецептуры
Завтрак	какао с молоком	0,2	100,73925	0,00308	0,00312	0,01578 7.285
	батон с маслом и сыром40	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136 7.069
	запеканка из творога	0,15	376,33275	0,0199	0,02441	0,019 7.9/5/2
	сгущенка	0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147 7.351
	Итого:	0,421	673,25904	0,02911	0,03620	0,06761
Второй завтрак	банан	0,1	56,071	0,00105	0,00007	0,01526 7.183-1
	Итого:	0,1	56,07100	0,00105	0,00007	0,01526
	морковь с раст маслом	0,06	59,121	0,0007	0,00405	0,00801 7.10/1
Обед	суп-лапша на курином буль	0,2	93,77478	0,00196	0,0034	0,01482 7.20/2/5
	гуляш из мяса куры	0,08	136,34955	0,00905	0,00988	0,0029 7.190-1с/3
	каша гречневая с овощами	0,15	211,302	0,00643	0,00641	0,03987 7.44/3
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799 8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002 7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254 7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000 7.044
	Итого:	0,745	661,51233	0,02213	0,02431	0,10615
Уплотненный полдник	каша рисовая на молоке	0,2	223,533	0,00618	0,00686	0,03756 7.7/4
	чай с сахаром	0,2	34,11000	0,00000	0,00000	0,00908 8.10/10
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752 7.049
	мармелад	0,03	79,11	0,00012	0	0,02298 8.112
	Итого:	0,445	367,93800	0,00744	0,00700	0,07714
итого за день		1,711	1758,78037	0,05973	0,06758	0,26616

день5

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05000	0,00280	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша пшеничная молочная	0,2	178,9335	0,00543	0,00769	0,02247	7.127
	Итого:	0,445	391,24350	0,01134	0,01584	0,05797	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	помидоры порционно	0,03	8,142	0,00039	0,00007	0,0017	7.098
	суп рыбный	0,2	108,9216	0,00802	0,00278	0,01436	7.161
	капуста тушеная	0,13	78,74217	0,00295	0,0024	0,0147	8.8/3
	котлета из говядины	0,08	166,833	0,01248	0,01154	0,0035	7.н-163
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,695	523,60377	0,02783	0,01736	0,07481	
	суп молочный с лапшой	0,2	144,477	0,00439	0,00615	0,01858	7.21/2/4
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	печенье	0,02	82,44000	0,00208	0,00104	0,01536	7.308/6
	Итого:	0,435	293,69700	0,00765	0,00733	0,05076	
	итого за день	1,675	1249,94427	0,04732	0,04063	0,19364	

день 6							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05000	0,00280	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша из овсяных хлопьев	0,2	158,58225	0,00472	0,00753	0,02081	7.037
	Итого:	0,445	370,89225	0,01063	0,01568	0,05631	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	огурец свежий порционно	0,05	6,9916	0,0004	0,00005	0,0019	7.014-4
	суп гороховый	0,2	104,3046	0,0039	0,00348	0,01569	7.086
	бефстроганов из говядины	0,08	195,183	0,01305	0,01324	0,00632	7.8/8
	пюре картофельное	0,15	129,708	0,00296	0,00391	0,02197	7.64с
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	гренки	0,03	74,844	0,00257	0,00029	0,01641	7.34/2/1
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,745	630,41620	0,02535	0,02136	0,09282	
	тефтели из горбуши(с рисом)	0,15	237,5217	0,0185	0,01265	0,01369	7.12/7/4
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	вафли	0,02	63	0,00064	0,00056	0,01618	7.015
	Итого:	0,385	367,30170	0,02032	0,01335	0,04669	
итого за день		1,675	1410,01015	0,05680	0,05049	0,20592	

