

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ - детский сад № 80
И.А. Ермакова
Приказ № 1 - 22 от «09» января 2024г.



**Примерное 20-дневное меню
для организации питания детей от 1 до 7 лет
в МАДОУ - детский сад № 80
с 10,5 часовым пребыванием**

1 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
		150 (я)	4,8	5,55	20,4	151,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,4	16,9	54,7	428	1,01	
		375 (я)	12,5	14,76	46,56	368,6	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53,0	10,85	6/2
		150 (я)	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	
3/8	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (Мясо говядины тушёное с овощами)	180	14,13	14,13	17,82	256,5	9,61	3/8
		150 (я)	11,77	11,77	14,85	213,75	8,01	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		610	18,11	17,02	52,14	444,5	70,62	
		470 (я)	14,57	13,94	39,74	349,5	53,76	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.5/5	Вареники ленивые	150	35,4	25,65	37,65	528,0	0	5/5
		130 (я)	30,68	22,23	32,63	457,6	0	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
Итого:		370	36,98	25,85	56,41	612,2		
		330 (я)	32,26	22,43	50,39	538,3		

1 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,5	15,5	58,7	432,0	1,01	
		375 (я)	12,58	13,71	49,56	371,6	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.2/2	Борщ, со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65	2/2
		150 (я)	1,3	3,25	7,71	65,25	6,48	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13	44/3
		110 (я)	2,6	2,09	9,95	68,96	22,96	
7.н114/3	Котлета куриная	70	12,5	10,2	10,4	184,6	0	114/3
		50 (я)	8,9	7,0	7,4	131,8	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
4.6/11	Соус молочный	30	0,59	1,75	1,97	25,9	0	6/11
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	22,67	19,41	77,24	587,8	85,94	
		530 (я)	16,66	14,55	57,07	437,11	67,06	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.30/1	Салат из отв. картофеля, моркови, с реп. луком, сол.огурцом и раст. масл.	60	0,8	6,0	5,4	80,0	2,0	30/1
		40 (я)	0,53	4,0	3,6	53,33	1,33	
7.14/7	Суфле из рыбы	160	23,6	6,8	5,2	178,0	0,14	14/7
		140 (я)	20,7	5,9	4,5	155,7	0,12	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,70	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
Итого:		440	26,06	13,01	29,49	343,2	2,94	
		380 (я)	22,88	10,11	25,86	390,63	2,15	

1 неделя (среда)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		445	15,4	16,1	68,2	478,0	1,01	
		375 (я)	13,36	14,23	58,11	413,5	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский (Здоровье) с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
02	Бигус с мясом говядины	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21,0	02
		200 (я)	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
01	Свежий огурец	50	0,61	4,87	1,9	53,84	7,6	01
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		710	17,26	18,16	65,61	630,64	85,17	
		590 (я)	14,23	11,23	46,87	520,04	69,02	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.13/5	Запеканка из творога с морковью (Творожно – морковная запеканка)	150	20,4	17,7	19,05	319,5	0	13/5
		130 (я)	17,68	15,34	16,51	276,9	0	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35,0	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.310	Мармелад	30	0,12	0	22,95	87,9	0	-
Итого:		400	21,98	17,9	71,76	491,6		
		360 (я)	17,8	15,54	57,22	445,5		

1 неделя (четверг)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159,0	0,59	4/4
		150 (я)	3,38	4,4	16,5	119,25	0,44	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		437	10,8	14,1	59,44	405,37	1,11	
		367 (я)	9,26	12,23	51,65	352,62	0,91	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	
4.18/3	Овощное рагу	150	2,3	3,7	13,5	97,0	11,69	18/3
		130 (я)	1,99	3,21	11,7	84,06	10,13	
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,98	9,63	4,55	145,25	0	14/8
		50 (я)	7,1	6,9	3,25	103,7	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		680	18,93	18,52	73,36	550,05	67,22	
		520 (я)	13,74	13,91	54,34	407,18	51,77	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.30/1	Салат из отв. картофеля, моркови, с реп. луком, сол.огурцом и раст. масл.	60	0,8	6,0	5,4	80,0	2,0	30/1
		40 (я)	0,53	4,0	3,6	53,33	1,33	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35,0	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,63	0,21	2/6
		130 (я)	12,69	17,1	2,26	212,88	0,18	
Итого:		430	16,96	25,98	26,95	415,27	2,21	
		370 (я)	14,74	21,26	23,8	344,35	1,51	

