Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществление деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 363 «Золотой петушок»

620055, г.Екатеринбург, ул.Мичурина, 130, тел.355-27-11

|  |
| --- |
| Утверждаю  Заведующий МАДОУ № 363  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Лащёва |

ПРИМЕРНОЕ

20-дневное меню

1 день (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,24 | 5.44 | 28,42 | 196,44 | 0,42 | 8.5\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,33 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,42 | 11,22 | 66,9 | 0,26 | 8.12\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **9,67** | **12,19** | **61** | **395,27** | **0,68** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,07 | 7,26 | 55,11 | 22,69 | 7.9\1 |
| Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,44 | 3,9 | 10,3 | 91,44 | 6,24 | 8.27\2 |
| Кнели мясные паровые | 80 | 13,19 | 15,17 | 4,75 | 231,04 | 0 | 7.27\8 |
| Морковь тушеная | 150 | 2,51 | 8,29 | 18,84 | 164,08 |  | 7.10\3\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| **Итого обед** | | **730** | **22,0** | **30,95** | **75,87** | **670,93** | **79,3** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с рисом | 120 | 14,26 | 21,68 | 17,49 | 316,9 | 0,15 | 7.14\5\3 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,56 | 0 | 8.105 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Печенье | 20 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,95 | 0 | 7.308\6 |
| **Итого полдник** | | **380** | **24,93** | **31,04** | **62,54** | **633,31** | **0,15** |  |
|  | **Итого за 1 день** | **1755** | **57,6** | **74,38** | **219.61** | **1791,88** | **80,13** |  |

2 день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,86 | 7,84 | 28,89 | 208,76 | 0,52 | 8.8\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,91** | **18,2** | **64,12** | **473,46** | **1,11** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.289 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 6,49 | 6,56 | 11,21 | 136,3 | 8,65 | 7.н39с-1 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 11,49 | 10,05 | 4,52 | 119,00 | 0 | 7.256 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,33 | 4,7 | 38,24 | 209,27 |  | 8.43\3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **750** | **29,29** | **25,13** | **106,6** | **698,26** | **62** |  |
| Уплотненный полдник | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 20,15 | 9,09 | 32,76 | 349,8 | 1,41 | 7.н117 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,93 | 54,92 | 0,8 | 7.022-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,43 | 87,84 | 0 | 7.209 |
| **Итого полдник** | | **445** | **22,91** | **9,97** | **75,14** | **538,76** | **2,21** |  |
|  | **Итого за 2 день** | **1849** | **66,27** | **54,17** | **266,26** | **1802,85** | **68,32** |  |

3 день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,9 | 5,62 | 33,18 | 221,08 | 0,42 | 8.14\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **12,79** | **14,54** | **78,5** | **505,81** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 200 | 1,26 | 0,28 | 14,42 | 56,32 | 30,0 | 7.297 |
| Обед | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.24\1\1 |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200 | 1,81 | 4,57 | 11,72 | 100,82 | 9,61 | 7.31\2 |
| Азу | 230 | 16,52 | 15,85 | 23,33 | 327,93 |  | 7.152 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **750** | **23,31** | **24,24** | **87,73** | **661,3** | **63,0** |  |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 120 | 9,42 | 12,07 | 3,02 | 176,8 | 0,17 | 7.н038\6 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,0 | 8.10\10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,43 | 87,84 | 0 | 7.209 |
| **Итого полдник** | | **365** | **13,02** | **13,29** | **37,48** | **352,85** | **0,17** |  |
|  | **Итого за 3 день** | **1760** | **50,38** | **52,35** | **218,13** | **1576,28** | **94,11** |  |

4 день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,2 | 6,28 | 32,16 | 209,48 | 0,42 | 8.2\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **14,25** | **16,64** | **67,66** | **474,18** | **1,01** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 20,77 | 79,2 | 20,0 | 7.324-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 60 | 1,03 | 4,09 | 8,18 | 69,6 | 18,03 | 7.4\1 |
| Суп из овощей на курином бульоне | 200 | 7,62 | 4,35 | 9,93 | 116,7 | 0,25 | 7.106 |
| Плов из мяса кур | 230 | 27,81 | 11,33 | 32,65 | 364,6 | 1,7 | 7.162с |
| Чеснок | 3 | 0,16 | 0 | 0,15 | 1,16 |  | 7.371-1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **753** | **41,04** | **20,47** | **95,65** | **727,67** | **70,14** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью | 130 | 14,47 | 25,97 | 18,89 | 364,83 | 0 | 8.13\5 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,46 | 0 | 8.105 |
| **Итого полдник** | | **370** | **27,44** | **34,28** | **57,35** | **646,96** |  |  |
|  | **Итого за 4 день** | **1777** | **83,43** | **72,09** | **241,43** | **1928,01** | **91,32** |  |

