

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 3 категории № 28 "Журавленок"

"УТВЕРЖДАЮ"

заведующий МБДОУ д/с № 28

М.Г.Сливкова

" 31" мая 2021 года

Перспективное меню на летне осенний период 2021 г.

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			.энергет.цен	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1- день							
	макароны отварные	150	5,5	4,57	34,5	166,5	0	97
	бутерброд с маслом	30	3,32	9,43	18,27	170		1
	чай с сахаром	180	0,12	0	13,27	87,25	2,83	412
	итого за завтрак:		8,94	14	66,04	423,75	2,83	
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8	3,6	
							0	
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	126	
обед	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,43	3,26	37,56	3,8	37,56
	борщ со свежей капустой	200	6,44	19,36	26,4	192	2,7	82
	котлета рыбная	80	11,32	11,12	14,69	145,8	3,17	247
	каша перловая вязкая	155	4,6	6,4	21,9	204,0		182
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	итого за обед:		31,23	40,47	139,13	903,22	10,07	
полдник	яйцо отварное	45	5,7	5,2	0,3	386,3		
	кофейный напиток	180	12,0	9,6	42,4	107	1,17	414
	итого за полдник:		17,7	14,8	42,7	493,3	1,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		57,87	69,27	273,07	1921,07	140,07	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
	каша рассыпчатая гречневая	150	13,3	8,73	31,25	248		179
	чай с сахаром	180	0,12	0	13,27	87,25	2,83	412
	бутерброд с сыром	20/15/5	4,65	6,12	16,02	139,5	0,07	3
	итого за завтрак:		18,07	14,85	60,54	474,75	2,9	
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8	3,6	
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8		
обед	салат из отварной моркови	60	2,5	4,5	6,96	47,94	2,88	41
	суп картофельный с бобовыми	200	10	5	20	95,4	14,22	67
	пюре картофельное	200	4,08	7,4	30,4	211	24,21	339
	котлета рыбная	80	10,2	9,84	21,12	193,28	0,42	255
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	итого за обед:		35,08	27,9	151,36	871,48	42,13	
полдник	булочка домашняя	50	8,77	6,88	23,24	267		251
	ряженка	200	5,8	6,4	9,16	114	0,81	401
	итого за полдник:		14,57	13,28	32,4	381	0,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	0	67,72	56,03	269,5	1828,03	45,84	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №	
			белки	жиры	углеводы				
завтрак	3- день								
	каша пшеничная на молоке	155	6,2	6,4	29,7	205,8		199	
	бутерброд с сыром	20/15/5	6,8	11,7	17,77	194	0,1	3	
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397	
итого за завтрак:			21,9	27,1	80,17	613,4	1,53		
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
							10		
							10		
	итого за 2-й завтрак:			0,4	0,4	9,8	47	10	
	обед	салат из отварной свеклы	60	1,14	1,12	6,86	38,94	5,58	
суп картофельный с клёцками		200	13,9	2,7	14,4	136,6	5,8	85	
плов из отварной птицы		210	11,2	18,8	29,8	329,2	1,01	304	
хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	128,16			
хлеб ржано-пеничный		50	3,3	0,6	17,1	82,7			
компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394	
итого за обед:			34,54	23,78	123,94	828,6	12,79		
полдник	пудинг из творога	130	17,54	21,15	17,29	380,04	0,24	234	
	кофейный напиток на молоке	180	2,9	2,4	14,36	91	1,17	414	
	итого за полдник:			20,39	23,56	31,65	471,04	1,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		77,23	74,84	245,56	1960,04			

