

Согласовано
Начальник ТО "Роспотребнадзора" по РБ
в Кабанском районе

А.А. Семёнова

" 11 " сентября 2018 год.



20-дневное циклическое меню

Муниципального автономного образовательного учреждения "Детский сад "Ёлочка"
ст. Посольская" МО "Кабанский район" РБ
до 3 лет

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Детский сад "Ёлочка"

МАДОУ
"Детский сад
"Ёлочка" - дошкольное
образовательное учреждение
ст. Посольская, Кабанский район
РБ

" 11 " сентября 2018 год.



Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных образовательных учреждениях
2010 год М.П. Могильной

№ п/п рецепта	прием пищи	наименование блюда	масса порции нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные			
				белки, г	жиры, г	углевод., г		В1	В2	С	Са	Fe		
Э в т р п а р к	1	Кофейный напиток "Цикорий"	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135			113,2	0,12	
			Второй завтрак											
			Сок											
			всего:											
			150	0,075	0	15,15	64	0,02	0,02			12,6	2,52	
				10,905	15,11	75,89	486	0,256	0,205		150,6	4,6		
			Икра кабачковая											
			30	0,27	1,41	1,77	20,88	0,007	0,007		5,45	0,18		
			150	1,222	3,003	8,464	65,85	0,004	0,033		21,975	0,804		
			58	10,45	1,42	0,16	55	0,05	0,04		10,2	0,42		
о б е д		рыба припущенная горбуша	60	2,45	3,84	16,36	109,84	0,111	0,088		29,59	0,808		
			120	0,33	0,015	20,846	84,83	0,001	0,004	35	23,888	0,936		
			150	0,33	0,015	20,846	84,83	0,001	0,004		23,888	0,936		
			376	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04		
			Хлеб ржаной											
Хлеб пшеничный														
всего:														
550	18,372	10,068	70,93	430,8	0,233	0,192		201,823	7,188					
п о д л и ц к		Запеканка творожная	80	5,104	4,512	8,37	94,4	0,037	0,106		60,8	0,6		
			150	0,033	0,008	5,82	23,33			6,66	0,158			
			392	2,37	0,3	15,57	70,8	0,03	0,01		6	0,33		
			всего:											
			250	7,507	4,82	29,76	188,53	0,067	0,116		73,46	1,088		
Всего за день:														
			36,784	29,998	176,58	1105,33	0,556	0,513	35	425,883	12,876			

П О Н Е Д Е Л ь

№ п/п рецепта	прием пищи	наименование блюда	нетто	лицевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Са	Fe
220	Завтрак	Омлет натуральный с овощами	65	4,07	9,27	1,61	104	0,03	0,18		46,2	0,9
3	Завтрак	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,48	6,11	12,94	123,55	0,044	0,044		85,42	0,53
395	Завтрак	Кофейный напиток "Цикорий"	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14		113,2	0,12
		Второй завтрак										
		Фрукт	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	0,022		16	2,2
		всего:	360	11,7	18,09	36,26	353,8	0,136	0,386		260,82	3,85
		Рассолыник "Ленинградский" с мясом	180	1,51	3,68	11,94	86,94	0,069	0,043		19,04	0,698
76		мясом	50	7,44	5,61	0,55	110	0,035	0,057		8,83	0,74
282		котлеты мясные	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,003	0,004		4,09	0,031
354		Соус сметанный	120	2,866	3,526	13,24	96,12	0,1	0,093		42,5	1,07
330		Пюре овощное сборное	150	0,18	0,083	20,64	84	0,004	0,017	35	10,15	0,199
381		Кисель из шиповника+С хлеб ржаной	30	2,73	0,285	17,49	70,8	0,045	0,015		83,04	3,03
		Хлеб пшеничный										
		всего:	545	14,936	13,934	64,74	458,97	0,256	0,229		167,65	5,768
		Крендель сахарный	70	4,95	9,2	39,02	259	0,08	0,07		13,58	0,9
460		Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,0477	0,162		137,63	0,49
397												
		всего:	250	8,73	12,46	54,57	365,79	0,1277	0,232		151,21	1,39
		Всего за День:		35,366	44,484	155,57	1178,56	0,5197	0,847	35	579,68	11,008