5 день (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,46 | 6,32 | 31,3 | 230,68 | 0,42 | 8.11\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,39** | **11,12** | **89,25** | **526,06** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Банан | 200 | 1,89 | 0,13 | 27,46 | 112,14 | 36,0 | 7.279 |
| Обед | Салат из яблока и свеклы с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.24\1\1 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 200 | 1,77 | 4,1 | 13,75 | 101,03 | 5,45 | 7.258 |
| Рулет из говядины с яйцом | 80 | 11,5 | 14,24 | 4,22 | 213,28 | 0 | 7.29\8 |
| Морковь тушеная | 180 | 2,51 | 8,29 | 18,84 | 164,08 |  | 7.10\3\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **780** | **20,76** | **30,45** | **89,49** | **710,94** | **58,84** |  |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с лапшой | 200 | 4,77 | 6,23 | 15,32 | 144,8 | 0,42 | 7.н132 |
| Сдоба «Изюминка» | 80 | 8,2 | 9,3 | 25,3 | 337,0 | 0 | 3.8\12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **500** | **14,49** | **15,71** | **59,72** | **566,08** | **0,42** |  |
|  | **Итого за 5 день** | **1934** | **50,53** | **57,41** | **265,92** | **1915,48** | **96,2** |  |

7 день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,96 | 6,44 | 24,2 | 188,76 | 0,53 | 8.16\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,21** | **17** | **59,7** | **455,34** | **1,12** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 1,27 | 7,42 | 8,97 | 110,68 | 0,08 | 8.23/1 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,68 | 2,76 | 8,13 | 64,98 | 10,85 | 7.н146 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 230 | 23,34 | 23,01 | 27,7 | 359,04 | 16,56 | 7.н041\1 |
| Соус сметанный | 20 | 0,24 | 1,62 | 0,79 | 21,17 | 0 | 7.6\11\2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| **Итого обед** | | **770** | **45,16** | **35,51** | **90,33** | **731,51** | **77,69** |  |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 8,38 | 7,3 | 39,15 | 275,08 | 0,02 | 8.43-2\3 |
| Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70,28 | 0 | 7.015 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,46 | 0 | 8.105 |
| **Итого полдник** | | **420** | **16,14** | **14,44** | **73,55** | **504,02** | **0,02** |  |
|  | **Итого за 7 день** | **1838** | **75,51** | **67,15** | **243,75** | **1690,87** | **78,83** |  |

6 день (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200 | 6,46 | 6,32 | 32,32 | 230,68 | 0,42 | 8.15\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0,07 | 7.035 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **12,37** | **14,46** | **67,82** | **466,11** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.289 |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 8,33 | 2,21 | 23,4 | 153,89 | 0,48 | 7.29\2 |
| Бигус с мясом | 230 | 22,67 | 22,01 | 16,24 | 288,36 | 31,3 | 7.061 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **730** | **34,41** | **26,82** | **76,86** | **599.92** | **62** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с картофелем | 120 | 13,15 | 19,83 | 17,13 | 335,43 | 0,56 | 7.12\5\1 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,42 | 11,22 | 66,9 | 0 | 7.007-1 |
| **Итого полдник** | | **360** | **17,46** | **23,82** | **49,84** | **514,23** | **0,56** |  |
|  | **Итого за 6 день** | **1744** | **66,08** | **67,88** | **206,6** | **1661,86** | **68,32** |  |

