

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-НОД от 10.01.2022



## Примерное десятидневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №5»

Дети 3-7 лет



г. Верхняя Пышма

2022 год

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но-мер рец.	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	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>14,34</b>	<b>7,93</b>	<b>16,81</b>	<b>2,54</b>	<b>55,38</b>	<b>436,8</b>	<b>1,01</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	60	1,1	0	4,12	4,12	7,34	73,53	6,96
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,82	11,15
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	15,29	14,42	13,29	2,21	13,56	236,9	0,34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	37,81	265,9	0,9
ТК 04	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>34,43</b>	<b>17,43</b>	<b>29,71</b>	<b>11,61</b>	<b>125,1</b>	<b>946,4</b>	<b>19,34</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0	0,01	0,02	18,35	73,33	0,08
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>2,47</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>32,13</b>	<b>142,2</b>	<b>0,08</b>
	<b>Ужин</b>								
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
40/8	Сосиски отварные	50	4,95	4,95	8,96	0	0,2	101,2	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,99	0,13	9,71	10,29	16,34	165,6	5,61
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>10,24</b>	<b>6,53</b>	<b>20,29</b>	<b>10,5</b>	<b>40,07</b>	<b>389,3</b>	<b>5,87</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,98</b>	<b>31,89</b>	<b>67,19</b>	<b>24,93</b>	<b>262,7</b>	<b>1958</b>	<b>28,3</b>
	Норма		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,98	-0,51	7,19	24,93	1,72	157,9	28,3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

## 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	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
17/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	138	0,52
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>455</b>	<b>14,03</b>	<b>8,82</b>	<b>15,98</b>	<b>1,65</b>	<b>58,49</b>	<b>437,8</b>	<b>1,11</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	60	0,88	0	4,08	4,08	5,83	65,92	2,89
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,43	2,92	6,48	4,21	10,1	120,6	6,41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11,67	10,65	6,53	2,2	10,97	151,7	0,6
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1	31,3
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>26,16</b>	<b>13,57</b>	<b>20,77</b>	<b>14,56</b>	<b>87,74</b>	<b>672,7</b>	<b>41,36</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>								
39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	155	4,89	1,67	5,96	2,32	23,77	176	3,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12,23</b>	<b>2,51</b>	<b>10,13</b>	<b>6,22</b>	<b>79,3</b>	<b>471,4</b>	<b>5,51</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,77</b>	<b>30,12</b>	<b>52,92</b>	<b>23,43</b>	<b>264,5</b>	<b>1831</b>	<b>60,48</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		4,77	-2,28	-7,08	23,43	3,48	31,29	60,48
	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	200	6,05	2,93	5,81	0,5	42,35	250,4	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>14</b>	<b>8,5</b>	<b>15,21</b>	<b>0,81</b>	<b>70,54</b>	<b>481,6</b>	<b>1,11</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	50	2,47	0,02	1,87	0,1	4,1	48,49	12,25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	114	9,85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>745</b>	<b>28,04</b>	<b>17,08</b>	<b>25,59</b>	<b>11,62</b>	<b>71,66</b>	<b>657,4</b>	<b>34,78</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>2,64</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>0,47</b>	<b>34</b>	<b>158,1</b>	<b>60</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,12	24,45	13,34	1,6	24,59	318,2	0,27
	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>26,18</b>	<b>24,45</b>	<b>13,55</b>	<b>1,81</b>	<b>66,37</b>	<b>493,2</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,37</b>	<b>50,02</b>	<b>54,9</b>	<b>14,72</b>	<b>252,7</b>	<b>1833</b>	<b>98,32</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		17,37	17,62	-5,1	14,72	-8,33	33,44	98,32
	Содержание, % от калорийности		16		27		55		

