

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 19 «Ракета»

И.о. заведующий

31.08.2021



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	160	4,25	4,07	22,74	146,67	5/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>8,85</b>	<b>13,23</b>	<b>51,68</b>	<b>364,6</b> <b>(27,85 %)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(3,30 %)</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,56	2,45	3,64	40,38	41/1
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,55	2/2
	Плов с мясом говядины	180	13,32	14,86	31,10	317,93	4/8
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,57</b>	<b>20,87</b>	<b>71,91</b>	<b>569,02</b> <b>(43,48 %)</b>	
Полдник	Запеканка творожная	130	21,97	12,48	17,17	272,03	8/5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	-
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>22,75</b>	<b>13,34</b>	<b>30,07</b>	<b>332,12</b> <b>(25,37%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1303</b>	<b>50,67</b>	<b>47,54</b>	<b>163,76</b>	<b>1308,98</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	160	5,10	5,93	21,76	164,48	8/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>358</b>	<b>11,41</b>	<b>11,39</b>	<b>44,01</b>	<b>328,35</b> <b>(26,23 %)</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,50</b> <b>(7,63 %)</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растител. маслом	40	0,66	2,41	3,35	38,77	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	8,78	63,7	22/2
	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	17,29	322,49	3/9
	Кисель из ягод	150	0,08	0,03	19,67	79,16	18/1

Обед	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		<b>560</b>	<b>22,62</b>	<b>24,74</b>	<b>65,12</b>	<b>587,57</b> <b>(46,95 %)</b>	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	211,13	-
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,08	28,99	27/1
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,92</b>	<b>44,48</b>	<b>240,12</b> <b>(19,19%)</b>	
Итого за день		<b>1218</b>	<b>46,25</b>	<b>44,08</b>	<b>177,36</b>	<b>1251,54</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	160	4,77	5,34	21,94	156,58	20/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
Итого за завтрак		<b>353</b>	<b>9,37</b>	<b>14,5</b>	<b>50,88</b>	<b>374,51</b> <b>(32,49 %)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(3,75 %)</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	0,58	2,41	6,21	50,56	39/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,39	3,54	7,95	72,39	38/2
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,30	106,07	3/3
	Биточки из рыбы	60	10,20	3,52	4,79	91,99	12/7
	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0,02	15,82	66,14	10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		<b>560</b>	<b>17,84</b>	<b>12,95</b>	<b>67,09</b>	<b>470,31</b> <b>(40,8 %)</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,26	4,60	37,77	222,88	8/12
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	9,79	41,80	37/1
Итого за полдник		<b>220</b>	<b>6,44</b>	<b>4,68</b>	<b>47,56</b>	<b>264,68</b> <b>(22,96 %)</b>	
Итого за день		<b>1233</b>	<b>34,15</b>	<b>32,23</b>	<b>175,63</b>	<b>1152,74</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150	4,48	3,95	23,04	150,83	15/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
Итого за завтрак		<b>348</b>	<b>10,79</b>	<b>9,41</b>	<b>45,29</b>	<b>314,7</b> <b>(31,8 %)</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>48,68</b> <b>(4,92 %)</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого с яйцом на растительным маслом	40	1,98	2,98	2,08	46,13	2/1
	Рассольник с крупой и со сметаной	150	1,48	3,25	9,97	78,70	11/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	23,0	136,73	39/3
	Гуляш из говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,70	12/8
	Компот из вишни	150	0,12	0,03	8,89	35,77	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		<b>560</b>	<b>20,41</b>	<b>17,59</b>	<b>62,8</b>	<b>513,19</b> <b>(51,86 %)</b>	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	18,37	-
	Йогурт	150	6,97	2,55	10,03	94,55	-