В О Р О Н И Ц К

л о д л и ц к

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. енность	Витаминный (мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1	В2	С	Са	Fe	
Э д в т р д к	2 Бутерброд с маслом ,с повидлом Второй завтрак	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,04	0,024		8,92	0,71	
			150	1,5	0,15	3,75	23,33	0,041	0,041	8,75	0,62	
			355	6,97	6,832	45,69	273,32	0,1	0,196	128,14	1,392	
	всего:											
о б е д	20 Салат из морской капусты Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30	0,42	1,52	2,7	26,22	0,005	0,01	11,21	0,15		
			150	3,36	1,81	13,05	67,35	0,078	0,048	19,02	0,76	
			100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,133	0,073	9,88	3,04	
д е д	313 Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины	50	6,42	5,17	1,65	78,75	0,042	0,042	35	11,32	0,478	
			180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,001	0,13	28,64	1,12	
			30	2,73	0,285	17,49	75,52	0,042	0,015	83,04	3,03	
	Хлеб пшеничный											
	всего:	540	19,056	12,863	85,64	512,04	0,301	0,318	35	163,11	8,578	
п о д н и к	208 Макароны запеченные с яйцом 392 Чай с сахаром	100	5,15	4,6	12,79	123,32	0,04	0,072	18,07	9,25		
			150	0,033	0,008	5,82	23,33			6,66	0,158	
			250	5,183	4,608	18,61	146,65	0,04	0,072	0	24,73	9,408
	всего:											
	Всего за День:		31,209	24,303	149,94	932,01	0,441	0,586	35	315,98	19,378	

с р е д а

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ц. енность	Витамины (мг)			Минеральные		
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1	В2	С	Са	Fe	
З а в т р а р а к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,006	0,15	121,21	0,375		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	9,3	0,62		
	Чай с сахаром	150	0,049	0,016	8,32	33,33		0,016	8,33	0,233		
	Второй завтрак											
	Фрукт	100	0,4		0,8	47	0,02	0,03	16	2,2		
	всего:	440	7,16	11,45	29,55	291,9	0,076	0,21	146,51	3,195		
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,43	29,01	0,006	0,009	8,71	0,455		
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150	1,044	2,92	5,088	50,85	0,0342	0,027	25,99	0,477		
	Котлеты из рыбы с капустой и морковью запеченные в соусе	70	9,99	5,33	3,64	102,37	0,05	0,096	100,71	0,66		
	Картофель отварной	120	2,448	3,84	16,35	109,8	0,11	0,087	29,58	0,799		
	Кисель	150	0,09	0,075	20,25	82,05	0,001	0,03	9,22	0,09		
	Хлеб ржаной	30	2,73	0,285	17,49	75,52	0,042	0,015	83,04	3,03		
	Хлеб пшеничный											
	всего:	550	16,632	14	66,248	449,6	0,2432	0,264	35	257,25	5,511	
	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,04	15,6	1,08		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,99	0,039	0,135	94,91	0,307		
	всего:	250	7,13	5,32	58,43	310,99	0,119	0,175	110,51	1,387		
	Всего за день:		30,922	30,77	154,228	1052,49	0,4382	0,649	35	514,27	10,093	

Ч
е
м
в
е
р
е
с

п
о
д
л
о
ж
и
т
ь

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углевод, г		В1	В2	С	Са	Fe	
168	Каша геркулесовая с маслом	180	4,69	2,41	28,05	152,78	0,122	0,026	20,98	1,36		
3	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	96,1	0,71		
395	Кофейный напиток "Ликорий"	150	2,37	2	11,96	75,83	0,03	0,11	94,33	0,099		
	Второй завтрак											
	Фрукт запеченный	75	0,4		10,3	47	0,02	0,03	19	2,3		
	всего:	450	12,19	11,29	64,87	414,61	0,222	0,216	230,41	4,469		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,4	1,56	2,57	25,98	0,02	0,015	6,39	0,22		
22	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,108	9,26	81	0,084	0,072	17,4	0,882		
83	соус сметанно-томатный	15	0,026	0,74	1,053	12,01	0,003	0,004	4,38	0,059		
355	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	0,12	2,47	57,3	1,5		
298	хлеб ржаной	30	2,73	0,285	17,49	75,52	0,042	0,015	83,04	3,03		
372	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	35	14,48		
	Хлеб пшеничный											
	всего:	545	17,906	12,663	69,293	456,11	0,279	2,584	182,99	6,631		
	Ленивые вареники с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,13	57,5	0,35		
230	Чай с сахаром	150	0,033	0,008	5,82	23,33			6,66	0,158		
392	хлеб пшеничный	30	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02	110,72	4,04		
	всего:	245	12,593	8,278	38,36	261,73	0,09	0,15	35	174,88		
	Всего за День:		42,689	32,231	172,523	1132,45	0,591	2,95	588,28	15,648		

