

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.В. Ефремова О.В. Ефремова

2022г.

Заведующий МКДОУ  
Детского сада № 52  
Королева Т.А.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад с 3-7 лет



Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с дс	160	5,09	5,74	26,88	179,6	16/4	
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82	15,42	115,6	1/3	
	Какао с молоком дс	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Сок или фрукты	430	13,58	11,39	67,28	428,76		
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом дс	50	0,86	2,55	5,03	46,53	5/1	
	Суп картофельный с бобовыми дс	170	4,01	3,77	13,23	103,17	17/2	
	Ренжи (сухарики)	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2	
	Тертые мясные (говядина, свинина) дс	60	6,52	14,09	5,04	173,2	20/8	
	Соус сметанный	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11	
	Макаронные изделия отварные дс	150	5,67	3,74	35,62	202,7	43/3	
	Компот из сухофруктов дс	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2	
	Итого за обед	720	22,52	26,54	107,79	765,41		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Омлет запеченный или паровой дс	85	8,83	12,23	1,64	152,05	2/6	
	Чай с лимоном дс	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10	
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
Итого за полдник	315	10,89	12,50	23,18	251,73			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		1615	47,74	50,43	213,40	1509,23		



<b>День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Запеканка из творога с морковью дс	100	11,32	8,67	13,98	178,02	20/5		
	Молоко стученное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н		
	Бутерброд с джемом дс	50	2,25	0,87	27,42	126,6	9/13		
	Кофейный напиток с молоком дс	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Фрукты или ягоды свежие	400	18,51	11,55	77,67	483,85			
		100	0,40	0,40	9,80	47	338		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом дс	100	0,40	0,40	9,80	47			
	Суп-пюре из разных овощей дс	50	0,70	2,58	8,37	58,57	12/1		
	Грени (сухарики)	170	2,40	2,99	12,12	85,63	39/2		
	Шницель мясной (свинина,кура) дс	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2		
	Соус сметанный	60	7,31	12,34	5,44	162,17	41/8		
	Соус сметанный	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11		
	Греча рассыпчатая дс	150	8,65	4,71	38,86	233,07	48/3		
	Компот из сухофруктов дс	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		720	24,52	25,01	113,66	779,25			
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка дорожная дс	50	3,73	5,11	28,17	172,35	425-1		
	Молоко кипяченое дс	200	5,80	5,00	9,60	107	385-1		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		250	9,53	10,11	37,77	279,35			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1470	52,96	47,07	238,90	1589,45			
<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным дс	160	5,17	4,37	37,49	209,68	7/4		
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13		
	Чай с молоком дс	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		430	13,24	9,70	76,71	449,9			
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
	Сок или фрукты	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
		150	0,75	0,00	15,15	63,33			
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом дс	50	0,82	3,38	5,49	55,46	3/1		
	Рассольник Ленинградский со сметаной дс	175	1,36	2,94	9,17	69,05	9/2		
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02	4,52	11/1		
	Жаркое по-домашнему дс	200	13,88	7,82	22,96	218,26	25/9		
	Напиток из шиповника дс	200	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		690	21,06	14,95	85,46	561,89			
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Манник дс	75	5,11	4,96	45,20	242,79	421-1		
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		255	10,33	9,46	52,40	338,19			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1525	45,38	34,11	229,72	1413,31			