день7									
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			углеводы		№ рецептуры
				белки	жиры				
Завтрак	какао с молоком	0,2	100,73925	0,00308	0,00312	0,01578	7.285		
	батон с маслом и сыром40/5/6	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136	7.069		
	каша пшенная молочная	0,2	208,332	0,00645	0,00631	0,03129	7.11/4		
	Итого:	0,451	446,27589	0,01419	0,01636	0,06843			
Второй завтрак	апельсин	0,1	25,2	0,00063	0,00014	0,00721	7.090-1		
	Итого:	0,1	25,20000	0,00063	0,00014	0,00721			
Обед	огурец консервированный порц	0,03	3,51	0,00023	0,00003	0,00068	7.367		
	суп картофельный с клецками	0,2	114,81011	0,00852	0,00398	0,01223	7.111-3		
	суфле куриное	0,08	205,275	0,01138	0,01363	0,00431	7.045		
	свекла тушеная со сметаной	0,15	103,365	0,00241	0,00465	0,01737	7.113-2		
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10		
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050		
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1		
	соль	0,005	0,00000				7.044		
Уплотненный полдник	Итого:	0,715	587,92511	0,02653	0,02286	0,07514			
	запеканка творожная с морковью	0,18	515,988	0,02092	0,03675	0,02622	7.13/5/3		
	сгущенка	0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147	7.351		
	чай с сахаром	0,2	34,11000	0,00000	0,00000	0,00908	8.10/10		
	пряник	0,03	94,50000	0,00144	0,00084	0,02331	7.209-1		
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049		
	Итого:	0,445	734,76540	0,02497	0,03947	0,07760			
	итого за день	1,711	1794,16640	0,06632	0,07883	0,22838			

день8							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	какао с молоком	0,2	104,159	0,00308	0,00312	0,01578	7.285
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша ячневая на молоке	0,2	162,00225	0,00453	0,00667	0,0219	7.043
	Итого:	0,445	384,42125	0,01072	0,01512	0,05904	
СОК							
Второй завтрак	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	салат из капусты и св. огурца	0,06	55,29	0,00067	0,00505	0,00265	7.7/1
Обед	свекольник со сметаной	0,2	96,003	0,00176	0,00458	0,01404	7.5/2/5
	сосиска	0,08	191,52	0,00827	0,01683	0,00116	7.006/1
	макаронные изделия отварные	0,15	188,343	0,00533	0,00469	0,03824	8.4/3/3
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	Итого:	0,745	692,12100	0,02002	0,03172	0,09664	
Уплотненный полдник	омлет с картофелем	0,13	149,4558	0,00835	0,00757	0,01277	7.4/6/6
	кефир	0,2	100,8	0,0056	0,0064	0,0082	8.105
	сдоба изюминка	0,07	271,44	0,00655	0,00746	0,02027	3.8/12/4
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,415	552,88080	0,02164	0,02157	0,04876	
итого за день							
		1,705	1670,82305	0,05288	0,06851	0,21454	

день9							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофе с молоком (кофе0,002)	0,2	103,5	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26000	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	суфле творожное	0,12	360,66000	0,01441	0,02221	0,01635	7.19/5/2
	сгущенка	0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147	7.351
	Итого:	0,385	641,40240	0,01899	0,02928	0,04918	
Второй завтрак	яблоко	0,1	35,64	0,00035	0,00035	0,01038	7.346
	Итого:	0,1	35,64000	0,00035	0,00035	0,01038	
Обед	помидор св. порционнo	0,03	8,142	0,00039	0,00007	0,00177	7.098
	щи вегетарианские со сметаной	0,2	58,43412	0,00168	0,00276	0,00813	7.н146
	капуста тушеная	0,15	103,37	0,00349	0,00283	0,01737	8.8/3
	шницель из мяса говядины	0,1	184,6998	0,01387	0,01272	0,00393	7.234
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,735	515,61092	0,00350	0,00054	0,02256	
	минтай тушеный с овощами в томат	0,15	147,1734	0,01637	0,00407	0,00528	7.164
	йогурт	0,2	152,7552	0,01637	0,00407	0,00528	7.023-3
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	мармелад	0,03	79,11	0,00012	0,00000	0,02298	8.112
	Итого:	0,395	410,22360	0,00126	0,00014	0,03050	
	итого за день	1,615	1602,87692	0,02410	0,03031	0,11262	