8 день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,2 | 6,28 | 32,16 | 209,48 | 0,42 | 8.2\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **14,25** | **16,64** | **67,66** | **474,18** | **1,01** |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 200 | 1,26 | 0,28 | 14,42 | 56,32 | 30,0 | 7.297 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,67 | 5,5 | 2,65 | 55,29 | 14,8 | 7.7\1 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 1,94 | 2,99 | 14 | 95,8 | 5,37 | 7.165-1 |
| Рыба запеченная в молочном соусе | 80 | 8,86 | 2,27 | 4,26 | 95,78 | 0,15 | 7.6\7\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Рис припущеный с овощами | 150 | 4,08 | 7,2 | 32,45 | 219,9 | 3,42 | 7.179\1 |
| **Итого обед** | | **750** | **19,87** | **18,62** | **96,1** | **662,32** | **93,82** |  |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 200 | 3,75 | 5,34 | 18,74 | 144,56 | 14,15 | 7.180-4 |
| Сдоба «Тавдинская» | 80 | 6,7 | 5,8 | 64,5 | 337,0 | 0 | 3.8\13 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **500** | **17,46** | **23,82** | **49,84** | **514,23** | **0,56** |  |
|  | **Итого за 8 день** | **1904** | **52,84** | **59,36** | **228,02** | **1709,27** | **139,08** |  |

9 день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суфле творожное | 120 | 14,4 | 22,2 | 16,34 | 362,11 | 0,28 | 7.19\5\2 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,33 | 21,36 | 131,92 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **385** | **22,76** | **32,87** | **73,13** | **712,35** | **0,8** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 20,77 | 79,2 | 20,0 | 7.324-1 |
| Обед | Салат из белокачаной капусты со сладкой кукурузой и растительным маслом | 60 | 0,95 | 5,05 | 6,35 | 69,68 |  | 7.425 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,76 | 3,06 | 12,16 | 89,3 | 0,38 | 7.20\2 |
| Суфле из мяса кур паровое | 80 | 16,9 | 21,72 | 3,61 | 311,05 | 0,36 | 7.8\9 |
| Компот из яблок | 200 | 0,07 | 0,07 | 14,79 | 61,77 | 2,0 | 7.197 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,22 | 3,4 | 21,06 | 125,48 | 12,3 | 7.8\3\1 |
| **Итого обед** | | **780** | **27,22** | **33,51** | **84,26** | **776,06** | **15,04** |  |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,18 | 6,86 | 37,56 | 248,38 | 0,42 | 8.7\4 |
| Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,42 | 87,85 | 0,8 | 7.209 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **445** | **8,9** | **7,74** | **76,08** | **420,33** | **1,22** |  |
|  | **Итого за 9 день** | **1810** | **59,58** | **74,82** | **254,24** | **1987,94** | **37,06** |  |

10 день (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,2 | 6,28 | 32,16 | 209,48 | 0,42 | 8.2\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **14,25** | **16,64** | **67,66** | **474,18** | **1,01** |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 200 | 1,26 | 0,28 | 14,42 | 56,32 | 30,0 | 7.297 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,67 | 5,5 | 2,65 | 55,29 | 14,8 | 7.7\1 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 1,94 | 2,99 | 14 | 95,8 | 5,37 | 7.165-1 |
| Рыба запеченная в молочном соусе | 80 | 8,86 | 2,27 | 4,26 | 95,78 | 0,15 | 7.6\7\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Рис припущеный с овощами | 150 | 4,08 | 7,2 | 32,45 | 219,9 | 3,42 | 7.179\1 |
| **Итого обед** | | **750** | **19,87** | **18,62** | **96,1** | **662,32** | **93,82** |  |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 200 | 3,75 | 5,34 | 18,74 | 144,56 | 14,15 | 7.180-4 |
| Сдоба «Тавдинская» | 80 | 6,7 | 5,8 | 64,5 | 337,0 | 0 | 3.8\13 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **500** | **17,46** | **23,82** | **49,84** | **514,23** | **0,56** |  |
|  | **Итого за 10 день** | **1854** | **52,84** | **59,36** | **228,02** | **1709,27** | **139,08** |  |

11 день (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,24 | 5.44 | 28,42 | 196,44 | 0,42 | 8.5\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,33 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,42 | 11,22 | 66,9 | 0,26 | 8.12\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **9,67** | **12,19** | **61** | **395,27** | **0,68** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,07 | 7,26 | 55,11 | 22,69 | 7.9\1 |
| Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,44 | 3,9 | 10,3 | 91,44 | 6,24 | 8.27\2 |
| Кнели мясные паровые | 80 | 13,19 | 15,17 | 4,75 | 231,04 | 0 | 7.27\8 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 7,42 | 7,4 | 46,01 | 271,96 | 0,9 | 7.44\3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| **Итого обед** | | **745** | **28,2** | **30,02** | **111,25** | **820,55** | **79,99** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с рисом | 120 | 14,26 | 21,68 | 17,49 | 316,9 | 0,15 | 7.14\5\3 |
|  | Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
|  | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,56 | 0 | 8.105 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
|  | Печенье | 20 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,95 | 0 | 7.308\6 |
| **Итого полдник** | | **380** | **24,93** | **31,04** | **62,54** | **633,31** | **0,15** |  |
|  | **Итого за 11 день** | **1770** | **64** | **79** | **255** | **1998** | **84** |  |