П
Я
Т
Н
И
Ц
И
Ц
Д

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,33	121,35	0,042	0,023		3,54	0,809	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Кофейный напиток "Цикорий"	150	2,34	1,995	10,62	69,75	0,024	0,008		94,29	0,097	
Обед	Второй завтрак											
	Сок	150	1,37	0,124	15,75	69,99	0,016	0,024		23,74	0,75	
	всего:	450	10,19	12,759	60,32	397,09	0,132	0,085		130,87	2,276	
Ужин	зеленый горошек	30	0,895	1,555	1,875	25,08	0,03	0,015		6,43	0,205	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	0,06	0,087		27,2	0,759	
	рыба горбуша тушеная с овощам	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03		16,8	0,34	
	Картофель отварной	100	1,906	2,87	15,34	94,9	0,1	0,063		9,76	0,771	
	Компот из свежих яблок+С	150	0,12	0,12	17,92	73,27	0,007	0,006	35	10,87	0,705	
Хлеб пшеничный	30	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04		
всего:	520	17,471	12,855	68,605	442,65	0,297	0,221		181,78	6,82		
Полдник	Суп молочный рисовый	100	0,287	2,61	9,41	72,6	0,04	0,1		80,81	0,254	
	хлеб пшеничный	20	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04	
	Чай с сахаром	130	0,028	0,007	5,04	20,22				5,77	0,137	
всего:	250	3,965	2,997	37,78	187,22	0,1	0,12		197,3	4,431		
Всего за день:			31,626	28,611	166,705	1026,96	0,529	0,426	35	509,95	13,527	

П О Д Е Д Е Л Ь Н Ы Е

№ п/п рецепта	прием пищи	наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамини (мг)			минеральные	
				белки, г	жиры, г	углевод. г		В1	В2	С	Са	Fe
249	Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,17	2,24	82,25	0,061	0,122		32,37	0,761	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,88	0,044	0,15		126,55	0,41	
	Второй завтрак											
	Фрукт	75	0,4		0,8	47	0,02	0,03		16	2,2	
	всего:	385	16,93	13,32	33,56	364,13	0,175	0,332		184,22	3,991	
32	Салат из варенной свеклы с маслом	30	0,465	1,835	4,06	34,62	0,01	0,015		12,5	0,425	
81	Суп картофельный с горохом с мясом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043		22,84	1,215	
286	Тефтели мясные	80	5,688	6,36	7,44	110	0,032	0,052		20,32	0,632	
320	Овощи отварные(капуста)	100	1,81	2,59	3,527	44,7	0,027	0,039		46,29	0,543	
376	Компот из сухофруктов +С хлеб ржаной	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,001	0,004	35	23,86	0,936	
	всего:	40	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04	
	хлеб пшеничный	550	15,233	14,34	68,967	449,32	0,266	0,173		236,53	7,791	
465	Пицца Детская	70	11,24	9,37	19,56	207,2	0,08	0,1		81,62	1,18	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17		137	0,43	
	всего:	250	14,91	12,56	35,38	314,2	0,13	0,27		218,62	1,61	
	Всего за День:		47,073	40,22	137,907	1127,65	0,571	0,775	35	639,37	13,3922	