## 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	200	6,95	2,35	5,97	1,32	27,78	201,6	0,42
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
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>455</b>	<b>13,21</b>	<b>6,38</b>	<b>13,55</b>	<b>1,57</b>	<b>53,97</b>	<b>400,8</b>	<b>0,68</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	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом	200/15	4,41	2,86	6,88	4,31	12,47	133,8	5,48
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,5	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>28,59</b>	<b>15,48</b>	<b>28,87</b>	<b>9,78</b>	<b>100,2</b>	<b>801,7</b>	<b>30,47</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	80	10,86	10,64	1,52	0,1	6,09	82,53	0,2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	122,2	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>15,67</b>	<b>11,26</b>	<b>5,84</b>	<b>0,72</b>	<b>45,62</b>	<b>306,1</b>	<b>10,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,57</b>	<b>38,34</b>	<b>54,13</b>	<b>12,77</b>	<b>233,6</b>	<b>1732</b>	<b>61,55</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		9,57	5,94	-5,87	12,77	-27,43	-68,1	61,55
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 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>								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>12,94</b>	<b>8,56</b>	<b>15,28</b>	<b>0,83</b>	<b>53,82</b>	<b>408,2</b>	<b>1,12</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	60	2,52	1,67	5,9	5,07	6,55	91,32	1,8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	200/15	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	133,8	3,36
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,53	14,92	14,51	0,07	3,19	202,1	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,5	10,74
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>31,59</b>	<b>20</b>	<b>32,14</b>	<b>11,68</b>	<b>98,64</b>	<b>842,4</b>	<b>75,91</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>3,56</b>	<b>1,45</b>	<b>1,68</b>	<b>0,27</b>	<b>25,01</b>	<b>130</b>	<b>0,26</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	150	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	356,4	0,27
	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>27,75</b>	<b>25,06</b>	<b>14,39</b>	<b>3,48</b>	<b>72,3</b>	<b>531,4</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,31</b>	<b>55,07</b>	<b>63,58</b>	<b>16,25</b>	<b>259</b>	<b>1952</b>	<b>78,51</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		22,31	22,67	3,58	16,25	-2,04	151,5	78,51
	Содержание, % от калорийности		16		29		53		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

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>								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>14,49</b>	<b>7,92</b>	<b>15,37</b>	<b>1,63</b>	<b>59,42</b>	<b>439,7</b>	<b>1,01</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	60	1,03	0	4,06	4,06	6,03	66,59	23
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	200/15	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	111,5	0,49
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,94	13,11	12,12	1,66	12,2	219,8	0,3
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	200	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>27,61</b>	<b>16,03</b>	<b>31,87</b>	<b>17,03</b>	<b>105,5</b>	<b>844,7</b>	<b>29,4</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0	0,01	0,02	18,35	73,33	0,08
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>2,47</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>32,13</b>	<b>142,2</b>	<b>0,08</b>
	<b>Ужин</b>								
2/3	Картофель в молоке	150	3,26	1,21	3,78	0,41	17,35	120,9	4,43
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	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>435</b>	<b>10,56</b>	<b>2,05</b>	<b>7,95</b>	<b>4,3</b>	<b>72,73</b>	<b>414,5</b>	<b>4,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,64</b>	<b>26</b>	<b>55,56</b>	<b>23,24</b>	<b>279,8</b>	<b>1884</b>	<b>37,02</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		1,64	-6,4	-4,44	23,24	18,84	84,26	37,02
	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	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42
17/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	138	0,52
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>455</b>	<b>14,7</b>	<b>7,83</b>	<b>14,9</b>	<b>1,51</b>	<b>68,59</b>	<b>477,1</b>	<b>0,94</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	60	0,78	0	2,98	2,98	11,78	78,37	2,21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,37	2,92	6,48	4,22	11,68	126,4	5,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,13	15,8	15,8	8,04	3,08	216,1	10,98
18/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	1,93	2,32	13,49	86,55	10,61
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>28,31</b>	<b>18,72</b>	<b>28,02</b>	<b>18,39</b>	<b>87,3</b>	<b>740,8</b>	<b>29,4</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>								
14/7	Суфле из рыбы	80	11,83	12,37	3,42	0,03	2,62	88,74	0,07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	122,2	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>17,96</b>	<b>14,44</b>	<b>9,15</b>	<b>0,65</b>	<b>43,24</b>	<b>333,5</b>	<b>8,54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,07</b>	<b>46,21</b>	<b>57,94</b>	<b>21,25</b>	<b>232,9</b>	<b>1775</b>	<b>58,87</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13,07	13,81	-2,06	21,25	-28,07	-25,3	58,87
	Содержание, % от калорийности		15		29		52		