1 неделя (пятница)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
		150 (я)	3,98	3,8	20,63	133,5	0,32	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	13,3	14,6	55,0	404,0	1,01	
		375 (я)	11,68	13,01	46,79	350,6	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.8/10/2	Кисель из клюквы	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
Итого:		100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5,45	5/2
		150 (я)	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	
4.25/8	Пудинг из мяса говядины	80	16,9	15,5	0,8	211,0	0,08	25/8
		60 (я)	12,67	11,62	0,6	158,25	0,06	
04	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,77	04
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
01	Свежий огурец	50	0,61	4,87	1,9	53,84	7,6	01
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		640	24,6	27,32	60,67	600,09	64,01	
		500 (я)	18,39	22,09	44,75	460,49	50,13	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.21/2	Суп молочный с лапшой (вермишелью)	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,42	21/2
		180 (я)	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
05	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288,0	0,009	05
Итого:		490	26,39	13,28	37,53	418,94	2,1	
		450 (я)	23,23	10,68	34,32	371,74	1,59	

2 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,42	14/4
		150 (я)	4,5	3,98	23,03	146,25	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,9	15,4	67,7	467,0	1,01	
		375	12,98	13,7	57,74	405,25	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53,0	10,85	6/2
		150 (я)	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	
4.35/8	гуляш из мяса говядины	70	14,05	4,82	1,92	108,0	0	35/8
		60 (я)	12,04	4,13	1,65	92,0	0	
4.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,78	32,4	187,5	0	43/3
		120 (я)	4,2	3,02	25,93	150,5	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		680	25,71	11,77	83,13	557,3	61,01	
		520 (я)	20,62	9,52	62,13	427,45	45,75	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность , ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,4	19,81	313,5	0,35	
4.1/1/5	Джем	25	0,40	0,00	65,0	84,8	0,50	-
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35,0	0,00	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0,00	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0,00	-
Итого:		425	32,34	17,44	107,71	542,64	0,92	
		375 (я)	27,27	14,56	102,75	476,44	0,85	

2 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,5	15,5	58,7	432,0	1,01	
		375 (я)	12,58	13,71	49,56	371,6	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.47-с/4	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	0,38	20/2
		150 (я)	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		110 (я)	2,27	3,08	15,1	99,0	7,88	
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе (гуляш из кури)	80	9,73	10,5	1,65	140,0	0,46	28/1
		60 (я)	7,3	7,87	1,24	105,0	0,35	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		630	19,58	18,19	76,16	561,8	61,74	
		490 (я)	14,24	13,47	54,73	407,7	46,14	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценност ь, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
06	Свёкла тушёная с растительным маслом	100	1,63	3,0	8,17	408,6	1,27	06
7.14/7	Суфле из рыбы	160	23,6	6,8	5,2	178,0	0,14	14/17
		130 (я)	19,2	5,5	4,2	144,6	0,11	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		455	26,83	9,97	32,44	669,24	2,21	
		405 (я)	22,42	8,67	30,31	632,24	2,08	

2 неделя (среда)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.15/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	15,4	16,1	68,2	478,0	1,01	
		375 (я)	13,36	14,23	58,11	413,5	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.8/10/2	Кисель из клюквы	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
Итого:		100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский (Здоровье) с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
4.8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13	5/8
		110 (я)	2,6	2,09	9,95	68,96	22,96	
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,975	9,625	4,55	145,25	0	14/8
		50 (я)	7,1	6,9	3,25	103,7	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		640	19,65	17,18	69,22	523,55	83,7	
		470 (я)	14,32	12,72	50,81	383,86	65,38	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		495	32,88	18,55	49,99	499,44	0,42	
		455 (я)	27,81	15,67	45,03	433,24	0,35	

