

Утверждено приказом от 15.08.2023г. №132-од.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 01							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	150	5,32	4,09	25,55	160,31	N 14ясли
	Печенье	28	3,73	1,86	25,72	147,23	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,03	2,93	7,64	61,5	N 5
	Биточки рубленые из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,5	N 306
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	109,8	N 2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	N 1компоты
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,6	3,79	12,61	99,3	N 2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,04	20,66	105,98	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 01		1281	32,15	20,28	178,66	1032,85	
ДЕНЬ 02							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110,1	N 10
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	N 3напитки
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	44	N 1Ф
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,15	9,78	80,85	N 14
	Шницель рубленый	50	7,77	5,77	7,85	114,38	N 7Второе
	Рагу овощное	120	9,72	5,12	11,99	103,08	
	Чай с лимоном	150	0,15	0,04	7,63	31,43	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	17,68	11,93	22,72	268,8	N 5
	Повидло	30	0,18		18,9	75,6	
	Чай сладкий с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	
На весь день	Хлеб пшеничный	42	3,14	1,1	21,69	111,28	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 02		1262	54,43	42,27	167,18	1229,27	
ДЕНЬ 03							
Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,08	98,85	N 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 2напитки

Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	N 16Супы
	Птица туш,ная в соусе № 355 с овощами	170	8,51	5,45	15,73	146,35	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	N 16второе
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,04	20,66	105,98	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 03		1223	33,3	21,51	132,69	852,37	
ДЕНЬ 04							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	N 23супы
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	N 3напитки
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,94	7,64	61,5	N 19Супы
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,5	N 13
	Каша гречневая вязкая с маслом	120	3,61	3,74	16,2	140,16	N 5ясли
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,1	92,44	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,62	10,04	1,13	117,17	N 215
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	N 6выпечка
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,82	1,33	26,34	135,12	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 04		1141	41,48	37,63	159,11	1160,87	
ДЕНЬ 05							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой геркулесовой	150	3,66	4,5	13,83	110,28	N 4
	Масло сливочное	5	0,05	4,03	0,05	36,3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 2напитки
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,68	2,39	3,87	67,53	N 3
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,5	N 13
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,3	90,12	
	Чай с лимоном	150	0,15	0,04	7,63	31,43	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Салат из св,клы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	N 3салаты
	Яйцо вареное	50	2,54	2,3	0,14	31,4	N 3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	60	4,49	1,57	30,99	158,97	

	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 05		1118	36,14	25,84	115,81	834,13	
ДЕНЬ 06							
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	N 5ясли
	Вафли	20	0,8	5,93	12,17	103,34	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,03	2,93	7,64	61,5	N 5
	Кнели из кур с рисом	50	11,09	2,24	3,31	77,5	N 14Второе
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	109,8	N 2
	Компот из сухофруктов	150	0,76		19,97	79,57	N 2К 200
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Суп молочный с крупой геркулесовой	150	3,66	4,5	13,83	110,28	N 4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,93	1,36	27,15	139,25	
	Соль	3					N о
Итого за ДЕНЬ 06		1294	31,38	26,07	167,24	1018,72	
ДЕНЬ 07							
Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,08	98,85	N 1
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 2напитки
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,69	8,57	54,9	N 22супы
	Гуляш из мяса отварного	80	10,11	8,14	2,6	123,97	N 8ВТОРОЕ
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	3,38	21,1	132,39	N 15сад
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Сырники из творога, запеченные	120	12,96	8,04	27,24	201,2	
	Повидло	30	0,18		18,9	75,6	
	Чай сладкий с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,82	1,33	26,34	135,12	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 07		1301	45,49	36,87	186,15	1220,06	
ДЕНЬ 08							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110,1	N 10
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	N 3напитки
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3,03	8,46	65,85	N 18Супы
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,5	N 13
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	125	3	3,36	31,4	161,5	N 1(Я)

	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	2,82	5,29	81	N 6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,93	1,36	27,15	139,26	
	Соль	3					N о
Итого за ДЕНЬ 08		1219	36,69	22,03	162,37	985,29	
ДЕНЬ 09							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,6	3,79	12,61	99,3	N 2
	Масло сливочное	5	0,05	4,03	0,05	36,3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 2напитки
Обед	Суп из овощей	150	1,14	3,49	7,47	68,46	N 8
	Биточки рубленые из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,5	N 306
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,67	5,64	32,12	210,99	N 1ясли
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,1	92,44	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,62	10,04	1,13	117,17	N 215
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с курагой	60	3,96	3,79	30,87	173	N 1выпечка
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,94	1,36	27,15	139,26	
	Соль	3					N о
Итого за ДЕНЬ 09		1139	39,5	36,86	179,15	1207,45	
ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	N 23супы
	Масло сливочное	5	0,05	4,03	0,05	36,3	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	N 3напитки
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,69	10,27	62,85	
	Суфле куриное	50	8,3	8,17	1,63	113,64	N 1второе
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,3	90,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник	Салат из св.клы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	N 3салаты
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,48	2,38	8,26	84,79	N 19второе
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,64	26,61	N 4ясли
На весь день	Хлеб пшеничный	51	3,93	1,36	27,15	139,26	
	Соль	3					
Итого за ДЕНЬ 10		1119	34,11	30,9	119,95	889,14	
Итого за весь период		12097	384,69	300,26	1568,31	10430,15	

Среднее значение за период	1209,7	38,47	30,03	156,83	1043,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %		3,69	2,88	15,04		