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	4- день							
	каша манная молочная жидкая	205	6	8,2	29,3	215		199
	бутерброд с повидлом	35	2,7	1,71	17	104	0,11	2
	чай с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	2,83	412
итого за завтрак:			11,94	13,03	64	428,28	2,94	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	печенье	60	12,1	6,9	39,6	282		
	итого за 2-й завтрак:		12,5	7,3	49,4	329	10	
обед	икра морковная	60	0,6	2,03	7,02	56,1	3,072	54
	суп полевой с пшённой крупой	200	2,8	12	16,8	187,6	18,4	68
	жаркое по домашнему	200	22,02	16,8	19,95	279	7,26	292
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
итого за обед:			33,7	31,99	116,65	718,4	28,732	
полдник	вареники ленивые	110	14,8	7,4	24,8	225	0,190	
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	416
	итого за полдник:		23,7	16,4	57,5	438,6	1,620	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			81,9	68,7	287,6	1914,3	43,292	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	5- день							
	омлет натуральный	100	12,2	18,4	1,9	193	0,18	215
	бутерброд с сыром	20/15/5	6,8	11,7	17,77	194	0,1	3
	чай с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	2,83	412
итого за завтрак:			10,0	14,82	35,47	496,28	3	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	47	10	
обед	икра свекольная	50	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	суп картофельный с горохом	200	5,4	4,76	13,05	107,8	4,7	87
	катлета из говядины	100	13,2	13,2	60,7	197,4	0,1	299
	каша пшённая рассыпчатая	155	6,8	5,61	31,05	234		179
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,7	390
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
итого за обед:			33,99	28,55	175,64	890,5	17,9	
полдник	кекс столичный	75	4,6	13,8	42,2	312		487
	ряженка	2500	5,2	4,5	7,6	92	0,540	401
	итого за полдник:		9,8	18,3	49,78	404	0,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		54,2	62,1	270,69	1837,78	31,3	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	6- день							
	каша рисовая	180	4,374	6,444	44,028	251,64		
	бутерброд с повидлом	35	2,7	1,71	17	104	0,11	2
	чай с сахаром	180	0,12	0	13,27	87,25		412
итого за завтрак:			7,194	8,154	74,298	442,89	0,11	
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8	3,6	
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	10	0
обед	салат из отварной моркови	60	2,5	4,5	6,96	49,94	3,75	38
	борщ со свежей капустой и картофелем на м/б	200	6,44	19,36	26,4	192	8,23	63
	котлета рыбная	80	10,2	9,84	21,12	197,28	0,42	255
	каша пшеничная	150	11,92	8,8	31,4	187,8	3,4	
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
итого за обед:			39,36	43,66	158,76	960,72	16,2	
полдник	кекс столичный	65	3,45	11,25	33,21	245,83	0,1	229
	кофейный напиток	180	12,0	0,0	42,4	107	10	397
	итого за полдник:		15,45	11,25	75,61	352,83	10,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		62,004	63,064	333,868	1857,24	36,41	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
	каша пшённая рассыпчатая	200	7,8	10,9	42,2	212,8	212,8	168
	бутерброд с маслом	35	3,32	9,43	18,27	175	0,24	1
	чай с сахаром	200	3,24	3,12	17,7	109,28		412
	итого за завтрак:		14,36	23,45	78,17	497,08	213,04	
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8	3,6	
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	44	
обед	салат из отварной свеклы	50	1,9	4,54	11,1	105	4,5	33
	щи из свежей капусты с картофелем	200	7,4	4,88	9,21	98,5	18,45	91
	рыба тушёная с овощами	80	8,65	5,03	2,2	109	2,08	261
	картофель отварной	200	4,08	8,8	30,5	257,69	24,21	339
	хлеб пшеничный	60	4,56	8,8	28,02	138		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	итого за обед:		30,33	32,67	125,89	903,89	49,64	
полдник	булочка домашняя	70	7,24	9,2	50,11	300,22	0,19	441
	кофейный напиток	180	2,85		14,36	91	1,17	396
	итого за полдник:		10,09	9,2	64,47	391,22	1,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		54,78	65,32	293,73	1892,99	258,4	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	8- день							
	каша гречневая вязкая на молоке	200	11,2	8,21	51,64	289,52	1,7	101
	бутерброд с сыром	20/15/5	6,45	7,27	19,6	170	0,1	3
	чай с молоком	180	2,67	2,7	21,4	170	1,2	413
итого за завтрак:			20,32	18,18	92,64	629,52	3,0	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	икра свекольная	40	1,6	6,4	9,5	99,2	4,5	33
	суп картофельный с клецками	200	1,27	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	плов из отварной птицы	210	20,3	17	35,7	377	1,01	304
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
		200	0,44	0,02	27,76	113		
итого за обед:			31,91	27,26	155,54	992,7	10,51	
полдник	запеканка творожная	130	17,5	12,05	17,15	247	0,24	234
	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	итого за полдник:		22,8	16,55	24,71	339	0,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			75,4	62,39	282,69	2005,22	24,3	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			ергетическая ценнос	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	9- день							
	каша манная молочная жидкая		7,9	6,6	32,55	200		168
	бутерброд с маслом	30	3,32	9,43	18,27	170	0,18	215
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
	итого за завтрак:		20,12	25,03	83,52	583,6	1,61	
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	47	40	368
обед	икра морковная	60	0,6	2,03	7,02	56,1	3,072	54
	суп фасолевый	200	5,73	0,69	18,9	104,8	9,4	93
	жаркое по домашнему	200	17	20	22,9	289	7,26	292
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138		
	хлеб ржано-пеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	итого за обед:		31,63	23,88	121,7	783,6	20,132	
полдник	вареники ленивые	110	14,8	7,4	24,8	225	0,190	209
	ряженка	180	5,6	6,4	8,2	114	0,54	420
	итого за полдник:		20,39	13,82	33,03	339	0,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		72,54	63,13	248,0	1753,2	62,472	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	10- день							
	каша пшеничная молочная	200	5,8	6,4	32,55	114		168
	бутерброд с сыром	20/15/5	6,45	7,27	19,6	170	0,1	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	14,36	91	1,17	395
	итого за завтрак		15,25	16,47	66,51	375	1,27	
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8		
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	10	
обед	салат капустный	50	2,1	3,78	7,15	66,3	19,47	20
	борщ со свежей капусты со сметаной	200	8,34	7,36	10,94	140,3	14,22	65
	гуляш из отварного мяса	100	15,42	12,96	5	189,0	0,6	293
	каша перловая вязкая	155	4,81	4,99	21,8	169,0		182
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,7	390
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45		
	хлеб ржано-пеничный	40	3,24	0,52	17,12	88,4		
	итого за обед:		35,67	29,97	95,09	795,6	36,01	
полдник	печенье	60	12,1	6,9	39,6	288		
	молоко	155	6,4	8,0	36,0	241		223
	итого за полдник:		18,5	14,86	75,57	529	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		69,42	61,3	262,4	1800,4	47,28	
итого за весь период			673,0	646,2	2767,1	18770,2	689,4	
среднее значение за период			52,8	50,17	224,79	1567,6	42,06	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,36%	3,20%	14,35%			
период в % от калорийности								