<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,92</b>	<b>4,9</b>	<b>47,53</b>	<b>112,92</b> <b>(11,42 %)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1228</b>	<b>41,52</b>	<b>32,3</b>	<b>165,42</b>	<b>989,49</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	160	4,00	5,21	20,52	146,26	17/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>8,6</b>	<b>14,37</b>	<b>49,46</b>	<b>364,18</b> <b>(30,77%)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(3,65 %)</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,39	3,66	39,34	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,10	1,81	4,49	41,10	6/2
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	25,91	147,15	46/3
	Биточки из мяса кур	60	8,90	7,46	5,48	125,22	5/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,56	1,99	24,37	1/11
	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0,12	12,63	51,84	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>18,13</b>	<b>16,25</b>	<b>70,18</b>	<b>512,18</b> <b>(43,28%)</b>	
Полдник	Булочка с повидлом	70	5,17	5,18	41,54	235,67	17/1
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,23</b>	<b>5,20</b>	<b>48,89</b>	<b>264,02</b> <b>(22,3 %)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1263</b>	<b>32,46</b>	<b>35,92</b>	<b>178,13</b>	<b>1183,62</b> <b>(100 %)</b>	
<b>Среднее значение за неделю 1</b>		<b>1249</b>	<b>41,01</b>	<b>38,48</b>	<b>172,26</b>	<b>177,27</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	160	4,25	4,07	22,74	146,67	5/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>8,85</b>	<b>13,23</b>	<b>51,68</b>	<b>364,6</b> <b>(28,05 %)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(3,33 %)</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	3,86	40,05	17/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	12,47	98,43	16/2
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,90	2,54	29,41	157,40	43/3
	Печень по-строгановски	60	7,64	8,53	1,69	114,62	9/8
	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0,02	15,82	66,14	10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,45</b>	<b>14,96</b>	<b>79,27</b>	<b>559,8</b> <b>(43,07 %)</b>	
Полдник	Запеканка творожная	130	21,97	12,48	17,17	272,03	8/5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	-
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>22,75</b>	<b>13,34</b>	<b>30,07</b>	<b>332,12</b> <b>(25,55%)</b>	

Итого за день		1303	49,55	41,63	171,12	1299,76 (100 %)	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	160	5,23	5,28	25,00	171,41	11/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	165	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
Итого за завтрак		353	11,54	10,74	47,25	335,28 (31,53%)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (8,98%)	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,61	2,45	4,11	42,49	47/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	8,78	63,7	22/2
	Рагу из овощей	120	2,0	3,18	11,69	88,32	42/3
	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,62	7,09	3,83	114,02	16/8
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	16,09	15,59	59,25	457,39 (43,03%)	
Полдник	Пряники	50	2,36	1,88	30,0	146,7	-
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		200	2,42	1,89	37,35	175,05 (16,46%)	
Итого за день		1213	31,55	28,72	164,82	1063,22 (100%)	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150	4,9	4,47	23,43	56,33	16/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	170	3,09	2,84	9,39	114,55	36/1
Итого за завтрак		348	9,59	13,71	42,94	277,63 (26,00%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (4,05%)	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,52	2,39	2,5	34,97	33/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,39	3,54	7,95	72,39	38/2
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,30	106,07	3/3
	Биточки из рыбы	60	10,20	3,52	4,79	91,99	12/7
	Кисель из ягод	150	0,08	0,03	19,67	79,16	18/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	17,32	12,94	67,23	467,74 (43,82 %)	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,78	2,20	183,07	2/6
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Напиток из инновника	150	0,18	0,08	9,79	41,80	37/1
Итого за полдник		300	14,37	14,46	22,01	278,77 (26,13%)	
Итого за день		1308	41,78	41,21	142,28	1067,38	

**День 9**

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	3,76	5,24	23,43	157,64	7/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	175	2,74	2,81	12,59	84,32	32/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>10,14</b>	<b>10,78</b>	<b>46,04</b>	<b>323,91</b> <b>(25,91%)</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>48,68</b> <b>(3,89 %)</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морской капустой и растител. маслом	40	0,44	3,63	2,77	46,51	7/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,48	3,25	9,97	78,70	11/2
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	25,91	147,15	46/3
	Гуляш из говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,70	12/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,31	0,13	12,08	51,59	1/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,04</b>	<b>37,34</b>	<b>69,59</b>	<b>539,81</b> <b>(43,18 %)</b>	
Полдник	Слоба обыкновенная	70	6,26	4,60	37,77	222,88	8/12
	Напиток Снежок	150	4,05	1,5	18,3	114,85	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>10,31</b>	<b>6,1</b>	<b>56,07</b>	<b>337,73</b> <b>(27,02 %)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1233</b>	<b>38,89</b>	<b>54,62</b>	<b>181,5</b>	<b>1250,13</b> <b>(100 %)</b>	

**День 10**

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150	4,48	3,95	23,04	150,83	15/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	170	3,09	2,84	9,39	114,55	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>348</b>	<b>9,17</b>	<b>13,19</b>	<b>42,55</b>	<b>372,13</b> <b>(31,87%)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(3,7%)</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растител. маслом	40	0,72	2,49	4,79	45,76	44/1
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,55	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	23,00	136,73	39/3
	Биточки из мяса кур	60	8,90	7,46	5,48	125,22	5/9
	Компот из вишни	150	0,12	0,03	8,89	35,77	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,92</b>	<b>15,04</b>	<b>64,51</b>	<b>488,19</b> <b>(41,82%)</b>	
Полдник	Булочка с повидлом	70	5,17	5,18	41,54	235,67	17/1
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,23</b>	<b>5,20</b>	<b>48,89</b>	<b>264,02</b> <b>(22,61%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1228</b>	<b>33,82</b>	<b>33,53</b>	<b>166,05</b>	<b>1167,58</b> <b>(100 %)</b>	
<b>Среднее значение за неделю 2</b>		<b>1257</b>	<b>39,18</b>	<b>39,86</b>	<b>165,15</b>	<b>1169,61</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1253</b>	<b>40,07</b>	<b>39,14</b>	<b>168,6</b>	<b>1173,48</b>	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 19 «Ракета»