В О Р М О Р Н И Ц А

№ п/п рецепта	Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ц. ккал	Витамины (мг)			минеральные	
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1	В2	С	Са	Fe
215	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24		46,4	1,18
3	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05		96,1	0,71
395	Кофейный напиток "Цикорий"	200	3,12	2,66	14,17	93	0,03	0,11		125,73	0,13
	Второй завтрак										
	Фрукт	75	0,3	20,58	0,6	35,25	0,015	0,022		12	1,65
	всего:	385	13,88		30,43	394,25	0,135	0,422		280,23	3,67
	Щи из свежей капусты с картофелем, с маслом	150	1,044	2,93	5,09	5,085	0,034	0,027		25,99	0,477
67	биточки мясные	80	9,31	10,32	7,98	162	0,05	0,09		50,4	0,8
282	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,31	0,18	0,097		12,84	3,95
313	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,001	0,004	35	23,86	0,936
376	хлеб ржаной	30	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04
	хлеб пшеничный										
	всего:	540	21,784	18,925	90,71	557,545	0,325	0,238		223,81	10,203
	Булочка Домашняя	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0,08	0,04		13,86	0,91
469	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28		226,8	0,19
	всего:	250	10,58	13,64	46,81	352,6	0,16	0,32	0	240,66	1,1
	Всего за день:		46,244	53,145	167,95	1304,395	0,62	0,98	35	744,7	14,973

с р е д

л о д
и н
ц и
к

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич.д енность	Витамины(мг)			минеральные	
			белки,г	жиры,г	углевод.,г		81	82	С	Ca	Fe
158	Каша манная	155	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	8,4	0,34	
395	Кофейный напиток "Цикорий"	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	94,3	0,1	
3	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	96,1	0,71	
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,916	0,083	10,5	46	0,011	0,016	15,83	0,5	
	всего:	450	11,386	12,923	58,63	396	0,121	0,196	214,63	1,65	
62	Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,238	96	0,073	0,085	36,75	1,318	
277	Гуляш из говядины	80	10,32	8,15	2,62	125	0,02	0,07	18,6	0,79	
321	Картофель отварной	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,111	0,088	29,58	0,8	
53	Икра кабачковая	20	0,18	0,94	1,18	13,92	0,004	0,004	3,633	0,12	
378	Кисель из брусники	150	0,094	0,075	20,26	82,05	0,001	0,03	9,22	0,09	
	хлеб ржаной	30	2,73	0,285	17,49	70,8	0,045	0,015	83,04	3,03	
	хлеб пшеничный										
	всего:	550	21,704	17,65	66,138	497,57	0,254	0,292	180,823	6,148	
467	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	0,09	0,06	15,68	0,98	
400	Молоко	180	5,47	4,87	9,06	101,99	0,081	0,279	226,8	0,189	
	всего:	250	11	10,55	47,19	327,39	0,171	0,339	242,48	1,169	
	Всего за день:		44,09	41,123	171,958	1220,96	0,546	0,827	35	637,933	8,967

ч е м в е р е з

п о д о л д л и ч к

№ п/п рецепта	наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные		
			белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Са	Fe	
3	Каша пшеничная с маслом, с сахаром	150	4,14	1,21	27,48	137,5	0,11	0,014	10,66	0,992		
		45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,04	0,024	8,92	0,71		
		150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41		
2	Бульброд с повидлом											
397	Какао с молоком											
Второй завтрак	Фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,022	0,015	12	1,65		
		420	9,62	7,44	70,34	387,13	0,212	0,193	146,28	3,762		
	всего:											
40	Салат из моркови с яблоками	30	0,26	1,565	2,36	24,57	0,015	0,015	6,35	0,395		
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	150	1,261	3,069	9,95	72,45	0,058	0,036	15,87	0,583		
274	Мясо, тушеное в соусе с овощами	170	16,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14	31,8	1,52		
		150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	35	0,47		
		398	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02	110,72	4,04		
	хлеб ржаной	30										
	хлеб пшеничный											
	всего:	530	21,881	18,504	60,9	480,42	0,243	0,261	180,74	7,008		
232	Сырники с картофелем	50	6,31	4,73	8,05	100	0,05	0,1	49,5	0,48		
		350	0,3	0,786	1,063	12,57	0,004	0,011	9,87	0,028		
		392	0,04	0,01	6,99	28	0,03	0,01	8	0,19		
	чай с сахаром	150	1,83	0,19	11,66	47,2			55,36	2,02		
	хлеб пшеничный	20										
	всего:	235	8,48	5,716	27,763	187,77	0,084	0,141	122,73	2,718		
	всего за день:		39,981	31,66	159,003	1055,32	0,539	0,595	35	449,75	13,488	