12 день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,86 | 7,84 | 28,89 | 208,76 | 0,52 | 8.8\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,91** | **18,2** | **64,12** | **473,46** | **1,11** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.289 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 6,49 | 6,56 | 11,21 | 136,3 | 8,65 | 7.н39с-1 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 11,49 | 10,05 | 4,52 | 119,00 | 0 | 7.256 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,33 | 4,7 | 38,24 | 209,27 |  | 8.43\3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **753** | **28,45** | **25,13** | **106,8** | **698,26** | **62** |  |
| Уплотненный полдник | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 20,15 | 9,09 | 32,76 | 349,8 | 1,41 | 7.н117 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,93 | 54,92 | 0,8 | 7.022-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,43 | 87,84 | 0 | 7.209 |
| **Итого полдник** | | **445** | **22,91** | **9,97** | **75,14** | **538,76** | **2,21** |  |
|  | **Итого за 12 день** | **1852** | **66,27** | **53,5** | **266,26** | **1802,85** | **68,32** |  |

13 день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,9 | 5,62 | 33,18 | 221,08 | 0,42 | 8.14\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **12,79** | **14,54** | **78,5** | **505,81** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 200 | 1,26 | 0,28 | 14,42 | 56,32 | 30,0 | 7.297 |
| Обед | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.24\1\1 |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200 | 1,81 | 4,57 | 11,72 | 100,82 | 9,61 | 7.31\2 |
| Печень по -строгановски | 80 | 10,63 | 12,38 | 2,19 | 181,66 | 3,53 | 7.9\8\2 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,66 | 5,59 | 27,34 | 187,2 | 10,74 | 7.3\3\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **780** | **20,97** | **29,29** | **88,13** | **707,07** | **79,51** |  |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 120 | 9,42 | 12,07 | 3,02 | 176,8 | 0,17 | 7.н038\6 |
| Йогурт питьевой | 200 | 9,98 | 6,39 | 16,97 | 170,41 | 0,0 | 7.023-3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Печенье | 25 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,95 | 0 | 7.308\6 |
| **Итого полдник** | | **365** | **23** | **19,68** | **45,37** | **485,36** | **0,17** |  |
|  | **Итого за 13 день** | **1790** | **58,02** | **63,79** | **226,42** | **1754,56** | **110,62** |  |

14 день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,58 | 6,32 | 22,2 | 178,6 | 0,59 | 8.4\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **12,83** | **16,88** | **57,7** | **445,18** | **1,18** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 20,77 | 79,2 | 20,0 | 7.324-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 60 | 1,03 | 4,09 | 8,18 | 69,6 | 18,03 | 7.4\1 |
| Суп из овощей на курином бульоне | 200 | 7,62 | 4,35 | 9,93 | 116,7 | 0,25 | 7.106 |
| Биточки из куры | 80 | 11,31 | 11,69 | 6,32 | 194,25 | 0,3 | 7.019 |
| Рагу из овощей с крупой | 150 | 3,0 | 5,09 | 19,76 | 142,67 | 10,2 | 7.20\3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **753** | **27,54** | **25,92** | **89,08** | **699,99** | **78,95** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью | 130 | 14,47 | 25,97 | 18,89 | 364,83 | 0 | 8.13\5 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,42 | 11,22 | 66,9 | 0,26 | 8.12\10 |
| **Итого полдник** | | **370** | **18,78** | **29,31** | **51,6** | **543,45** | **0,26** |  |
|  | **Итого за 14 день** | **1777** | **59,85** | **72,81** | **219,15** | **1767,82** | **101,21** |  |

