

Заведующая МКДОУ
«Детский сад №5
ГО Староуткинск»
 О.С. Мезенина
«15» сентября 2022г.



**Меню приготовляемых блюд
(10,5 -часовым пребыванием) от 3 до 7 лет**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Омлет запеченный или паровой	150	14,63	19,69	103,43	245,63	0,2	№2/6
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	8,0	26,4	188,0	-	-
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,1	33,3	0,70	№11/10
		370	2,87	8,01	34,5	466,93	0,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
<u>обед</u>	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68,0	4,3	№9/2(А)
	Тефтели мясные	70	10,0	9,0	7,1	151,4	2,3	№287
	Соус томатный	20	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	№348
	Пюре из бобовых	130	4,8	3,7	10,5	90,1	4,3	№409,685
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8		№1.5
		670	22,16	16,8	81,93	554,2	14,8	
<u>полдник</u>	Булочка российская	60	7,4	7,9	27,9	216,0	0,1	№474
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	0,5	№13/10
		240	10,1	10,5	39,9	296,0	0,6	
Итого		1460	45,53	35,39	170,63	1393,45	19,9	
<u>Хлеб</u>		70						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,0	0,4	№п17
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		350	23,05	16,94	35,98	394,9	0,63	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	1,0	4,0	5,9	54,2	22,5	№ 5/1
	Суп – лапша домашняя	200	1,9	2,8	11,1	79	0,4	№86(В)
	Рыба жареная	70	11,66	2,0	2,41	74,4	0,26	№5/7
	Соус сметанный	20	0,2	1,4	0,8	17,56	0,0	№6/11
	Пюре картофельное	130	2,67	3,66	17,89	120,0	9,31	№ 3/3
	Кисель	180	0,1	0,00	24,5	99	12,4	№ 883
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8		№1.5
		720	23,11	14,64	95,53	604,96	44,87	
<u>полдник</u>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	154,5	0,31	11/4
	Какао	180	3,5	2,9	14,8	101	1,4	№46К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
		360	10,86	7,67	52,56	331,5	1,71	
Итого		1530	60,02	41,75	195,07	1410,36	47,21	
Хлеб		100						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	№168
	Бутерброды с сыром.	30/20	5,0	6,6	14,0	137	0,1	№ 1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,0	0,45	№ 155-5
		400	14,62	16,02	61,26	448,0	0,97	
<u>2-й завтрак</u>	Сок сливовый	180	0,6	0,0	27,36	112,3	0,7	№399
<u>обед</u>	Салат из свеклы с черносливом	50	0,67	4,16	9,61	80	0,74	№26/1
	Суп из овощей, со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	15,85	№14/2 (Б)
	Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	331,2	1,33	№4/9
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		680	25,35	25,86	97,0	722,9	62,99	
<u>полдник</u>	Выпечка (изделия из сдобного дрожжевого теста с разной начинкой) Оладьи	60	4,6	7,3	24,8	183	0,2	№ 448/449
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№1Н
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	№368
		340	11,5	13,6	54,3	382,0	11,2	
Итого		1600	52,07	55,48	239,92	1665,2	75,86	
Хлеб		100						
Фрукт		100						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	3,5	4,2	14,2	108	0,52	№22/2
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		390	7,36	10,58	39,9	283,5	0,75	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	5,9	1,4	52	5,5	№14/1
	Уха рыбацкая со сметаной	200	6,8	2,1	9,8	89	13,75	№30/2
	Шницель рубленый	70	9,96	9,71	4,5	185,5	0,00	№282
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	87,5	27,13	№8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	45,14	№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		700	26,21	20,98	76,83	639,6	91,52	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№1/6
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	138	7,1	№ 14/10
		260	11,6	13,2	38,8	321,6	7,1	
Итого		1450	48,17	47,26	166,53	1323,7	99,37	
Хлеб		130						