<b>День 6</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша пшеничная молочная с м/с дс	160	6,06	6,11	28,40	192,85	11/4		
	Бутерброд с маслом 10/30 дс	40	2,38	7,02	15,59	135,2	8/13		
	Какао с молоком дс	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>12,36</b>	<b>14,96</b>	<b>68,97</b>	<b>462,21</b>			
	Сок или фрукты	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>			
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из моркови с растительным маслом дс	50	0,58	3,04	5,10	50,3	10/1		
	Суп картофельный с макаронными изделиями дс	175	2,36	1,24	16,64	88,18	18/2		
	Фрикадельки мясные	5	1,00	0,59	0,04	9,81	105		
	Котлета мясная (свинина,говядина) дс	60	8,86	6,84	5,44	118,69	43/8		
	Соус сметанный	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11		
	Рис отварной	150	3,82	2,61	40,02	198,92	30/4		
	Компот из сухофруктов дс	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>20,89</b>	<b>16,58</b>	<b>108,39</b>	<b>668,81</b>			
	Булочка домашняя дс	50	3,89	5,12	30,84	183,46	42/4-1		
	Молоко кипяченое дс	200	5,80	5,00	9,60	107	385-1		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9,69</b>	<b>10,12</b>	<b>40,44</b>	<b>290,46</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>43,69</b>	<b>41,66</b>	<b>232,95</b>	<b>1484,81</b>			
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша манная молочная с м/с дс	160	4,94	5,30	24,62	165,98	5/4		
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13		
	Чай с молоком дс	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>13,01</b>	<b>10,63</b>	<b>63,84</b>	<b>406,2</b>			
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>			
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом дс	50	0,72	3,05	4,22	47,13	20/1		
	Щи из свежей капусты со сметаной дс	175	1,47	2,77	6,32	56,84	6/2		
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02	4,52	111		
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе (свинина,кура) дс	80	7,29	11,86	5,50	158,1	23/8		
	Макаронные изделия отварные с овощами дс	150	5,54	5,22	34,53	210,96	46/3		
	Кисель плодово-ягодный дс	200	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>19,92</b>	<b>23,61</b>	<b>81,99</b>	<b>627,35</b>			
	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,18	3,92	20,42	129,88	21/3		
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14		
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>285</b>	<b>8,44</b>	<b>12,04</b>	<b>27,68</b>	<b>258,28</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1535</b>	<b>41,77</b>	<b>46,68</b>	<b>183,31</b>	<b>1338,83</b>			

День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша геркулесовая молочная с м/с	дс	160	5,39	6,58	22,24	169,57	8/4	
	Бутерброд с маслом 5/30	дс	40	2,64	4,51	17,72	122,19	8/13	
	Кофейный напиток с молоком	дс	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	дс	30	1,98	0,27	11,40	59,71		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Сок или фрукты		<b>430</b>	<b>11,73</b>	<b>12,90</b>	<b>74,02</b>	<b>459,22</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	дс	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
	Суп картофельный с бобовыми	дс	50	0,82	3,38	5,49	55,46	3/1	
	Гренки (сухарики)	дс	170	4,01	3,77	13,23	103,17	17/2	
	Колбаски Витаминные из курь	дс	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2	
	Картофельное пюре	дс	70	11,39	2,67	0,53	71,7	10/9	
	Напиток из шиповника	дс	150	3,27	4,14	22,02	138,94	3/3	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	дс	200	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10	
	Хлеб ржаной	дс	30	1,98	0,36	10,02	59,71		
			30				52,22	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
	Запеканка капустная	дс	710	24,74	14,82	96,81	620,77		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Масло (порциями)	дс	100	3,81	4,87	15,97	123,88	37/3	
	Чай с лимоном	дс	5	0,04	3,62	0,06	33	14	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	дс	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
			30	1,98	0,27	11,40	59,71	1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
			<b>335</b>	<b>5,91</b>	<b>8,76</b>	<b>37,57</b>	<b>256,56</b>		
			<b>1625</b>	<b>43,13</b>	<b>36,48</b>	<b>223,55</b>	<b>1399,88</b>		
День 9									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Пудинг из творога с яблоками	дс	100	11,02	8,53	13,91	175,22	21/5	
	Молоко стуженное с сахаром 5,0% жирности	дс	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н	
	Бутерброд с джемом	дс	50	2,25	0,87	27,42	126,6	9/13	
	Чай черный с сахаром	дс	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	дс	30	1,98	0,27	11,40	59,71	1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Фрукты или ягоды свежие		<b>400</b>	<b>16,53</b>	<b>9,87</b>	<b>64,92</b>	<b>411,57</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
			100	0,40	0,40	9,80	47	338	
			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
<b>ОБЕД</b>									
	Суп-пюре из разных овощей	дс	170	2,40	2,99	12,12	85,63	39/2	
	Гренки (сухарики)	дс	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2	
	Шницель мясной (свинина, курица)	дс	60	7,31	12,34	5,44	162,17	41/8	
	Соус сметанный	дс	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11	
	Макаронные изделия отварные	дс	150	5,67	3,74	35,62	202,7	43/3	
	Компот из сухофруктов	дс	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	дс	30	1,98	0,27	11,40	59,71	1	
	Хлеб ржаной	дс	30	1,98	0,36	10,02	52,22	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
			<b>670</b>	<b>20,84</b>	<b>21,46</b>	<b>102,05</b>	<b>690,31</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	дс	50	2,89	1,10	18,14	93,69	17-2/12	
	Молоко кипяченое	дс	200	5,80	5,00	9,60	107	385-1	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
			<b>250</b>	<b>8,69</b>	<b>6,10</b>	<b>27,74</b>	<b>200,69</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
			<b>1420</b>	<b>46,46</b>	<b>37,83</b>	<b>204,51</b>	<b>1349,57</b>		