15 день (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,46 | 6,32 | 31,3 | 230,68 | 0,42 | 8.11\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,39** | **11,12** | **89,25** | **526,06** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Банан | 200 | 1,89 | 0,13 | 27,46 | 112,14 | 36,0 | 7.279 |
| Обед | Салат из яблока и свеклы с растительным маслом | 60 | 0,56 | 3,12 | 7,94 | 56,91 | 3,19 | 7.289 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,68 | 2,76 | 8,13 | 64,98 | 10,85 | 7.н146 |
| Рулет из говядины с яйцом | 80 | 11,5 | 14,24 | 4,22 | 213,28 | 0 | 7.29\8 |
| Свекла тушеная со сметаной | 150 | 2,42 | 5,91 | 16,82 | 126,05 | 5,72 | 7.113 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **800** | **20,58** | **26,73** | **81,85** | **636,86** | **69,92** |  |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с лапшой | 200 | 4,77 | 6,23 | 15,32 | 144,8 | 0,42 | 7.н132 |
| Сдоба «Изюминка» | 80 | 8,2 | 9,3 | 25,3 | 337,0 | 0 | 3.8\12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **500** | **14,49** | **15,71** | **59,72** | **566,08** | **0,42** |  |
|  | **Итого за 15 день** | **1954** | **50,35** | **53,69** | **258,28** | **1841,14** | **107,28** |  |

16 день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,96 | 6,44 | 24,2 | 188,76 | 0,53 | 8.16\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **13,21** | **17** | **59,7** | **455,34** | **1,12** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 1,27 | 7,42 | 8,97 | 110,68 | 0,08 | 8.23/1 |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 8,33 | 2,21 | 23,4 | 153,89 | 0,48 | 7.29\2 |
| Бигус с мясом | 230 | 22,67 | 22,01 | 16,24 | 288,36 | 31.3 | 7.061 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| **Итого обед** | | **745** | **36,69** | **32,34** | **93,35** | **728,57** | **82,06** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с картофелем | 120 | 13,15 | 19,83 | 17,13 | 335,43 | 0,56 | 7.12\5\1 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай с молоком | 200 | 1,32 | 1,42 | 11,22 | 66,9 | 0,26 | 8.12\10 |
| **Итого полдник** | | **360** | **17,56** | **23,17** | **65,54** | **514,05** | **0,82** |  |
|  | **Итого за 16 день** | **1838** | **68,46** | **72,71** | **238,79** | **1790,33** | **87** |  |

17 день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,46 | 6,32 | 32,32 | 230,68 | 0,42 | 8.15\4 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | 0,07 | 7.035 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **445** | **12,37** | **14,46** | **67,82** | **466,11** | **0,94** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,37 | 3,0 | 7.031-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и с растительным маслом | 60 | 1,03 | 4,09 | 8,18 | 69,6 | 18,03 | 7.4\1 |
| Суп фасолевый | 200 | 0,94 | 3,64 | 6,8 | 68,62 | 2,88 | 7.32\2\4 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,96 | 3,91 | 21,9 | 143,92 | 10,74 | 7.64с |
| Сосиски отварные | 70 | 7,24 | 14,72 | 1,02 | 186,2 | 0 | 7.40\7 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| **Итого обед** | | **740** | **16,59** | **27,06** | **82,64** | **643,09** | **81,81** |  |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 8,38 | 7,3 | 39,15 | 275,08 | 0,02 | 8.43-2\3 |
| Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70,28 | 0 | 7.015 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,46 | 0 | 8.105 |
| **Итого полдник** | | **420** | **16,14** | **14,44** | **73,55** | **504,02** | **0,02** |  |
|  | **Итого за 17 день** | **1808** | **46,14** | **56,16** | **244,36** | **1707,61** | **85,77** |  |

18 день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,2 | 6,28 | 32,16 | 209,48 | 0,42 | 8.2\4 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **454** | **14,25** | **16,64** | **67,66** | **474,18** | **1,01** |  |
| Второй завтрак | Апельсин | 200 | 1,26 | 0,28 | 14,42 | 56,32 | 30,0 | 7.297 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,67 | 5,5 | 2,65 | 55,29 | 14,8 | 7.7\1 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 1,94 | 2,99 | 14 | 95,8 | 5,37 | 7.165-1 |
| Рыба запеченная в молочном соусе | 80 | 8,86 | 2,27 | 4,26 | 95,78 | 0,15 | 7.6\7\1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,04 | 18,00 | 56,86 | 50,2 | 8.6\10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Рис припущеный с овощами | 150 | 4,08 | 7,2 | 32,45 | 219,9 | 3,42 | 7.179\1 |
| **Итого обед** | | **750** | **19,87** | **18,62** | **96,1** | **662,32** | **93,82** |  |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 200 | 3,75 | 5,34 | 18,74 | 144,56 | 14,15 | 7.180-4 |
| Сдоба «Тавдинская» | 80 | 6,7 | 5,8 | 64,5 | 337,0 | 0 | 3.8\13 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **500** | **17,46** | **23,82** | **49,84** | **514,23** | **0,56** |  |
|  | **Итого за 18 день** | **1904** | **52,84** | **59,36** | **228,02** | **1709,27** | **139,08** |  |