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	№8/4
	Хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6	0,00	№1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
		420	11,74	14,92	54,7	400,6	7,52	
<u>2-й завтрак</u>	Сок виноградный	180	0,58	0,43	27,4	125,3 ккал	3,6	№399
<u>обед</u>	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,3	6,6	1,7	61,0	0,9	№19/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	97	15,0	№5/2(д)
	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	17,6	18,8	4,2	214,0	3,2	№277
	Макаронные изделия отварные	130	3,9	3,51	17,35	165,6	0	№3/4
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	58,5	80,1	15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		730	30,28	34,17	71,19	756,9ккал	98,3	
<u>полдник</u>	Выпечка (изделия из сдобного теста с разной начинкой) Растегаи с рыбой	60	4,2	2,9	14,3	102	0,0	№1
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№1Н
	Фрукт (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	62	14,0	№368
		380	10,2	9,3	36,5	268,0ккал	15,0	
Итого		1710	52,8	58,82	189,79	1512,5	124,42	
хлеб		100						
фрукт		140						

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергети ческая	Вит. С	№т/к
------------	--------------------	----------------	----------------------	--------------------	--------	------

						ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	18,52	2,47	231,18	0,17	№215
	Печенье	50	3,4	9,3	32,9	226,35	-	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,2	33,3	12,8	№11/10
		380	17,26	27,82	44,57	490,83	12,97	
2-й завтрак	Сок томатный	180	1,87	0,14	5,18	30,24 ккал	18,0	№399
обед	Суп картофельный со сметаной, с рыбными консервами	200	1,3	2,1	9,0	63	13,0	№12/2
	Котлеты рубленые	70	14,3	11,7	11,9	185,5	0,3	№282
	Томатный соус	20	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	№348
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170	0,0	№45/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,3	63,9	12,7	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		670	24,86	18,29	105,9	658,1	26,5	
полдник	Выпечка Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,10	№8/12
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		240	6,56	5,18	42,5	242,9ккал	0,33	
Итого		1470	50,55	51,43	198,15	1422,07	57,8	
Хлеб		70						

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№т/к
			Б	Ж	У			
завтрак	Запеканка из творога с яблоком	150	21,75	14,84	28,17	336,0	0,23	№14/5

	Повидло	20	1,3	2,1	11	68		
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5
		350	27,37	21,26	58,93	537,06	1,04	
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	4,94	1,14	52,0	4,58	№14/1
	Борщ вегетарианский	200	8,18	4,76	10,94	95,4	14,22	№59
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	11,9	4,2	11,2	131,0	0,86	№12/7
	Пюре картофельное	130	3,1	4,2	20,6	120,0	10,7	№ 3/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	58,5	52,8	№15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		760	29,32	18,98	93,51	617,7	83,16	
полдник	Каша ячневая молочная	150	4,48	3,95	23,04	146,2	-	№14/4
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11,0	68,0		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Хлеб	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
		350	9,5	7,63	58,47	345,1ккал		
Итого		1560	69,19	50,37	221,91	1578,86	84,43	
Хлеб		100						

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12	95	6,4	№93
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	7,1	№ 13/10

		390	9,0	11,7	4,1	305,6	13,5	
2-й завтрак	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,6	6,0	2,1	56,0	13,7	№15
	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	9,0	61,0	13,0	№12/2 (Е)
	Мясо кур отварное	70	16,55	15,65	0,16	115,5	0,78	№1/9
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	87,5	27,13	№8/3
	Кисель	180	1,02	0	21,77	99,0	-	№139-К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		700	28,08	27,0	77,72	518,8	54,61	
полдник	Выпечка Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,1	№6/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№ 1Н
	Фрукт (апельсин)	100	0,43	0,43	9,7	44,29	10,0	№368
		345	11,43	14,63	48,9	371,29	11,1	
Итого		1615	49,37	53,33	148,86	1272,01	82,81	
хлеб		100						
фрукт		100						