<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша пшеничная молочная с м/с дс	160	5,92	3,92	28,69	167,76	15/4		
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82	15,42	115,6	1/3		
	Чай с лимоном дс	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>12,55</b>	<b>8,01</b>	<b>65,65</b>	<b>382,44</b>			
	Завтрак 2	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>			
	<b>ОБЕД</b>								
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растит, маслом дс	50	0,83	3,40	5,27	54,99	4/1		
	Рассольник Ленинградский со сметаной дс	175	1,36	2,94	9,17	69,05	9/2		
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02	4,52	1/11		
	Рагу из мяса кур дс	180	21,53	12,08	21,20	280,01	3/9		
	Напиток из яблок дс	200	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>28,72</b>	<b>19,23</b>	<b>83,48</b>	<b>623,17</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Омлет запеченный или паровой дс	85	8,83	12,23	1,64	152,05	2/6		
	Чай черный с сахаром дс	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>315</b>	<b>10,85</b>	<b>12,50</b>	<b>23,02</b>	<b>250,03</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1565</b>	<b>52,87</b>	<b>39,74</b>	<b>187,30</b>	<b>1318,97</b>			
<b>День 11</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша манная молочная с м/с дс	160	4,94	5,30	24,62	165,98	5/4		
	Бутерброд с маслом 5/30 дс	40	2,64	4,51	17,72	122,19	8/13		
	Чай с молоком дс	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>11,08</b>	<b>11,32</b>	<b>66,14</b>	<b>413,39</b>			
	Завтрак 2	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>			
	<b>ОБЕД</b>								
	Салат из моркови с изюмом и растит, маслом дс	50	0,70	2,58	8,37	58,57	12/1		
	Суп картофельный с бобовыми дс	170	4,01	3,77	13,23	103,17	17/2		
	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2		
	Котлета мясная (свинина,говядина) дс	60	8,86	6,84	5,44	118,69	43/8		
	Соус сметанный	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11		
	Греча рассыпчатая дс	150	8,65	4,71	38,86	233,07	48/3		
	Компот из сухофруктов дс	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>27,68</b>	<b>20,29</b>	<b>114,77</b>	<b>753,31</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром дс	160	8,05	5,18	42,54	248,75	43-2/3		
	Чай с лимоном дс	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Печенье дс	45	3,38	5,31	33,71	187,7	4		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>435</b>	<b>13,49</b>	<b>10,76</b>	<b>97,79</b>	<b>536,13</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1735</b>	<b>53,00</b>	<b>42,37</b>	<b>293,85</b>	<b>1766,16</b>			