19 день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суфле творожное | 120 | 14,4 | 22,2 | 16,34 | 362,11 | 0,28 | 7.19\5\2 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 65,52 | 0 | 7.351 |
| Батон с маслом 40\5 | 45 | 3,11 | 5,33 | 21,36 | 131,92 | 0 | 7.035 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 23,96 | 152,8 | 0,52 | 8.14\10 |
| **Итого завтрак** | | **385** | **22,76** | **32,87** | **73,13** | **712,35** | **0,8** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 20,77 | 79,2 | 20,0 | 7.324-1 |
| Обед | Салат из белокачанной капустой с яблоками, морковью и растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,07 | 7,26 | 55,11 | 22,69 | 7.9\1 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,76 | 3,06 | 12,16 | 89,3 | 0,38 | 7.20\2 |
| Суфле из мяса кур паровое | 80 | 16,9 | 21,72 | 3,61 | 311,05 | 0,36 | 7.8\9 |
| Компот из яблок | 200 | 0,07 | 0,07 | 14,79 | 61,77 | 2,0 | 7.197 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 7,42 | 7,4 | 46,01 | 271,96 | 0,9 | 7.44\3 |
| **Итого обед** | | **780** | **31,03** | **35,98** | **110,57** | **907,97** | **26,33** |  |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,18 | 6,86 | 37,56 | 248,38 | 0,42 | 8.7\4 |
| Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,42 | 87,85 | 0,8 | 7.209 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Йогурт питьевой | 200 | 9,98 | 6,39 | 16,97 | 170,41 | 0 | 7.023-3 |
| **Итого полдник** | | **445** | **18,88** | **14,13** | **83,97** | **552,84** | **1,22** |  |
|  | **Итого за 19 день** | **1783** | **73,53** | **83,68** | **285,23** | **2250,63** | **48,35** |  |

20 день пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Омлет натуральный | 120 | 9,42 | 12,07 | 3,02 | 176,8 | 0,11 | 7.н038\6 |
| Батон с маслом и сыром 40\5\9 | 54 | 5,26 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 0,07 | 7.357 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 14,14 | 103,5 | 0,52 | 8.13\10 |
| **Итого завтрак** | | **374** | **17,47** | **22,43** | **38,52** | **441,5** | **0,7** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 20,77 | 79,2 | 20,0 | 7.324-1 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 1,27 | 7,42 | 8,97 | 110,68 | 0,08 | 8.23/1 |
| Уха рыбацкая | 200 | 6,84 | 2,32 | 11,04 | 110,1 | 5,35 | 8.30\2 |
| Голубцы ленивые в молочном соусе | 230 | 19,52 | 19,16 | 17,57 | 273,69 | 2,17 | 7.н243 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0,07 | 14,79 | 61,77 | 2,0 | 7.197 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,48 | 16,72 | 72,4 | 0 | 7.003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| **Итого обед** | | **750** | **31,62** | **29,63** | **79,11** | **675,02** | **9,6** |  |
| Уплотненный полдник | Биточки картофельные запеченые | 150 | 4,05 | 5,76 | 26,15 | 481,89 | 12,48 | 7.21\3 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,82 | 36,69 | 0,8 | 7.364 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,38 | 0 | 7.050 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0 | 8.10\10 |
| **Итого полдник** | | **445** | **8,9** | **7,74** | **76,08** | **420,33** | **1,22** |  |
|  | **Итого за 20 день** | **1769** | **58,69** | **60,5** | **214,48** | **1616,05** | **31,52** |  |
|  | **ИТОГО за весь период** |  | **1213,01** | **1294,17** | **4807,97** | **36011,97** |  |  |
|  | **Среднее значение за период** |  | **60,65** | **64,7** | **240,39** | **1800,59** |  |  |