И.о. заведующей

31.08.2020



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя I</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	5,09	28,42	183,34	5/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,11</b>	<b>16,88</b>	<b>71,4</b>	<b>491,98</b> <b>(28,82 %)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	47,56	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>11,11</b>	<b>47,56</b> <b>(2,79 %)</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	0,84	3,68	5,46	60,58	41/1
	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	8,44	82,07	2/2
	Плов с мясом говядины	210	15,54	17,33	36,28	370,91	4/8
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>24,36</b>	<b>26,01</b>	<b>101,98</b>	<b>768,07</b> <b>(45,0%)</b>	
Полдник	Запеканка творожная	150	25,35	14,04	19,81	313,88	8/5
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	-
	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>26,51</b>	<b>15,34</b>	<b>37,94</b>	<b>399,3</b> <b>(23,39%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>63,53</b>	<b>58,34</b>	<b>222,43</b>	<b>1706,91</b> <b>(100 %)</b>	

**День 2**

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	6,38	7,41	27,2	205,61	8/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>15,23</b>	<b>14,48</b>	<b>61,63</b>	<b>444,85</b> <b>(28,13%)</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,50</b> <b>(6,04 %)</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растител. маслом	60	0,98	3,61	5,03	58,15	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93	22/2
	Рагу из мяса кур	210	20,74	22,9	20,17	376,24	3/9

Обед	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,54	18/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,06</b>	<b>30,36</b>	<b>95,18</b>	<b>791,77</b> <b>( 50,08%)</b>	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	211,13	-
	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,84</b>	<b>4,92</b>	<b>47,0</b>	<b>248,93</b> <b>(15,75%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>49,63</b>	<b>50,26</b>	<b>224,81</b>	<b>1581,05</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	200	5,96	6,67	27,24	195,73	20/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,76</b>	<b>18,46</b>	<b>70,22</b>	<b>504,37</b> <b>( 33,06%)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(2,83%)</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	3,62	9,31	75,84	39/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51	38/2
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59	3/3
	Биточки из рыбы	70	11,9	4,11	5,59	107,32	12/7
	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	10/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>23,74</b>	<b>16,89</b>	<b>99,0</b>	<b>667,36</b> <b>( 43,75 %)</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,16	5,26	43,16	254,72	8/12
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74	37/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,39</b>	<b>5,36</b>	<b>56,22</b>	<b>310,45</b> <b>(20,36 %)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>44,39</b>	<b>40,81</b>	<b>235,54</b>	<b>1525,42</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	5,26	30,73	201,10	15/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,82</b>	<b>12,33</b>	<b>65,16</b>	<b>440,34</b> <b>( 29,39%)</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>48,68</b> <b>( 3,25%)</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого с яйцом на растительным маслом	60	2,97	4,47	3,13	69,19	2/1
	Рассольник с крупой и со сметаной	200	1,97	4,34	13,29	104,94	11/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,76	170,91	39/3
	Гуляш из говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,82	12/8
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69	7/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,38</b>	<b>22,3</b>	<b>92,4</b>	<b>714,46</b> <b>( 47,69%)</b>	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,37	-