<b>День 12</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша пшеничная молочная с м.с дс	160	5,92	3,92		28,69		167,76	15/4
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82		15,42		115	6/13
	Какао с молоком дс	200	1,94	1,56		13,58		74,46	16/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27		11,40		59,7	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>14,41</b>	<b>9,57</b>		<b>69,09</b>		<b>416,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>									
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40		9,80		4,7	338
	Шш из свежей капусты со сметаной дс	100	0,40	0,40		9,80		47	
	Курица отварная (в суп)	175	1,47	2,77		6,32		56,84	6/2
	Тедтели рыбные в соусе (минтай, пикша) дс	5	0,94	0,08		0,02		4,52	11/1
	Картофельное пюре дс	80	7,71	3,55		8,34		96,3	17/7
	Кисель плодово-ягодный дс	150	3,27	4,14		22,02		138,94	3/3
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	200	0,00	0,00		9,98		37,9	19/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27		11,40		59,7	1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>17,35</b>	<b>11,17</b>		<b>68,10</b>		<b>446,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Шанежка наливная с яйцом	75	6,52	2,32		37,85		201,14	25/1
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50		7,20		95,4	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>11,74</b>	<b>6,82</b>		<b>45,05</b>		<b>296,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1455</b>	<b>43,90</b>	<b>27,96</b>		<b>192,04</b>		<b>1206,86</b>	
<b>День 13</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Суп молочный с крупой (пшено) дс	200	4,76	4,26		17,48		127,62	38/2
	Бутерброд с джемом дс	50	2,25	0,87		27,42		126,6	9/13
	Чай с лимоном дс	200	0,08	0,00		10,14		39,98	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27		11,40		59,7	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>9,07</b>	<b>5,40</b>		<b>66,44</b>		<b>353,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>									
	Сок или фрукты	150	0,75	0,00		63,33		63,33	3
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом дс	150	0,75	0,00		15,15		63,33	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями дс	50	0,86	2,55		5,03		46,53	5/1
	Курица отварная (в суп)	175	2,36	1,24		16,64		88,18	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур дс	5	0,94	0,08		0,02		4,52	11/1
	Рис отварной	70	1,95	2,78		11,29		117,99	5/9
	Напиток из шиповника дс	150	3,82	2,61		40,02		198,92	30/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	200	0,10	0,10		26,40		102,7	15/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27		11,40		59,7	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,02		52,2	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>23,99</b>	<b>9,99</b>		<b>120,82</b>		<b>670,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Манник дс	75	5,11	4,96		45,20		242,79	42/1-1
	Молоко кипряченое дс	200	5,80	5,00		9,60		107	385-1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>10,91</b>	<b>9,96</b>		<b>54,80</b>		<b>349,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1615</b>	<b>44,72</b>	<b>25,35</b>		<b>257,21</b>		<b>1437,76</b>	