день 10

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	какао с молоком	0,2	104,159	0,00308	0,00312	0,01578	7.285
	батон с маслом и сыром 40/5/6	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136	7.069
	каша манная	0,2	159,31125	0,00459	0,00662	0,02128	7.066
Второй завтрак	Итого:	0,451	400,67489	0,01233	0,01667	0,05842	
	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	0,07	30,1309	0,00077	0,00187	0,00335	7.333/2
	уха рыбацкая	0,2	99,09	0,00683	0,00232	0,01104	8.30/2
	тефтели из говядины (ежики)	0,1	163,61172	0,01158	0,01092	0,00526	7.104
	морковь тушеная с горошком в молоке	0,15	122,1885	0,00284	0,00775	0,01172	7.9/3
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,775	575,98612	0,02601	0,02343	0,07192	
	макароны с сыром	0,13	178,8426	0,00606	0,00527	0,02828	7.43-2/3/2
	икра кабачковая	0,03	32,94	0,0006	0,00270	0,00282	7.364
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0,00000	0,0093	7.11/10
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	печенье	0,02	82,44000	0,00208	0,00104	0,01536	7.308/6
	Итого:	0,395	361,00260	0,00992	0,00915	0,06328	
	итого за день	1,721	1379,06361	0,04876	0,04935	0,20372	

день11

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05000	0,00280	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша ячневая на молоке	0,2	162,00225	0,00453	0,00667	0,0219	7.043
	Итого:	0,445	374,31225	0,01044	0,01482	0,05740	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
	огурец свежий порционно	0,05	6,9916	0,0004	0,00005	0,0019	7.014-4
	суп фасолевый	0,2	107,6504	0,00173	0,00489	0,01258	7.32/2/4
Обед	жаркое по домашнему	0,18	351,9282	0,01753	0,01858	0,02145	7.070
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,685	627,53520	0,02365	0,02409	0,07648	
	запеканка творожная с рисом(риса 0	0,15	383,823	0,01842	0,02768	0,02663	7.14/5/1
	повидло	0,02	45,36	0,00008	0,00000	0,01331	7.185
	чай с сахаром	0,2	44,34300	0,00000	0,00000	0,01181	7.354/5
	вафли	0,02	63,00000	0,00064	0,00056	0,01680	7.015
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,405	567,71100	0,02028	0,02838	0,22107	
итого за день		1,635	1610,95845	0,05487	0,06739	0,36505	

день 12

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	какао с молоком	0,2	100,73925	0,00308	0,00312	0,01578	7.285
	батон с маслом и сыром 40/5/6	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136	7.069
	каша из овсяных хлопьев	0,2	158,58225	0,00472	0,00753	0,02081	7.037
	Итого:	0,451	396,52614	0,01246	0,01758	0,05795	
Второй завтрак	банан	0,1	56,071	0,00105	0,00007	0,01526	7.183-1
	Итого:	0,1	56,07100	0,00105	0,00007	0,01526	
	салат из капусты и моркови	0,06	57,807	0,00103	0,00406	0,00732	7.5/1
	борщ со сметаной	0,2	117,04428	0,00316	0,00345	0,02151	7.2/2/4
Обед	плов из куры	0,23	326,8368	0,02781	0,01133	0,03265	7.162с
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	чеснок	0,003	1,04328	0,00016	0,00000	0,00015	7.371-1
	Итого:	0,748	663,69636	0,03615	0,01941	0,10218	
	рагу из овощей	0,18	133,08	0,00283	0,00454	0,01957	7.18/3/1
Уплотненный полдник	кефир	0,2	100,8	0,0056	0,0064	0,0082	8.105
	пряник	0,04	140	0,00192	0,00112	0,03108	7.307
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,435	405,06500	0,01149	0,01220	0,06637	
итого за день		1,734	1521,35850	0,06115	0,04926	0,24176	