П
Я
Т
Н
Ц
Ц
Д

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. единица	Витаминный (мг)			Минеральные	
			белки, г	жиры, г	углеб., г		81	82	С	Са	Fe
З д в т р д к	Макаронные из-лия запеченные с сыром	155	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,04	25,7	1,28	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		0,02	8	0,19	
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	96,1	0,71	
В т о р о й з а в т р	Второй завтрак										
	Сок	100	0,91	0,083	10,5	46	0,011	0,016	15,83	0,5	
	всего:	450	12,78	13,983	61,68	423	0,121	0,126	145,63	2,68	
о б е д	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	8,71	70,95	0,055	0,03	30,15	1,02	
	Фрикадельки рыбные	55	7,2	3,34	4,28	75,73	0,036	0,058	28,89	0,411	
	запеченные в молочном соусе	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	85	1,22	
п о д л о ж н ы е	Капустя тушенная	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,001	0,004	35	23,86	
	Компот из сухофруктов +С	150	0,33	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02	110,72	4,04	
	хлеб ржаной	40	3,65	0,38							
л о д н ы е	хлеб пшеничный										
	всего:	545	16,43	12,355	71,52	445,83	0,202	0,172	278,62	7,621	
	всего:										
п о д л о ж н ы е	Каша пшеничная с яблоками	80	3,25	3,87	15,35	109,2	0,068	0,064	60,2	0,63	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,04	112	0,28	
	хлеб пшеничный	20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01	55,36	2,02	
в с е г о	всего:	250	7,73	6,39	38,32	233,4	0,138	0,114	227,56	2,93	
	всего за день:		36,94	32,728	171,52	1102,23	0,461	0,412	35	651,81	13,231

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. емкость	Витамины (мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Са	Fe	
94	Суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,15	119,17	0,054	0,17		142,95		0,22
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3		0,62
395	Кофейный напиток "Цинкорий"	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11		94,3		0,1
	Второй завтрак											
	Фрукт запеченный	75	0,4		10,3	47	0,02	0,03		19		2,3
	всего:	445	9,52	14,12	50,7	372,17	0,154	0,34		265,55		3,24
28	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,9	39,45	0,005	0,01		12,66		0,48
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	0,08	0,07		17,4		0,88
276	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26		24		3,05
374	Компот из апельсинов хлеб ржаной	150	0,33	0,07	25,51	104,04	0,01	0,01		35		0,18
	хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72		4,04
	всего:	540	29,23	10,43	82,5	523,89	0,325	0,37		182,43		8,63
236	Пудинг из творога с рисом	80	11,78	7,95	15,14	179	0,03	0,17		96,4		0,49
392	Чай с сахаром хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28		0		8		0,19
	всего:	20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01		55,36		2,02
	всего:	250	13,65	8,15	33,79	254,2	0,06	0,18		159,76		2,7
	всего за день:		52,4	32,7	166,99	1150,26	0,539	0,89		35		14,57

в т о р о р и к

п о д л о ж и к

№ п/п рецепта	наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ц. ккал	витамины(мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углевод., г		91	92	С	Ca	Fe	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17		137	0,43	
168	Каша рисовая с маслом	155	2,32	3,96	24,08	141	0,02	0,02		4,5	0,34	
1	БургерБрод с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Второй завтрак											
	Фрукт	75	0,3	0,3	7,36	33,08	0,02	0,015		12,03	1,65	
	всего:	450	8,74	15	61,88	417,08	0,14	0,235		162,83	3,04	
	Салат из моркови с яблоками и черносливом	30	0,44	0,007	5,68	25,14	0,015	0,025		11,41	0,36	
38		150	1,09	2,94	7,64	61,5	0,02	0,02		26,62	0,71	
57	Борщ с капустой и картофелем	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,111	0,08		29,58	0,8	
321	Картофель отварной	60	9,32	7,07	9,64	139	0,06	0,1		26,1	0,9	
282	котлеты мясные	150	0,09	0,07	20,26	82,05	0	0,03	35	9,23	0,09	
378	Кисель из брусники хлеб ржаной	40	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04	
	всего:	550	17,04	14,307	82,9	511,89	0,266	0,275		213,66	6,9	
	Крендель сахарный	70	4,95	9,2	39,01	259	0,08	0,07		13,58	0,9	
460	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28		226,8	0,19	
	всего:	250	10,43	14,08	48,08	361	0,16	0,35		240,38	1,09	
	Всего за день:		36,21	43,387	192,86	1289,97	0,566	0,86	35	616,87	11,03	

