

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5»

ИНН 6686067960 КПП 668601001 624090 Свердловская область г. Верхняя Пышма  
улица Петрова 22а тел. 8 (34368) 7-73-25

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ детского сада № 5  
Дьячкова М.В.  
ПРИКАЗ № 6/22 – ОД от 10.01.2022



**Примерное десятидневное меню**  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №5»

**Дети 2-3 года**



г. Верхняя Пышма

2022 год

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	1,77	5,56	1,67	20,4	154,2	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>375</b>	<b>12,44</b>	<b>7,05</b>	<b>14,7</b>	<b>1,98</b>	<b>47,24</b>	<b>376,5</b>	<b>0,85</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,55	0	2,06	2,06	3,67	36,76	3,48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3,72	2,87	3,89	1,5	4,59	70,76	7,78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	11,76	11,1	10,2	1,7	10,43	182,2	0,26
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	32,77	230,5	0,78
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,02	0,02	0	0	27,68	110,9	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>26,15</b>	<b>14,04</b>	<b>22,6</b>	<b>7,76</b>	<b>92,5</b>	<b>708,5</b>	<b>12,3</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	16,51	66	0,07
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>2,44</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>30,29</b>	<b>134,8</b>	<b>0,07</b>
	<b>Ужин</b>								
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	9,53	8,88	7,73	0,05	4,08	124,9	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2,38	0,16	11,7	12,35	19,61	198,7	6,73
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>15,45</b>	<b>10,34</b>	<b>20,9</b>	<b>12,65</b>	<b>48,56</b>	<b>452,3</b>	<b>6,97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,99</b>	<b>31,43</b>	<b>58,5</b>	<b>22,66</b>	<b>228,7</b>	<b>1715</b>	<b>22,18</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14,99	4,13	11,5	22,66	25,7	315,3	22,18
	Содержание, % от калорийности		13		31		53		



## МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
10/10	Чай	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>8,87</b>	<b>5,08</b>	<b>10,93</b>	<b>0,74</b>	<b>39,42</b>	<b>293,8</b>	<b>0,45</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>4,91</b>	<b>5,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0</b>	<b>6,55</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,44	0	2,04	2,04	2,92	32,96	1,45
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,15	2,94	7,05	92,91	4,47
11/7	Тефтели рыбные в соусе	120	10,77	9,83	6,03	2,03	10,13	140	0,55
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	11,76	87,63	27,13
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>21,19</b>	<b>12,7</b>	<b>16,19</b>	<b>10,33</b>	<b>61,65</b>	<b>498,7</b>	<b>33,74</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,44</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>1</b>	<b>32,4</b>	<b>154,4</b>	<b>12</b>
	<b>Ужин</b>								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	130	4,1	1,4	5	1,95	19,94	147,6	2,85
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>11,82</b>	<b>2,24</b>	<b>9,2</b>	<b>5,88</b>	<b>76,69</b>	<b>450,4</b>	<b>4,71</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,23</b>	<b>25,25</b>	<b>42,38</b>	<b>17,95</b>	<b>216,7</b>	<b>1492</b>	<b>51,4</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		6,23	-2,05	-4,62	17,95	13,7	92,3	51,4
	Содержание, % от калорийности		13		26		57		



## МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	2,2	4,36	0,38	31,76	187,8	0,39
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>375</b>	<b>12,19</b>	<b>7,48</b>	<b>13,47</b>	<b>0,68</b>	<b>58,61</b>	<b>410,1</b>	<b>0,93</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
1/1	Гороше зеленый	30	1,48	0,01	1,12	0,06	2,46	29,09	7,35
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,13	2,92	6,01	88,3	6,87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>25,11</b>	<b>18,32</b>	<b>24,46</b>	<b>9,99</b>	<b>51,74</b>	<b>546,7</b>	<b>25,14</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>18,19</b>	<b>80,31</b>	<b>54</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	19,3	19,56	10,68	1,28	19,67	254,6	0,22
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>21,69</b>	<b>19,56</b>	<b>10,92</b>	<b>1,53</b>	<b>56,42</b>	<b>412,8</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,93</b>	<b>45,36</b>	<b>49,12</b>	<b>12,39</b>	<b>195,1</b>	<b>1493</b>	<b>82,39</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17,93	18,06	2,12	12,39	-7,93	93,09	82,39
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

## МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,21	1,76	4,47	0,99	20,83	151,2	0,31
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>11,33</b>	<b>5,65</b>	<b>11,92</b>	<b>1,24</b>	<b>45,9</b>	<b>344,3</b>	<b>0,55</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>4,91</b>	<b>5,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0</b>	<b>6,55</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом	150	3,07	2	4,8	3,01	8,7	93,35	3,82
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	8,81	9,19	0,03	1,45	122,8	0,4
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,65	0,03	3,53	0,55	27,68	166,6	0
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>19,8</b>	<b>10,84</b>	<b>20,01</b>	<b>6,07</b>	<b>70,85</b>	<b>561,4</b>	<b>16,5</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,7	0	0,7	0,7	17,14	85,15	17,49
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>27,24</b>	<b>128,4</b>	<b>19,49</b>
	<b>Ужин</b>								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,14	7,98	1,14	0,07	4,57	61,9	0,15
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>12,95</b>	<b>8,52</b>	<b>4,95</b>	<b>0,68</b>	<b>43,04</b>	<b>276,6</b>	<b>9,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,19</b>	<b>30,22</b>	<b>42,74</b>	<b>8,69</b>	<b>193,6</b>	<b>1406</b>	<b>46,06</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		8,19	2,92	-4,26	8,69	-9,41	5,59	46,06
	Содержание, % от калорийности		14		27		55		



## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	132,8	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>8,81</b>	<b>4,93</b>	<b>14,49</b>	<b>0,69</b>	<b>46,14</b>	<b>353</b>	<b>0,87</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	0,8
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>9,19</b>	<b>39,52</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	30	1,26	0,83	2,95	2,53	3,28	45,66	0,9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4,17	2,78	5,12	3,42	9,16	102,2	2,34
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,63	11,94	11,61	0,05	2,56	161,7	0
3/3	Картофельное пюре	130	2,67	0,54	3,66	0,46	17,89	120	9,31
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>23,72</b>	<b>16,08</b>	<b>24,08</b>	<b>7,24</b>	<b>70,34</b>	<b>616,6</b>	<b>66,56</b>
	<b>Полдник</b>								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>1,31</b>	<b>1,28</b>	<b>0,01</b>	<b>10,1</b>	<b>55,09</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	120	20,55	20,05	11,34	2,62	24,41	285,1	0,22
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	0,1
10/10	Чай	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>22,95</b>	<b>20,05</b>	<b>11,59</b>	<b>2,87</b>	<b>61,16</b>	<b>443,4</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,2</b>	<b>42,37</b>	<b>51,52</b>	<b>10,8</b>	<b>196,9</b>	<b>1508</b>	<b>68,78</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		15,2	15,07	4,52	10,8	-6,07	107,6	68,78
	Содержание, % от калорийности		15		31		52		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	23,43	156,3	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>375</b>	<b>12,56</b>	<b>7,04</b>	<b>13,6</b>	<b>1,29</b>	<b>50,27</b>	<b>378,6</b>	<b>0,85</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,52	0	2,03	2,03	3,02	33,3	11,5
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	150	3,09	1,93	3,61	0,16	7,77	77,76	0,34
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	11,21	9,83	9,09	1,25	9,15	164,9	0,23
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,99	0,13	9,71	10,29	16,34	165,6	5,61
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,02	0,02	0	0	27,68	110,9	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>19,46</b>	<b>11,91</b>	<b>24,9</b>	<b>14,2</b>	<b>77,32</b>	<b>629,8</b>	<b>17,68</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>2,23</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>22,68</b>	<b>104</b>	<b>1,76</b>
	<b>Ужин</b>								
2/3	Картофель в молоке	130	2,82	1,05	3,28	0,36	15,04	104,8	3,84
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>1,89</b>	<b>7,48</b>	<b>4,29</b>	<b>71,87</b>	<b>406,8</b>	<b>3,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,25</b>	<b>20,85</b>	<b>46,4</b>	<b>20,06</b>	<b>232,3</b>	<b>1562</b>	<b>26,23</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		3,25	-6,45	-0,63	20,06	29,25	162,5	26,23
	Содержание, % от калорийности		12		27		59		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	23,04	150,8	0,31
17/10	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	20,61	124,2	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>12,82</b>	<b>6,95</b>	<b>13,24</b>	<b>1,31</b>	<b>58,62</b>	<b>413</b>	<b>0,78</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>4,91</b>	<b>5,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0</b>	<b>6,55</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	0	1,49	1,49	5,89	39,18	1,1
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	150	3,83	2,87	5,15	2,94	8,15	96,98	3,8
9/8	Печень по-строгановски	80	10,09	10,53	10,53	5,36	2,05	144	7,32
18/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	1,93	2,32	13,49	86,55	10,61
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>19,72</b>	<b>13,4</b>	<b>19,61</b>	<b>12,62</b>	<b>59,38</b>	<b>512</b>	<b>22,98</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,44</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>1</b>	<b>32,4</b>	<b>154,4</b>	<b>12</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Суфле из рыбы	60	8,88	9,28	2,56	0,03	1,97	66,56	0,05
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>14,86</b>	<b>11,12</b>	<b>7,64</b>	<b>0,63</b>	<b>41,64</b>	<b>301,1</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,75</b>	<b>36,69</b>	<b>46,55</b>	<b>15,55</b>	<b>198,6</b>	<b>1475</b>	<b>43,66</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		11,75	9,39	-0,45	15,55	-4,41	75,48	43,66
	Содержание, % от калорийности		15		28		53		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,81	0,24	20,64	134,9	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>375</b>	<b>11,64</b>	<b>7,04</b>	<b>12,93</b>	<b>0,54</b>	<b>47,48</b>	<b>357,2</b>	<b>0,85</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом(30)	30	0,37	0	2,47	2,47	1,74	31,71	0,72
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6,27	2,79	3,33	0,39	10,08	100,2	0,33
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7,99	6,91	7,99	1,14	7	135,1	2,17
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>18,62</b>	<b>9,7</b>	<b>14,54</b>	<b>4,76</b>	<b>56,28</b>	<b>454,1</b>	<b>57,22</b>
	<b>Полдник</b>								
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>5,44</b>	<b>0,84</b>	<b>3,97</b>	<b>3,7</b>	<b>41,99</b>	<b>229,2</b>	<b>1,86</b>
	<b>Ужин</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,35	20,09	17,64	3,15	19,1	321,3	0,94
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	0,1
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>23,97</b>	<b>21,4</b>	<b>19,15</b>	<b>3,4</b>	<b>56,97</b>	<b>500,3</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,17</b>	<b>38,98</b>	<b>50,7</b>	<b>12,4</b>	<b>212,8</b>	<b>1584</b>	<b>63,21</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		18,17	11,68	3,7	12,4	9,82	184	63,21
	Содержание, % от калорийности		15		29		53		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	23,43	156,3	0,31
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>11,02</b>	<b>5,65</b>	<b>11,92</b>	<b>1,24</b>	<b>48,5</b>	<b>349,4</b>	<b>0,55</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>4,91</b>	<b>5,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0</b>	<b>6,55</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	150	3,32	2,38	5,39	3,63	5,87	87,92	5,07
4/9	Плов из мяса кур	200	19,14	16,74	17,45	2,9	32,95	372,1	1,48
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>26,02</b>	<b>19,12</b>	<b>25,33</b>	<b>9,03</b>	<b>71,83</b>	<b>638,6</b>	<b>18,82</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок(100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,7	0	0,7	0,7	17,14	85,15	17,49
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>27,24</b>	<b>128,4</b>	<b>19,49</b>
	<b>Ужин</b>								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,65	0,03	3,53	0,55	27,68	166,6	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>18,59</b>	<b>11,8</b>	<b>10,05</b>	<b>7,25</b>	<b>56,29</b>	<b>398,5</b>	<b>1,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,75</b>	<b>41,79</b>	<b>53,16</b>	<b>18,22</b>	<b>210,4</b>	<b>1610</b>	<b>40,78</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		19,75	14,49	6,16	18,22	7,41	209,9	40,78
	Содержание, % от калорийности		15		30		52		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>9,04</b>	<b>5,19</b>	<b>14,84</b>	<b>0,8</b>	<b>42,38</b>	<b>341,6</b>	<b>0,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	0	1,98	1,98	3,29	33,27	1,32
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	4,41	3,08	3,26	9,72	91,45	5,22
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	11,76	11,1	10,22	1,7	10,43	182,2	0,26
45/3	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	0,03	2,93	0,47	27,47	161,2	0
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>24,58</b>	<b>15,53</b>	<b>18,87</b>	<b>8,07</b>	<b>82,47</b>	<b>625,8</b>	<b>60,8</b>
	<b>Полдник</b>								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>1,31</b>	<b>1,28</b>	<b>0,01</b>	<b>10,1</b>	<b>55,09</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,44	0,79	5,55	2,72	27,93	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,57	0,45	1,4	0,02	1,87	22,39	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	213,5	0,12
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>15,91</b>	<b>7,63</b>	<b>15,28</b>	<b>8,31</b>	<b>79,65</b>	<b>531,7</b>	<b>14,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,29</b>	<b>29,66</b>	<b>50,36</b>	<b>17,2</b>	<b>224,7</b>	<b>1597</b>	<b>78,38</b>
			42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		9,29	2,36	3,36	17,2	21,71	197,5	78,38
	Содержание, % от калорийности		13		28		56		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477802

Владелец Хохлова Мавсиля Рифовна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024