день13							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	запеканка из творога	0,15	376,33275	0,0199	0,02441	0,019	7.9/5/2
	сгущенка	0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147	7.351
	Итого:	0,415	647,62515	0,02728	0,03430	0,06597	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	салат из свеклы с соленым огурцом	0,06	36,2484	0,00079	0,00181	0,00556	7.133
	Щи вегетарианские со сметаной	0,2	58,43412	0,00168	0,00276	0,00813	7.н146
	печень в молочном соусе	0,08	117,98748	0,01124	0,00634	0,00427	7.10/8/2
	каша гречневая рассыпчатая	0,15	169,11369	0,00472	0,00632	0,02899	7.076-1
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,0003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	Итого:	0,745	542,74869	0,02242	0,01807	0,08750	
Уплотненный полдник	горбуша с овощами в омлете	0,15	222,57585	0,02012	0,01356	0,0059	7.016/1
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10
	рогалик со сгущенным молоком	0,08	228,96	0,00655	0,00746	0,02027	3.8/22
	Итого:	0,43	487,13085	0,02671	0,02102	0,03547	
итого за день		1,69	1718,90469	0,07691	0,07349	0,19904	

день14							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша гречневая молочная	0,2	192,5325	0,00632	0,00795	0,02776	7.н080-1
	Итого:	0,445	404,84250	0,01223	0,01610	0,06326	
Второй завтрак	яблоко	0,1	35,64	0,00035	0,00035	0,01038	7.346
	Итого:	0,1	35,64000	0,00035	0,00035	0,01038	
	салат "винегрет"	0,06	75,51	0,00085	0,00538	0,00658	7.29/1
	рассольник с крупой	0,2	112,98	0,00185	0,00467	0,01404	7.11/2
Обед	гуляш из мяса говядины	0,08	106,45578	0,00738	0,00674	0,00452	7.256
	пюре картофельное	0,15	129,708	0,00296	0,00391	0,02197	7.64с
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,0003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	Итого:	0,745	585,61878	0,01703	0,02154	0,08766	
	макароны с сыром	0,13	178,8426	0,00606	0,00527	0,02828	7.43-2/3/2
	йогурт	0,2	152,7552	0,00998	0,00639	0,01697	7.023-3
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
Уплотненный полдник	мармелад	0,03	79,11	0,00012	0	0,02298	8.112
	Итого:	0,375	441,89280	0,01730	0,01180	0,07575	
	итого за день	1,665	1467,99408	0,04691	0,04979	0,23705	

день 15

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	какао с молоком	0,2	110,73925	0,00308	0,00312	0,01578	7.285
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша пшенная молочная	0,2	208,332	0,00645	0,00631	0,03129	7.11/4
	Итого:	0,445	437,33125	0,01264	0,01476	0,06843	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
	кукуруза консервированная	0,03	26,46	0,00071	0,00013	0,0056	7.375/3
	суп крестьянский с крупой	0,2	90,261	0,00183	0,00458	0,01174	7.31/2
Обед	бигус с мясом	0,23	231,16374	0,0148	0,0136	0,01672	7.061
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	чеснок	0,003	1,04328	0,00016	0,00000	0,00015	7.371-1
	Итого:	0,718	509,89302	0,02149	0,01888	0,07476	
	картофель отварной	0,15	136,368	0,00288	0,00344	0,02507	7.63с
Уплотненный полдник	филе сельди	0,03	39,39795	0,00513	0,00257	0	7.н125/2
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10
	печенье	0,02	82,44000	0,00208	0,00104	0,01536	7.308/6
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,415	324,98595	0,01127	0,00719	0,05725	
итого за день		1,678	1313,61022	0,04590	0,04093	0,21054	