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 26 "Улыбка"

"УТВЕРЖДАЮ"
заведующий МБДОУ № 26 "Улыбка"
В.С.Кургинян
" 01" сентября 2023 года

Перспективное меню на осенне-зимний период 2023-2024 г.

3-7 лет

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			.энергет.цен	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1- день							
	каша рассыпчатая гречневая	210	11,79	6,77	57,95	340		165
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		14,28	14,33	79,56	504	0,02	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
							0	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	57,3	
обед	суп пшенный	250	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	36
	рыба тушёная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	144
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,25	125
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
	итого за обед:		24,01	14,985	134,01	627,53	27,82	
полдник	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63		213
	итого за полдник:		9,14	5	37,78	233,4	3,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47,83	34,315	262,65	1410,93	88,74	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
	каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	210	11,79	6,77	57,95	340	0	165
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак:			14,28	14,33	79,56	504	0,02	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0	13,3	51		
обед								
	суп с макаронными изделиями	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
	тефтели из мяса говядины	80	11,33	12,53	14,19	215	1,05	286
	каша рассыпчатая гречневая	210	11,79	6,77	57,95	340		165
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
итого за обед:			36,41	25,515	151,07	964,28	7,45	
полдник	булочка с повидлом	50	3,8	11,45	35,7	274	0	б/н
	нап.кисломолочный	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	итого за полдник:		8,15	16,25	41,7	362,5	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		0	59,14	56,095	285,63	1881,78	8,52	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	3- день							
	каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак:			8,7	15,03	46,7	356	1,97	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
							12	
							12	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	12	
обед	суп картофельный с клецками	250	2,1	3,36	12,14	87,25	5,8	85
	плов из отварной птицы	210	20,3	17	35,7	377	1,01	304
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
итого за обед:			29,19	21,375	104,67	723,53	7,11	
полдник	сырники	130	18,7	12,7	11,4	234	0,250	231
	нап.кисломолочный	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	итого за полдник:		23,04	17,47	17,4	322,5	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			61,33	53,875	180,07	1448,03		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	4- день							
	суп пшенный молочный	250	8,71	8,33	25,88	213,25	1,3	89
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак:			11,2	15,89	47,49	377,25	1,32	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0,0	13,3	51	10	
обед	борщ на м/к бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	56
	жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
итого за обед:			37,8	14,465	88,57	554,3	19,01	
полдник	вареники ленивые	110	14,8	7,4	24,8	225	0,190	230
	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399
	итого за полдник:		15,7	7,4	43,0	301	3,790	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			65,0	37,8	192,4	1283,5	34,120	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	5- день							
	омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	итого за завтрак:		3,2	0,41	26,31	278,65	0	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	46	10	
обед	суп перловый	250	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	36
	котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	макароны отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
		100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	итого за обед:		30,32	20,775	162,36	811,36	11,0	
полдник	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за полдник:		2,6	5,7	36,47	208	0,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		36,6	27,3	234,94	1344,01	21,5	