День 14										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка из творога с морковью ДС	100	11,32	8,67	13,98	178,02	20/5			
	Молоко стученное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н			
	Бутерброд с сыром ДС	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13			
	Кофейный напиток с молоком ДС	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>20,83</b>	<b>14,50</b>	<b>65,67</b>	<b>472,25</b>				
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338			
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>				
	<b>ОБЕД</b>									
	Салат из моркови с растительным маслом ДС	50	0,58	3,04	5,10	50,3	10/1			
	Суп-пюре из разных овощей ДС	170	2,40	2,99	12,12	85,63	39/2			
	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2			
	Фрижделетки мясные тушеные в соусе (свинина,кура) ДС	80	7,29	11,86	5,50	158,1	23/8			
	Макаронные изделия отварные ДС	150	5,67	3,74	35,62	202,7	43/3			
	Напиток из яблок ДС	200	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>21,19</b>	<b>22,49</b>	<b>113,88</b>	<b>748,23</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>									
	Омлет запеченный или паровой ДС	85	8,83	12,23	1,64	152,05	2/6			
	Чай черный с сахаром ДС	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>315</b>	<b>10,85</b>	<b>12,50</b>	<b>23,02</b>	<b>250,03</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>53,27</b>	<b>49,89</b>	<b>212,37</b>	<b>1517,51</b>				
День 15										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша ячневая молочная с м/с ДС	160	5,12	5,07	27,28	174,93	14/4			
	Бутерброд с маслом 5/30 ДС	40	2,64	4,51	17,72	122,19	8/13			
	Чай с молоком ДС	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>11,26</b>	<b>11,09</b>	<b>68,80</b>	<b>422,34</b>				
	Сок или фрукты	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>				
	<b>ОБЕД</b>									
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом ДС	50	0,82	3,38	5,49	55,46	3/1			
	Борщ со сметаной ДС	175	1,31	4,08	8,58	76,33	2/2			
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02	4,52	111			
	Жаркое по-домашнему ДС	200	13,88	7,82	22,96	218,26	259			
	Чай с лимоном ДС	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>20,99</b>	<b>15,99</b>	<b>68,61</b>	<b>506,45</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>									
	Сдоба обыкновенная ДС	50	4,36	2,88	29,12	159,15	8/12			
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4			
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>7,38</b>	<b>36,32</b>	<b>254,55</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42,58</b>	<b>34,46</b>	<b>188,88</b>	<b>1246,67</b>				



День 16									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша геркулесовая молочная с м/с дс	160	5,39	6,58	22,24	169,57	8/4		
	Бутерброд с сыром дс	50	2,25	0,87	27,42	126,6	9/13		
	Какао с молоком дс	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Сок или фрукты	440	11,56	9,28	74,64	430,33			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом дс	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
	Суп картофельный с макаронными изделиями дс	50	0,70	2,58	8,37	58,57	12/1		
	Фрикадельки мясные	175	2,36	1,24	16,64	88,18	18/2		
	Шницель мясной (свинина, говядина) дс	5	1,00	0,59	0,04	9,81	105		
	Соус сметанный	60	8,86	6,84	5,44	118,69	44/8		
	Рис отварной	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11		
	Компот из сухофруктов дс	150	3,82	2,61	40,02	198,92	30/4		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	200	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом дс	720	21,01	16,12	111,66	677,08			
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Чай с лимоном дс	50	2,89	1,10	18,14	93,69	17-2/12		
	Чай с лимоном дс	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		250	2,97	1,10	28,28	133,67			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1560	36,29	26,50	223,73	1304,41			
День 17									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша пшеничная молочная с м/с дс	160	5,92	3,92	28,69	167,76	15/4		
	Бутерброд с сыром дс	40	4,57	3,82	15,42	115,6/13			
	Чай с молоком дс	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Фрукты или ягоды свежие	430	13,99	9,25	67,91	407,98			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом дс	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	Рассолыник Ленинградский со сметаной дс	50	0,82	3,38	5,49	55,46	3/1		
	Курица отварная (в суп)	175	1,36	2,94	9,17	69,05	9/2		
	Котлета Детская (свинина, курица) дс	5	0,94	0,08	0,02	4,52	111		
	Картофельное пюре дс	70	9,30	14,87	4,88	190,61	46/8		
	Напиток из яблок дс	150	3,27	4,14	22,02	138,94	3/3		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	200	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
	Омлет запеченный или паровой дс	710	19,75	26,14	89,40	673,18			
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Чай черный с сахаром дс	85	8,83	12,23	1,64	152,05	2/6		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		315	10,85	12,50	23,02	250,03			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1555	44,99	48,29	190,13	1378,19			