день16							
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	каша пшеничная молочная	0,2	178,9335	0,00543	0,00769	0,02247	7.127
	Итого:	0,445	391,24350	0,01134	0,01584	0,05797	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	помидор порционно	0,03	8,142	0,00039	0,00007	0,00177	7.098
	суп гороховый	0,2	115,894	0,0039	0,00348	0,01569	7.086
	азу	0,23	396,32364	0,02482	0,02341	0,02335	7.н152
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	чеснок	0,003	1,04328	0,00016	0,00000	0,00015	7.371-1
	Итого:	0,718	682,36792	0,03326	0,02753	0,08151	
	Уплотненный полдник	запеканка творожная с картофел	0,15	417,75	0,01645	0,02481	0,02141
сгущенка		0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147	7.351
чай с сахаром		0,2	44,34300	0,00000	0,00000	0,01181	7.354/5
зефир		0,03	82,08000	0,00024	0,00000	0,02355	7.155
хлеб пшеничный		0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,415	634,34040	0,01930	0,02669	0,07576	
	итого за день	1,678	1749,35182	0,06440	0,07016	0,22534	

день17								
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	какао с молоком	0,2	100,73925	0,00308	0,00312	0,01578	7.285	
	батон с маслом и сыром40/	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136	7.069	
	каша гречневая молочная	0,2	192,5325	0,00632	0,00795	0,02776	7.н080-1	
	Итого:	0,451	430,47639	0,01406	0,01800	0,06490		
Второй завтрак	апельсин	0,1	25,2	0,00063	0,00014	0,00721	7.090-1	
	Итого:	0,1	25,20000	0,00063	0,00014	0,00721		
Обед	огурец консервированный г	0,03	3,51	0,00023	0,00003	0,00068	7.367	
	суп- пюре из овощей	0,2	91,86	0,00242	0,0039	0,0103	7.27/2	
	рулет мясной с яйцом	0,06	154,9456	0,00854	0,01036	0,00303	7.29/8/2	
	свекла тушеная в сметане	0,15	125,96	0,00241	0,00591	0,01681	7.113	
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10	
	гренки	0,03	74,844	0,00257	0,00029	0,01641	7.34/2/1	
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1	
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044	
		Итого:	0,705	570,50460	0,01864	0,02088	0,07776	
Уплотненный полдник	суфле из горбуши	0,08	188,93916	0,01656	0,0123	0,00319	7.14/7/4	
	картофельное пюре	0,09	76,96125	0,00188	0,00272	0,01191	7.116	
	кефир	0,2	100,8	0,0056	0,0064	0,0082	8.105	
	вафли	0,02	63	0,00064	0,00056	0,01618	7.015	
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049	
	Итого:	0,405	460,88541	0,02582	0,02212	0,04700		
итого за день		1,661	1487,06640	0,05915	0,06114	0,19687		

день18

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом и сыром40/5/6	0,051	137,20464	0,00466	0,00693	0,02136	7.069
	каша из овсяных хлопьев	0,2	158,58225	0,00472	0,00753	0,02081	7.037
	Итого:	0,451	389,83689	0,01218	0,01728	0,05631	
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	
Обед	свежий огурец порционно	0,05	6,9916	0,0004	0,00005	0,0019	7.014-4
	суп геркулесовый со сметаной	0,2	83,5416	0,00199	0,00334	0,01316	7.55с/4
	картофельное пюре	0,15	129,708	0,00296	0,00391	0,02197	7.64с
	котлета куриная	0,08	255,48	0,01415	0,01372	0,01282	7.5/9
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Уплотненный полдник	Итого:	0,735	636,68620	0,02349	0,02159	0,09040	
	омлет запеченный	0,1	171,0675	0,00974	0,01381	0,00174	7.2/6/3
	икра кабачковая	0,03	32,94	0,0006	0,00270	0,00282	7.364
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10
	печенье	0,02	82,44000	0,00208	0,00104	0,01536	7.308/6
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	Итого:	0,365	353,22750	0,01360	0,01769	0,03674	
	итого за день	1,651	1421,15059	0,04977	0,05666	0,19355	