	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	6- день							
	каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	210	11,79	6,77	57,95	340	0	165
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за завтрак:		14,28	14,33	79,56	504	0,02	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	0
обед								
	суп картофельный с горохом	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	36
	рыба тушёная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	144
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,23	18,25	125
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
	итого за обед:		24,01	14,985	134,01	627,51	27,82	
полдник	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63		213
	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	итого за полдник:		9,14	5	37,78	233,4	3,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47,83	34,315	262,65	1410,91	41,44	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
	каша пшѐнная рассыпчатая	160	7,8	4,62	35	182,84	0	127
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за завтрак:		10,29	12,18	56,61	346,84	0,02	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0	13,3	51	44	
обед	суп рисовый	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
	котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	каша рассыпчатая гречневая	210	11,79	6,77	57,95	340		165
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
	итого за обед:		34,92	21,005	144,04	888,41	7,21	
полдник	булочка с повидлом	50	3,8	11,45	35,7	274	0	б/н
	нап.кисломолочный	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	итого за полдник:		8,15	16,25	41,7	362,5	1,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		53,66	49,435	255,65	1648,75	45,07	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	8- день							
	каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за завтрак:		8,7	15,03	46,7	356	2,0	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	
обед								
	суп с макаронными изделиями	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
	плов из отварной птицы	210	20,3	17	35,7	377	1,01	304
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
		200	0,44	0,02	27,76	113		
	итого за обед:		34,03	23,235	142,38	899,28	7,41	
полдник	сырники	130	18,7	12,7	11,4	234	0,250	231
	нап.кисломолочный	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	итого за полдник:		23,0	17,47	17,4	322,5	1,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		66,2	55,735	217,78	1623,78	20,7	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	9- день							
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,21	6,47	22,09	184	0,06	91
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за завтрак:		7,7	14,03	43,7	348	0,08	
2-й завтрак	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	итого за 2-й завтрак:		2,6	5,72	29,48	180	40	
обед								
	борщ на м/к бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	56
	каша рассыпчатая гречневая	210	11,79	6,77	57,95	340		165
	гуляш из отварного мяса птицы	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	153
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
	итого за обед:		28,1	21,365	127,0	541,1	10,84	
полдник	вареники ленивые	110	14,8	7,4	24,8	225	0,190	230
	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399
	итого за полдник:		15,69	7,42	43,01	301	3,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		54,09	48,535	243,2	1370,1	54,71	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	10- день							
	омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	итого за завтрак		12,21	12,92	28,55	278,65	0,51	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	
обед								
	суп пшенный	250	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	36
	котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	макароны отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		б/н
	компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	77,88	0,3	376
	итого за обед:		25,46	16,985	135,18	712,0	12,72	
полдник	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399
	итого за полдник:		3,5	5,72	47,66	256	4,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		41,57	35,625	222,7	1292,7	27,28	
итого за весь период			533,2	433,0	2357,7	14714,5	342,1	
среднее значение за период			52,8	50,17	224,79	1567,6	42,06	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,36%	3,20%	14,35%			
период в % от калорийности								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582770

Владелец Кургинян Виктория Сергеевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025