2 неделя (четверг)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		437	11,9	13,6	59,14	406,37	0,94	
		367 (я)	9,98	11,81	50,0	345,97	0,77	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250,0	0,9	44/3
		120 (я)	6,9	5,4	30,24	200,0	0,72	
7.н114/3	Котлета из кури	70	12,5	10,2	10,4	184,6	0	114/3
		50	8,9	7,0	7,4	131,8		
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
4.6/11	Соус молочный	30	0,59	1,746	1,97	25,9	0	6/11
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		660	18,11	17,88	64,24	504,32	59,62	
		510 (я)	14,17	14,59	47,22	386,97	44,99	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,6	0,21	2/6
		130 (я)	12,7	17,1	2,3	211,9	0,18	
4.30/1	Салат из отв.картофеля, моркови, с реп.луком, сол.огурцом и раст.масл.	60	0,8	6,0	5,4	80,0	2,0	30/1
		40 (я)	0,533	4,0	3,6	53,33	1,33	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		500	24,04	32,1	58,8	619,74	3,21	
		440 (я)	21,84	27,77	55,98	560,24	2,69	

2 неделя (пятница)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
		150 (я)	3,98	3,8	20,63	133,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	13,3	14,6	55,0	404,0	1,01	
		375 (я)	11,69	12,99	46,75	350,6	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5,45	5/2
		150 (я)	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		120 (я)	2,5	3,36	16,5	108	8,59	
20/8	тефтели мясные говяжьи	70	9,975	8,487	6,562	142,625	0,945	20/8
		50 (я)	7,125	6,062	4,687	101,875	0,675	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		660	17,25	17,47	67,182	505,625	67,295	
		500 (я)	12,61	12,96	50,317	375,625	50,965	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.9/5	запеканка морковно- рисовая со сладким соусом	200	9,73	7,64	40,5	273,78	0,03	4.9/5
		180 (я)	8,76	6,88	36,46	246,40	0,03	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		445	11,25	7,8	59,44	355,42	0,03	
		405 (я)	10,28	7,04	54,4	324,54	0,03	

3 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
		150 (я)	4,8	5,55	20,4	151,5	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	15,3	17,5	64,2	474,0	1,01	
		375 (я)	13,28	15,28	55,11	410,0	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53,0	10,85	6/2
		150 (я)	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	
4.5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,37	13,1	31,19	298,8	0,86	5/8
		130 (я)	9,7	9,5	22,5	215,8	0,6	
01	Свежий огурец	50	0,61	4,87	1,9	53,84	7,6	01
03	компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	03
		150 (я)	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		680	19,99	21,29	87,48	640,04	21,03	
		520 (я)	14,44	16,84	63,16	473,79	17,62	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценност ь, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.16/5	Запеканка из творога с яблоками	180	23,94	20,52	31,68	408,6	1,90	16/5
		150 (я)	19,96	17,12	26,42	340,5	1,59	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
4.1/1/5	Джем	25	0,40	0	65,0	84,8	0,50	-
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		490	25,86	20,68	115,62	575,04	2,4	
		450 (я)	21,88	17,28	109,36	503,44	2,09	

3 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,42	14/4
		150 (я)	4,5	3,98	23,03	146,25	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,0	14,8	58,2	421,0	1,01	
		375 (я)	12,2	13,19	49,19	363,35	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.47-с/4	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	0,38	20/2
		150 (я)	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		110 (я)	2,27	3,08	15,1	99,0	7,88	
7.1/9/3	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,8	17,92	0,2	236,8	0,9	1/9
		60 (я)	14,2	13,4	0,1	177,6	0,67	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	28,65	25,61	74,71	658,60	62,18	
		510 (я)	21,14	19,00	53,59	480,30	46,46	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.30/1	Салат из отв. картофеля, моркови, реп.л уком, сол.огурцом и раст. масл.	60	0,8	9,0	5,5	106,0	2,53	29/1
		40 (я)	0,5	6,0	3,7	70,67	1,69	
9/7	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,51	9/7
		60 (я)	8,25	1,2	4,8	63,0	0,382	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	4.11/10
Итого:		445	13,4	10,77	30,97	272,64	3,84	
		405 (я)	10,35	7,37	27,57	216,31	2,872	