<b>День 18</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Суп молочный с крупой (пшено) ДС	200	4,76	4,26	17,48	127,62	38/2			
	Бутерброд с маслом 5/30 ДС	40	2,64	4,51	17,72	122,19	8/13			
	Чай с лимоном ДС	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>470</b>	<b>9,46</b>	<b>9,04</b>	<b>56,74</b>	<b>349,49</b>				
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Сок или фрукты	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>										
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>				
<b>ОБЕД</b>										
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом ДС	50	0,72	3,05	4,22	47,13	20/1			
	Суп-пюре из разных овощей ДС	170	2,40	2,99	12,12	85,63	39/2			
	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,13	7,72	36,9	34/2			
	Кнели из кури с рисом ДС	70	12,98	2,82	4,77	96,36	11/9			
	Макаронные изделия отварные ДС	150	5,67	3,74	35,62	202,7	43/3			
	Кисель плодово-ягодный ДС	200	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>710</b>	<b>26,92</b>	<b>13,36</b>	<b>95,85</b>	<b>618,52</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ватрушка со сметаной ДС	65	5,59	5,73	31,99	201,62	6/12			
	Молоко кипяченое ДС	200	5,80	5,00	9,60	107	385-1			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
		<b>265</b>	<b>11,39</b>	<b>10,73</b>	<b>41,59</b>	<b>308,62</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>1595</b>	<b>48,52</b>	<b>33,13</b>	<b>209,33</b>	<b>1339,96</b>				
<b>День 19</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Пудинг из творога с яблоками ДС	100	11,02	8,53	13,91	175,22	21/5			
	Молоко стуженное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н			
	Бутерброд с сыром ДС	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13			
	Кофейный напиток с молоком ДС	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>390</b>	<b>20,53</b>	<b>14,36</b>	<b>65,60</b>	<b>469,45</b>				
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>										
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>				
<b>ОБЕД</b>										
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом ДС	50	3,52	5,27	11,72	106,79	32/1			
	Щи из свежей капусты со сметаной ДС	175	1,47	2,77	6,32	56,84	6/2			
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02	4,52	111			
	Тефтели мясные (свинина, кура) ДС	60	7,94	6,43	5,11	110,12	20/8			
	Соус сметанный	20	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11			
	Греча рассыпчатая ДС	150	8,65	4,71	38,86	233,07	48/3			
	Чай черный с сахаром ДС	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>720</b>	<b>26,77</b>	<b>21,52</b>	<b>94,30</b>	<b>680,77</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,18	3,92	20,42	129,88	21/3			
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14			
	Чай с лимоном ДС	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1			
		<b>335</b>	<b>5,28</b>	<b>7,81</b>	<b>42,02</b>	<b>262,56</b>				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
		<b>1545</b>	<b>52,98</b>	<b>44,09</b>	<b>211,72</b>	<b>1459,78</b>				

День 20									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша манная молочная с м/с дс	160	4,94	5,30	24,62		165,98	5/4	
	Бутерброд с джемом дс	50	2,25	0,87	27,42		126,6	9/13	
	Чай черный с сахаром дс	200	0,04	0,00	9,98		38,28	10/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40		59,7	1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>9,21</b>	<b>6,44</b>	<b>73,42</b>		<b>390,56</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
Сок или фрукты									
		150	0,75	0,00	15,15		63,33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>		<b>63,33</b>		
<b>ОБЕД</b>									
	Борщ со сметаной дс	175	1,31	4,08	8,58		76,33	2/2	
	Курица отварная (в суп)	5	0,94	0,08	0,02		4,52	1/1	
	Рагу из мяса кур дс	180	21,53	12,08	21,20		280,01	3/9	
	Напиток из шиповника дс	200	0,10	0,10	26,40		102,7	15/10	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,27	11,40		59,7	1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>27,84</b>	<b>16,97</b>	<b>77,62</b>		<b>575,46</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Саооба обыкновенная дс	50	4,36	2,88	29,12		159,15	8/12	
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20		95,4	4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>7,38</b>	<b>36,32</b>		<b>254,55</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>47,38</b>	<b>30,79</b>	<b>202,51</b>		<b>1283,9</b>		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672453

Владелец Королева Татьяна Александровна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024