	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8	111,24	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,15</b>	<b>5,35</b>	<b>49,3</b>	<b>294,61</b> <b>( 19,67%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>53,75</b>	<b>40,38</b>	<b>216,66</b>	<b>1498,09</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	200	4,99	6,51	25,65	182,82	17/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,79</b>	<b>18,3</b>	<b>68,63</b>	<b>491,46</b> <b>(31,79%)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(2,8 %)</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	5,49	59,01	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	5,99	54,79	6/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,94	46/3
	Биточки из мяса кур	70	10,38	8,71	6,4	146,09	5/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,56	1,99	24,37	1/11
	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	16,85	69,12	4/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>23,98</b>	<b>20,14</b>	<b>101,15</b>	<b>704,23</b> <b>(45,55%)</b>	
Полдник	Булочка с повидлом	80	5,91	5,92	47,47	269,34	17/1
	Чай	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,99</b>	<b>5,94</b>	<b>57,27</b>	<b>307,14</b> <b>(19,86%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>42,26</b>	<b>44,48</b>	<b>237,15</b>	<b>1546,07</b> <b>(100 %)</b>	
<b>Среднее значение за неделю 1</b>		<b>1592</b>	<b>44,60</b>	<b>47,11</b>	<b>225,03</b>	<b>1571,62</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	5,09	28,42	183,34	5/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,11</b>	<b>16,88</b>	<b>71,4</b>	<b>491,98</b> <b>(28,81 %)</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(2,53%)</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	4,00	5,96	64,24	17/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	123,06	17/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	36,77	196,75	43/3
	Печень по-строгановски	70	8,92	9,95	1,97	133,73	9/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	10/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>23,41</b>	<b>21,9</b>	<b>113,68</b>	<b>772,88</b> <b>(45,23%)</b>	
Полдник	Запеканка творожная	150	25,35	14,40	19,81	313,88	8/5
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	-
	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1



Итого за полдник		365	26,51	15,34	37,94	399,3 (23,39%)	
Итого за день		1675	62,53	54,22	233,12	1707,4 (100 %)	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,54	6,60	31,25	214,26	11/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
Итого за завтрак		450	15,39	13,67	65,68	453,5 (32,86%)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (6,92 %)	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	6,16	63,74	47/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93	22/2
	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40	32/3
	Биточки из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03	16/8
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,60	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
Итого за обед		760	21,72	19,8	88,75	646,58 (46,85%)	
Полдник	Пряники	50	2,36	1,88	30,0	146,7	-
	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1
Итого за полдник		250	2,44	1,9	39,8	184,5 (13,37%)	
Итого за день		1560	41,05	35,87	215,23	1380,08 (100%)	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,53	5,97	31,23	208,44	16/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
Итого за завтрак		450	13,33	17,76	74,21	517,08 (33,52%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,80%)	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,78	3,58	3,76	52,46	33/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51	38/2
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59	3/3
	Биточки из рыбы	70	11,9	4,11	5,59	107,32	12/7
	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,54	18/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
Итого за обед		760	23,04	16,86	98,59	661,33 (42,88%)	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	2/6
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74	37/1
	Итого за полдник	370	16,37	16,60	38,68	320,87 (20,80%)	

<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>53,24</b>	<b>50,72</b>	<b>221,58</b>	<b>1542,52</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	5,01	6,99	31,24	210,19	7/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,86</b>	<b>14,06</b>	<b>65,67</b>	<b>449,43</b> <b>(27,15 %)</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>48,68</b> <b>(2,94 %)</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морской капустой и растител. маслом	60	0,82	5,44	4,15	69,77	7/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	13,29	104,94	11/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,94	46/3
	Гуляш из говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,82	12/8
	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,17	16,11	68,79	1/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>24,66</b>	<b>101,3</b>	<b>749,14</b> <b>(45,27 %)</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,16	5,26	43,16	254,72	8/12
	Напиток Снежок	200	5,4	2,0	24,4	153,12	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>12,56</b>	<b>7,26</b>	<b>67,56</b>	<b>407,84</b> <b>(24,64 %)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>51,02</b>	<b>46,38</b>	<b>244,33</b>	<b>1655,09</b> <b>(100 %)</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	4,77	30,80	196,95	15/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,77</b>	<b>16,56</b>	<b>73,78</b>	<b>397,78</b> <b>(26,80%)</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>43,24</b> <b>(2,91%)</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растител. маслом	60	1,08	3,73	7,18	68,63	44/1
	Борщ со сметаной	200	2,75	4,28	10,9	97,57	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,76	170,91	39/3
	Биточки из мяса кур	70	12,55	10,14	10,39	184,37	5/9
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69	7/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>28,4</b>	<b>20,65</b>	<b>101,13</b>	<b>736,08</b> <b>(49,60 %)</b>	
Полдник	Булочка с повидлом	80	5,91	5,92	47,47	269,34	17/1
	Чай	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,99</b>	<b>5,94</b>	<b>57,27</b>	<b>307,14</b> <b>(20,69%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>47,66</b>	<b>43,25</b>	<b>242,28</b>	<b>1484,24</b> <b>(100 %)</b>	
<b>Среднее значение за неделю 2</b>		<b>1619</b>	<b>51,10</b>	<b>46,09</b>	<b>231,31</b>	<b>1553,87</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1606</b>	<b>47,85</b>	<b>46,60</b>	<b>228,17</b>	<b>1562,74</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919197  
Владелец Никишина Елена Юрьевна  
Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024