3 неделя (среда)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		437	12,8	14,2	68,64	452,37	0,94	
		367 (я)	10,76	12,33	58,55	387,37	0,79	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценност ь, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
02	Бигус с мясом говядины	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21	02
		200 (я)	9,0	7,5	7,36	255,0	19	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		660	16,65	13,29	63,71	576,8	77,57	
		490 (я)	13,62	11,23	44,97	466,2	61,42	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	25,65	331,5	0,33	115
		130 (я)	21,06	12,48	22,23	287,3	0,29	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		460	26,76	15,67	51,87	454,74	0,33	
		410	23,52	13,75	47,45	407,04	0,29	

3 неделя (четверг)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным (Дружба)	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,53	18/4
		150 (я)	3,83	4,43	18,53	129,0	0,39	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		437	10,5	13,5	52,64	372,37	1,05	
		367 (я)	8,93	11,74	45,13	320,47	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,05	
4.18/3	Овощное рагу	150	2,3	3,7	13,5	97,0	11,69	18/3
		130 (я)	1,99	3,206	11,7	84,06	10,131	
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,975	9,625	4,55	145,25	0	14/8
		50 (я)	7,1	6,9	3,25	103,7	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	18,93	18,52	73,36	550,05	67,22	
		510 (я)	13,74	13,91	54,34	407,21	51,80	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.30/1	Салат из отв. картофеля, моркови, с реп. луком, сол.огурцом и раст. масл.	60	0,8	6,0	5,4	80,0	2,0	30/1
		40 (я)	0,533	4,0	3,6	53,33	1,33	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,63	0,21	2/6
		130 (я)	12,69	17,1	2,26	212,88	0,18	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		490	17,04	25,9	27,08	408,27	3,01	
		420 (я)	14,81 3	21,27	23,8	345,25	2,21	

3 неделя (пятница)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
		150 (я)	3,98	3,8	20,63	133,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	13,30	14,60	55,00	404,00	1,01	
		375 (я)	11,68	13,01	46,79	350,60	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81,0	6,24	27/2
		150 (я)	2,01	2,67	7,09	60,75	4,68	
20/8	Тефтели мясные говяжьи	70	9,975	8,487	6,562	142,625	0,945	20/8
		50 (я)	7,125	6,062	4,687	101,875	0,675	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250,0	0,9	44/3
		120 (я)	6,9	5,4	30,24	200,0	0,72	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
4.6/11	Соус молочный	30	0,59	1,746	1,97	25,9	0	6/11
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	26,71	21,32	98,64	708,325	58,245	
		520 (я)	19,89	16,33	74,02	533,725	43,695	
			5	3	2			
			5	8	7			

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,42	21/2
		180 (я)	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
8/12	Сдоба обыкновенная (Булочка венская)	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,1	8/12
Итого:		470	10,3	7,77	63,47	365,64	1,32	
		400 (я)	9,98	7,37	61,11	352,54	1,17	

4 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
		150 (я)	4,8	5,55	20,4	151,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	15,30	17,50	64,20	474,00	1,01	
		375 (я)	13,28	15,28	55,11	410,00	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.2/2	Борщ, со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65	2/2
		150 (я)	1,3	3,25	7,71	65,25	6,48	
4.5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,86	14,58	34,65	332,0	0,96	5/8
		150 (я)	11,15	10,94	25,99	249,0	0,72	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	21,41	19,57	87,76	627,8	59,77	
		510 (я)	15,72	14,65	63,74	459,45	44,82	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	
4.1/1/5	Джем	25	0,40	0	65,0	84,8	0,50	-
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		490	32,34	17,44	107,7 1	542,64	0,92	
		450 (я)	27,27	14,56	102,7 5	476,44	0,85	