№ п/п рецепта	Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ц. ценность	Витамины (мг)			Минеральные		
			белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Ca	Fe	
э в т р т я к												
	Второй завтрак											
	Фрукт	75	0,03	0,32	7,35	33	0,02	0,015	12	1,65		
	всего:	380	12,39	23,34	38,94	415,88	0,15	0,435	262,45	3,84		
о б е д												
	20	Салат из морской капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	0,005	0,01	13,4	0,16	
	74	Рассольник на мясном бульоне	150	1,67	1,97	7,68	55,25	0,05	0,04	20,73	0,47	
	330	Пюре овощное сборное	120	2,86	3,52	13,25	96,15	0,1	0,09	42,52	1,07	
	277	Гуляш из говядины	70	9,01	7,23	2,31	110,52	0,02	0,064	17,07	0,67	
	376	Компот из сухофруктов +С хлеб ржаной	150	0,33	0,01	20,84	84,83	0,001	0	35	23,88	0,93
		хлеб пшеничный	30	2,74	0,28	17,54	70,97	0,045	0,015	83,24	3,03	
	всего:	550	17,03	14,53	64,21	443,49	0,221	0,219	200,84	6,33		
п о л д н и к												
	469	Булочка Домашняя	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0,08	0,04	13,86	0,91	
	400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	226,8	0,19	
		всего:	250	10,58	13,64	46,81	352,6	0,16	0,32	240,66	1,1	
	Всего за день:		40	51,51	149,96	1211,97	0,531	0,974	35	703,95	11,27	

Ч
е
м
е
р
е
з

№ п/п	рецепта	прием пищи	Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ц ккал	Витаминный (мг)			минеральные		
					белки, г	жиры, г	углеб. г		В1	В2	С	Са	Fe	
Э В Т Р В К	240		Пудинг из творога с яблоками	100	13,98	9,71	22,42	233	0,08	0,23		124,4	0,91	
	359		Соус абрикосовый	15	0,067	0,007	9,69	39,15		0		2,7	0,075	
	392		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28				8	0,19	
			хлеб ржаной	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01		83,04	3,03	
			Второй завтрак											
			Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	0,022	0,015		12	1,65	
			всего:	370	14,387	10,027	46,45	333,15	0,102	0,245		147,1	2,825	
			Салат из свеклы с соевыми огурцом	30	0,43	1,83	2	26,22	0,01	0,01		9,1	0,32	
		36		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,41	0,08	0,05		19,03	0,76
		84		Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14		31,8	1,52
		274		Компот из апельсинов	150	0,33	0,07	25,51	104,05	0,012	0,01	35	17,65	0,18
		374		хлеб ржаной	40	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		110,72	4,04
				хлеб пшеничный										
				всего:	540	23,97	17,37	71,27	520,08	0,262	0,23		188,3	6,82
				Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,31	3,91	14,12	108,9	0,06	0,15		121,21	0,38
	93		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,14	0,13		114,7	0,41	
	397		хлеб пшеничный	20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01		55,36	2,02	
			всего:	250	4,98	2,91	24,62	136,2	0,17	0,14		170,06	2,43	
			Всего за день:		43,337	30,307	142,34	989,43	0,534	0,615	35	505,46	12,075	