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№т/к
			Б	Ж	У			
	Омлет запеченный или паровой	150	14,63	19,69	103,43	245,63	0,2	№2/6
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,6	14,0	137	0,1	№ 1

		380	20,89	27,57	127,53	437,53	0,53	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,13	3,4	53,3	0,96	№20/1
	Суп пюре-гороховый	200	5,2	1,8	14,4	102	10,68	№29/2
	Овощи тушеные с мясом говядины	150	15,8	16,4	17,8	216,0	13,4	№83
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		650	27,46	23,11	88,93	601,1	28,44	
<u>Полдник</u>	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,36	31,76	186	0,39	№7/4
	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,8	101,0	1,4	№46/К
	Фрукт банан	140	2,1	0,7	29,4	133,0	14,0	№368
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
		500	12,56	8,26	90,29	496	15,79	
<u>Итого</u>		1630	63,91	61,44	317,75	1613,63	44,76	
хлеб		130						
Фрукт		140						

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	223,0	0,0	№43-2/3
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5

		350	14,72	15,52	67,76	476,66	0,81	
<u>2-й завтрак</u>	Сок виноградный	180	0,58	0,43	27,4	125,3 ккал	3,6	№399
	Горошек зеленый с яйцом	50/20	5,1	4,1	4,3	79,0	12,5	№2/1
<u>обед</u>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56,0	11,15	№6/2
	Биточки в молочном соусе	80/50	14,7	12,8	13,3	229,0	0,1	№16/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	8,6	6,8	37,8	230,5	7,2	№44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	45,14	№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		600	36,02	27,1	111,37	820,1	76,09	
<u>полдник</u>	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой) Ватрушка с творогом	60	8,5	8,1	26,2	214,0	0,1	№5/12
	Молоко кипячёное	180	5,4	5,8	8,5	104,0	1,0	№1н
	Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,0	14,0	№368
		240	14,5	14,5	48,4	380,0 ккал	15,1	
Итого		1370	65,82	57,55	254,93	1802,06	95,6	
Хлеб		100						
фрукт		140						

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Омлет с сыром	150	13,76	18,52	2,47	231,18	0,17	№216
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,2	33,3	12,8	№11/10
	Кондитерское изделие вафли	45	2,64	0,28	19,03	101,2	-	
		375	16,5	18,8	30,7	365,68	12,97	
<u>2-й завтрак</u>	Сок сливовый	180	0,6	0,0	27,36	112,3	0,7	№399

<u>обед</u>	Суп картофельный с клецками	200	3,6	3,5	21,7	133,0	13,2	№4/К
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	0,09	№ 13/8
	Соус сметанный	20	0,2	1,4	0,8	17,56	0,0	№6/11
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170,73	0,0	№45/3
	Компот из с/фруктов	180	0,5	0,00	18,3	64,8	12,8	№ 6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		680	30,92	25,99	106,2	776,16	26,09	
<u>полдник</u>	Выпечка Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,10	№8/12
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		240	6,56	5,18	42,5	242,9ккал	0,33	
Итого		1475	54,58	49,97	206,76	1497,04	40,1	
Хлеб		70						

12 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	200	6,0	5,8	42,4	208,0	11,6	№7/4
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68,0,		№1
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,8	101,0	1,4	№46/К
		400	13,26	11,1	82,53	423,0	13,0	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	

<u>обед</u>	Щи по-уральски с крупой	200	1,6	4,3	7,7	79,0	21,0	№ 72
	Овощи или салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	5,9	1,4	52,0	5,5	№14/1
	Котлеты рыбные любительские	70	10,6	6,2	11,8	128,6	0,9	№256
	Пюре картофельное	130	3,1	4,2	20,6	120,0	10,7	№3/3
	Кисель	180	1,02	0	21,77	99,0	-	№139-К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		700	11,7	21,38	96,2	639,94	38,1	
<u>полдник</u>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№1/6
	Чай	180	0,00	0,0	9,1	35,0	12,0	№10/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		260	7,7	9,7	25,0	218,6	12,0	
Итого		1460	35,66	44,68	214,73	1360,54	63,10	
Хлеб		130						