4 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.15/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	5,94	26,37	185,4	0	15/4
		150 (я)	5,4	4,95	21,9	154,5	0	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		417	11,88	13,54	54,31	385,77	0,52	
		367 (я)	10,50	12,26	48,50	345,97	0,47	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.17/2	Суп картофельный с бобовыми (Гороховый)	200	4,3	4,0	15,9	118,0	4,52	17/2
		150 (я)	3,19	3,0	11,89	88,5	3,39	
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе (Гуляш из мяса куры)	80	9,73	10,5	1,65	140,0	0,46	2/9
		60 (я)	7,3	7,88	1,24	105	0,35	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		120 (я)	2,48	3,36	16,48	108,0	8,6	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	21,98	19,39	80,96	601,80	65,88	
		520 (я)	16,24	14,70	59,65	446,70	49,96	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.14/7	Суфле из рыбы	160	23,6	6,8	5,2	178,0	0,14	14/7
		140 (я)	20,7	5,9	4,5	155,7	0,12	
4.6/11	Соус молочный	30	0,59	1,746	1,97	25,9	0	6/11
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		455	25,79	8,716	26,24	286,54	0,94	
		405 (я)	22,88	7,816	24,41	260,64	0,82	

4 неделя (среда)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	14,50	15,50	58,70	432,00	1,01	
		375 (я)	12,58	13,71	49,56	371,60	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский (Здоровье) с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
4.8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13	8/3
		110 (я)	2,6	2,09	9,95	68,96	22,96	
20/8	Тефтели мясные говяжьи	70	9,975	8,487	6,562	142,625	0,945	20/8
		50 (я)	7,125	6,062	4,687	101,875	0,675	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,45	0	16,47	64,8	45,14	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		680	17,29	15,72	56,74	447,13	84,65	
		510 (я)	12,85	11,66	45,36	343,64	73,58	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.14/5	Запеканка творожная с рисом	150	21,75	14,85	28,2	336,0	0	14/5
		130 (я)	18,85	12,87	24,44	291,2	0	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
Итого:		495	24,21	16,12	54,42	459,24	0	
		455 (я)	21,31	14,14	49,66	410,94	0	

4 неделя (четверг)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159	0,59	4/4
		150 (я)	3,38	4,43	16,5	119,25	0,44	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
Итого:		445	13,40	16,00	59,00	431,00	1,18	
		375 (я)	11,86	14,16	51,21	378,25	0,98	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,64	10,0	-
Итого:		125	0,4	0,4	9,8	42,64	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5,45	5/2
		150 (я)	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13	44/3
		110 (я)	2,6	2,09	9,95	68,96	22,96	
4.35/8	Гуляш из мяса говядины	70	14,05	4,82	1,92	108,0	0	35/8
		60 (я)	12,04	4,13	1,65	92,0	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		690	23,63	12,38	68,19	491,3	82,74	
		510 (я)	19,21	9,96	50,39	375,91	64,66	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.30/1	Салат из отв. картофеля, моркови, с реп. луком, сол.огурцом и раст. масл.	60	0,8	6,0	5,4	80,0	2,0	30/1
		40 (я)	0,533	4,0	3,6	53,33	1,33	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,63	0,21	2/6
		130 (я)	12,69	17,1	2,26	212,88	0,18	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.23.12	Печенье	20	2,08	10,4	15,36	82,4	0	23/12
Итого:		450	19,12	36,30	42,44	490,67	3,01	
		400 (я)	16,89	31,67	39,16	427,65	2,21	

4 неделя (пятница)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.16/4	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175,0	0,53	16/4
		150 (я)	3,75	4,4	19,2	131,25	0,39	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
Итого:		437	10,40	13,50	53,54	375,37	1,05	
		367 (я)	8,86	11,69	45,76	322,72	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценност ь, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	
4.36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01	227,4	10,8	36/8
		130 (я)	9,99	9,13	18,2	197,08	9,36	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
04	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,77	04
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
Итого:		660	18,71	17,59	79,78	568,65	67,10	
		490 (я)	15,18	14,79	61,05	449,98	51,77	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108,0	0,52	22/2
		180 (я)	3,18	3,78	12,74	97,2	0,47	
4.10/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	0	10/10
		180 (я)	0,00	0,00	8,1	31,5	0	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
07	Манник	60	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	07
Итого:		490	10,17	14,22	62,02	376,54	0,96	
		450 (я)	9,85	13,80	59,56	362,24	0,91	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236614
Владелец Жаркова Ирина Александровна
Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025