П
В
Т
Р
В
К

Э
В
Т
Р
В
К

№ п/п рецепта	прием пищи Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витаминный (мг)			минеральные		
			белки, г	жиры, г	углевы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,043	5,22	23,53	0,026	0,03		11,73	0,3	
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
395	Кофейный напиток "Цикорий"	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11		94,3	0,1	
3	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05		96,1	0,71	
	Второй завтрак											
	Сок	150	1,65	0,15	18,9	84	0,02	0,03		28,5	0,9	
	всего:	430	9,63	6,793	35,03	240,53	0,106	0,35		156,53	2,3	
45	Венегрет овощной	45	0,61	2,78	3,79	42,66	0,024	0,019		10,44	0,38	
80	Суп картофельный с крупной	150	1,3	1,7	8,58	54,95	0,06	0,03		14,41	0,58	
246	Рыба припущенная в молоке	60	8,19	8,04	1,9	69	0,04	0,05		28	0,31	
321	Картофель отварной	115	2,35	3,68	15,68	105,29	0,1	0,08		28,36	0,08	
381	Кисель	150	0,18	0,08	20,66	84,08	0,004	0,018		10,16	0,2	
	хлеб ржаной	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01		83,04	3,03	
	хлеб пшеничный											
	всего:	550	15,36	16,66	68,1	426,78	0,278	0,207		174,41	4,58	
168	Рисовая каша	80	1,2	1,58	12,53	69,14	0,01	0,007		2,22	0,17	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		0		8	0,19	
	хлеб пшеничный	20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01		55,36	2,02	
	всего:	250	3,07	1,78	31,18	144,34	0,04	0,017		65,58	2,38	
	Всего за День:		28,06	25,233	134,31	811,65	0,424	0,574		35	396,52	9,26

П О Н Е Д Е Л ь Н И К

№ п/п	Наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витамины (мг)			минеральные	
			белки, г	жиры, г	углевы. г		В1	В2	С	Са	Fe
з а д а т а	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	46,4	1,18	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	9,3	0,62	
	Кофейный напиток "Цикорий"	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12	
п р а к	Второй завтрак										
	Фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,022	0,015	12	1,65	
	всего:	360	11,33	21,3	37,43	387	0,152	0,425	180,9	3,57	
о б о д	Борщ вегетарианский	150	1,22	3	8,47	65,91	0,45	0,033	21,99	0,8	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,07	7,26	1,92	109,35	0,017	0,05	19,53	0,57	
	Макаронные изделия отварные	140	5,16	3,96	24,77	155,45	0,054	0,027	4,54	1,036	
п л о д к	Компот из свежих яблок+С	150	0,12	0,12	17,92	73,27	0,001	0,006	35	0,7	
	хлеб ржаной	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01	83,04	3,03	
	хлеб пшеничный										
л о д к	всего:	540	18,3	14,72	70,57	474,78	0,572	0,126	139,97	6,136	
	Пирожки печенные с повидлом	70	4,08	4,37	40,56	218,16	0,05	0,04	14,46	1,01	
	Чай с молоком	180	2,97	2,6	15,9	98,88	0,044	0,15	126,55	0,41	
в с е г о	всего:	250	7,05	6,97	56,46	317,04	0,094	0,19	141,01	1,42	
	Всего за день:		36,68	42,99	164,46	1178,82	0,818	0,741	35	461,88	11,126

в т о р н и к

№ п/п	прием пищи	наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	Витаминный (мг)			минеральные															
				белки, г	жиры, г	углевы. г		B1	B2	C	Ca	Fe														
18	рецепта	Наименование блюда	нетто	белки, г	жиры, г	углевы. г	энергетич. ценность	B1	B2	C	Ca	Fe														
														168	Каша пшеничная с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	0,08	0,03	16,6	1,74		
														1	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	96,1	0,71		
														394	Чай с молоком	180	2,97	2,6	15,9	98,88	0,044	0,15	126,55	0,41		
															Второй завтрак											
															Сок	180	1,65	0,15	18,9	84	0,02	0,03	28,5	0,9		
															всево:	375	13,43	13,71	74,41	474,88	0,194	0,26	267,75	3,76		
														66	Ши из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,24	0,02	0,019	30,16	0,39		
														287	Тертели мясные	70	5,15	3,64	6	77,58	0,04	0,06	15,69	0,81		
														322	картофель отварной с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	0,13	0,11	37,47	1		
														372	Компот из свежих яблок+С хлеб ржаной	150	0,12	0,12	17,92	73,27	0,001	0,006	10,87	0,7		
															хлеб пшеничный	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01	83,04	3,03		
															всево:	550	11,87	11,65	63,44	392,99	0,241	0,205	177,23	5,93		
															п	233	80	11,27	9,24	16,89	196	0,056	0,176	93,6	0,67	
															о	393	150	0,07	0,01	7,1	29		9,4	0,21		
															л		20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01	55,36	2,02	
															д											
															н		250	13,17	9,44	35,65	272,2	0,086	0,186	158,36	2,9	
	ц																									
	к																									
		Всего за день:		38,47	34,8	173,5	1140,07	0,521	0,651	35	603,34	12,59														