день19

	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	кофейный напиток с молоком	0,2	94,05	0,0028	0,00282	0,01414	8.13/10
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035
	суфле творожное	0,12	360,66000	0,01441	0,02221	0,01635	7.19/5/2
	стуженка	0,02	58,9824	0,00147	0,00174	0,01147	7.351
	Итого:	0,385	631,95240	0,02179	0,03210	0,06332	
Второй завтрак	банан	0,1	56,071	0,00105	0,00007	0,01526	7.183-1
	Итого:	0,1	56,07100	0,00105	0,00007	0,01526	
	салат из картофеля с зеленым	0,06	79,047	0,00231	0,00347	0,01024	7.32/1/5
Обед	суп крестьянский с крупой и см	0,2	90,261	0,00183	0,00458	0,01174	7.31/2
	минтай запеченный в томате	0,15	163,526	0,01637	0,00407	0,00528	7.164
	каша рисовая рассыпчатая	0,15	179,91	0,00376	0,00411	0,03046	7.45/3
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
	Итого:	0,815	673,70900	0,02826	0,01680	0,09827	
Уплотненный полдник	овощное рагу	0,15	133,08	0,00283	0,00454	0,01957	7.18/3/1
	йогурт	0,2	152,7552	0,00998	0,00639	0,01697	7.023-3
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049
	мармелад	0,03	79,11	0,00012	0	0,02298	8.112
	Итого:	0,395	396,13020	0,01407	0,01107	0,06704	
итого за день		1,695	1757,86260	0,06517	0,06004	0,24389	

--	--	--	--	--	--	--	--

день20								
	наименование блюда	выход блюда	энергетическая ценность	пищевые вещества			№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	какао с молоком	0,2	104,159	0,00308	0,00312	0,01578	7.285	
	батон с маслом 40/5	0,045	118,26	0,00311	0,00533	0,02136	7.035	
	каша рисовая молочная	0,2	169,605	0,00425	0,00657	0,02523	7.162	
	Итого:	0,445	392,02400	0,01044	0,01502	0,06237		
Второй завтрак	сок	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010	7.031/1	
	Итого:	0,1	41,40000	0,00050	0,00010	0,01010		
Обед	салат из св. огурцов и помидор	0,07	30,1309	0,00077	0,00187	0,00335	7.333/2	
	рассольник со сметаной	0,2	70,317	0,00145	0,00284	0,01056	7.9/2	
	голубцы ленивые	0,18	245,09916	0,01392	0,01464	0,01758	7.н243	
	компот из сухофруктов	0,2	70,515	0,00049	0,00003	0,01799	8.6/10	
	хлеб пшеничный	0,02	41,58	0,00152	0,00018	0,01002	7.050	
	хлеб ржаной	0,03	48,87000	0,00198	0,00036	0,01254	7.002/1	
	соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044	
Уплотненный полдник	Итого:	0,705	506,51206	0,02013	0,01992	0,07204		
	макаронны с сыром	0,13	178,8426	0,00606	0,00527	0,02828	7.43-2/3/2	
	пряник	0,04	140	0,00192	0,00112	0,03108	7.307	
	чай с лимоном	0,2	35,595	0,00004	0	0,0093	7.11/10	
	хлеб пшеничный	0,015	31,185	0,00114	0,00014	0,00752	7.049	
	Итого:	0,385	385,62260	0,00916	0,00653	0,07618		
	итого за день	1,635	1325,55866	0,04023	0,04157	0,22069		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Лащёва Наталия Валерьевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023