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	7,4	27,2	206,0	6,4	№8/4
	Напиток кофейный	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,6	14,0	137,0	0,1	№ 1
		400	14,4	16,9	54,6	433,0	13,6	
<u>2-й завтрак</u>	Сок томатный	180	1,87	0,14	5,18	30,24 ккал	18,0	№399
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,6	6,0	2,1	56,0	13,7	№15
<u>обед</u>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	4,0	15,9	118,0	12,32	№17/2Ж
	Мясо кур отварное	80	11,3	9,5	0,1	132,0	0,4	№1/9

	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,74	4,55	25,21	230,5	0,6	№44/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	58,5	52,8	№15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		710	27,72	24,93	92,94	755,8	79,82	
<u>полдник</u>	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой)Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	190,0	0,1	№8/12
	Молоко кипячёное	200	5,4	5,8	8,5	104,0	1,0	№1н
	Фрукт апельсин	140	1,1	0,2	27,9	116,0	73,5	№368
		400	11,8	9,9	68,8	410,0ккал	74,6	
Итого		1690	55,79	51,87	221,52	1629,04	186,02	
Хлеб		100						
фрукт		140						

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
	Творожная запеканка с рисом	150	21,75	14,84	28,17	336,0	0,23	№14/5
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68,0		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		350	24,31	18,22	49,27	458,9	0,46	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,36	4,94	1,14	52,0	4,56	№14/1
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81,0	19,45	№2/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины(в2)	70	11,47	11,29	5,14	161,0	0,76	№8/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	165,6		№43/3

	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		700	23,99	24,58	96,3	689,4	28,17	
полдник	Каша молочная ассорти(рис,пшено)	150	3,74	4,41	19,23	131,3	0,4	№16/4
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
	Хлеб с повидлом	30/20	2,46	0,3	14,33	76,0	-	
		380	9,2	7,61	46,96	297,3	7,5	
Итого		1530	60,5	52,91	203,53	1524,6	36,13	
Хлеб		100						
Фрукт		140						

15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т/к
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12,0	95,0	6,4	№93
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		420	10,32	13,12	47,36	348,66	7,21	
	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	80	1,17	5,4	7,8	85,3	3,8	№31/1
обед	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	16,6	№31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	9,9	6,8	6,76	132,0		
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	18,3	64,8	12,7	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4

	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		660	18,75	17,38	75,89	530,9	33,1	
полдник	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой)	60	5,3	3,9	32,4	190,0	0,1	№8/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104,0	1,0	№1н
	Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,0	14,0	№368
		380	11,3	10,3	54,6	356,0ккал	15,1	
Итого		1640	41,23	40,8	195,99	1311,88	59,01	
Хлеб		100						
Фрукт		140						

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	
			Б	Ж	У			
	Итого за весь период	21380	633,9	708,9	3067,52	21267,19	1173,09	
	Среднее значение за период (15 дней)	1425	42,26	47,26	204,5	1417,8	78,2	
	Содержание белков, жиров. Углеводов меню за период % от калорийности							

*Приложение № 10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Белки: 40,5

Жиры: 45,0

Углеводы: 195,75

Ккал.: 1350

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витами н С	
			Б	Ж	У			
	Итого за весь период	20605,0	806-69	761-35	3206-67	22317-62	1276-85	
	Среднее значение за период (15 дней)	1373,66	53-78	50-76	213-77	1487-84	85-12	
	Содержание белков, жиров. Углеводов меню за период % от калорийности							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868576073
Владелец	Мезенина Ольга Сергеевна
Действителен	С 11.03.2022 по 11.03.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576073

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023