с р е д а

№ п/п рецепта	наименование блюда	нетто	пищевые вещества			энергетич. ценность	витамины (мг)			минеральные	
			белки, г	жиры, г	углеб., г		В1	В2	С	Са	Fe
168	Каша речневая с маслом	155	3,3	4,06	21,24	135	0,06	0,03	28	0,6	
3	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	96,1	0,71	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	
	Второй завтрак										
	Фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,022	0,015	12	1,65	
	всего:	425	11,48	13,96	56,11	396	0,172	0,235	250,8	3,37	
42	Салат из моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,3	19,26	0,015	0,02	10,27	0,25	
82	Суп картофельный с макаронными из-ями	150	1,72	1,816	10,97	67,04	0,072	0,75	15,74	0,69	
298	Голубцы ленивые	160	13,45	8,5	19,54	208	0,08	0,13	57,3	1,5	
355	соус сметанно-томатный	30	0,52	1,4	2,1	24,03			8,77	0,12	
376	Компот из сухофруктов +С хлеб ржаной	150	0,33	0,015	20,84	84,83	0,001	0,004	35	23,88	
	хлеб пшеничный	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01	83,04	3,03	
	всего:	550	19,19	12,141	75,24	473,96	0,218	0,914	199	6,53	
471	Булочка "Октябренок"	70	7,92	2,03	39,59	208,8	0,1	0,19	106,28	0,96	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	226,8	0,19	
	всего:	250	13,4	6,91	48,66	310,8	0,18	0,47	333,08	1,15	
	Всего за День:		44,07	33,011	180,01	1180,76	0,57	1,619	35	782,88	
										11,05	

Ч е т в е р т ы е

№ п/п	прием пищи	Наименование блюда	количество	пищевые вещества			энергетич. ц. ценность	Витамины (мг)			минеральные						
				белки, г	жиры, г	углевы. г		В1	В2	С	Са	Fe					
20	рецепта																
168		Каша геркулесовая с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03			18,9	1,16				
2		Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,04	0,024			8,92	0,71				
395		Кофейный напиток "Цикорий"	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14			113,2	0,12				
		Второй завтрак															
		Сок	150	1,65	0,15	18,9	84	0,02	0,03			28,5	0,9				
		всего:	380	10,58	11,46	76,17	451,63	0,21	0,224			169,52	2,89				
		салат из морской капусты	30	0,42	1,7	2,59	25,77	0,005	0,01			13,4	0,16				
20		Суп картофельный с горохом с маслом	150	3,29	3,16	9,8	80,93	0,13	0,01			22,86	1,21				
81		Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,25	7,15	1,5	111	0,03	0,07			56,4	0,39				
252		Картофель отварной	110	2,24	3,52	14,99	100	0,1	0,08			27,11	0,74				
321		Кисель	150	0,094	0,075	20,27	82	0	0,03			9,23	0,09				
378		хлеб ржаной	30	2,73	0,38	17,49	70,8	0,05	0,01			83,04	3,03				
		хлеб пшеничный															
		всего:	550	19,024	15,985	66,64	470,5	0,315	0,21			212,04	5,62				
		Сырники из творога	70	13,08	8,87	7,98	163,8	0,05	0,19			109,06	0,54				
231		Компот из свежих яблок	160	0,12	0,12	19,1	78,08	0,008	0,006			11,58	0,75				
372		хлеб пшеничный	20	1,83	0,19	11,66	47,2	0,03	0,01			55,36	2,02				
		всего:	250	15,03	9,18	38,74	289,08	0,088	0,206			176	3,31				
		Всего за День:		44,634	36,625	181,55	1211,21	0,613	0,64			35	557,56	11,82			

П Я Т Н Ц Д

К

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464129

Владелец Макаренко Елена Владимировна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024