## 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	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	179,9	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>13,27</b>	<b>7,92</b>	<b>14,49</b>	<b>0,63</b>	<b>55,7</b>	<b>411,1</b>	<b>1,01</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 (60)	60	0,75	0	4,95	4,95	3,48	63,41	1,43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	200/15	7,87	2,81	3,88	0,56	14,44	131	0,48
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	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>23,2</b>	<b>9,71</b>	<b>17,9</b>	<b>7,75</b>	<b>80,05</b>	<b>606,2</b>	<b>64,08</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>23,92</b>	<b>108,9</b>	<b>2</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	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	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>465</b>	<b>29,13</b>	<b>22,38</b>	<b>23,21</b>	<b>7,04</b>	<b>95,22</b>	<b>713,3</b>	<b>1,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,35</b>	<b>40,02</b>	<b>55,97</b>	<b>15,7</b>	<b>265</b>	<b>1883</b>	<b>70,54</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14,35	7,62	-4,03	15,7	3,98	82,7	70,54
	Содержание, % от калорийности		15		27		56		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

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>								
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4	0,42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>12,8</b>	<b>6,38</b>	<b>13,55</b>	<b>1,57</b>	<b>57,43</b>	<b>407,6</b>	<b>0,68</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	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	200/15	4,3	2,92	7,36	5,21	8,41	120,8	7,27
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	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>19,66</b>	<b>29,6</b>	<b>12,91</b>	<b>95,06</b>	<b>793,1</b>	<b>33,16</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, тушеная с овощами	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>20,29</b>	<b>13,25</b>	<b>11,96</b>	<b>7,3</b>	<b>60,32</b>	<b>438,6</b>	<b>1,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,29</b>	<b>44,52</b>	<b>60,98</b>	<b>22,48</b>	<b>246,6</b>	<b>1863</b>	<b>55,5</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,29	12,12	0,98	22,48	-14,39	62,78	55,5
	Содержание, % от калорийности		15		29		53		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

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>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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>445</b>	<b>13,26</b>	<b>8,91</b>	<b>15,75</b>	<b>0,97</b>	<b>48,81</b>	<b>393,1</b>	<b>1,18</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	60	0,69	0	3,97	3,97	6,59	66,55	2,65
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	5,88	4,11	4,34	12,97	121,9	6,95
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	15,29	14,42	13,29	2,21	13,56	236,9	0,34
45/3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	0,03	3,38	0,54	31,7	186	0
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>815</b>	<b>33,48</b>	<b>20,34</b>	<b>25,74</b>	<b>12,07</b>	<b>114</b>	<b>858,6</b>	<b>69,94</b>
	<b>Полдник</b>								
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>3,99</b>	<b>3,98</b>	<b>0,27</b>	<b>25,15</b>	<b>161,4</b>	<b>0,26</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)	50	0,95	0,75	2,33	0,03	3,12	37,32	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	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	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>15,92</b>	<b>7,93</b>	<b>16,17</b>	<b>8,29</b>	<b>79,68</b>	<b>539,3</b>	<b>14,73</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,26</b>	<b>41,16</b>	<b>61,73</b>	<b>21,6</b>	<b>277,8</b>	<b>1996</b>	<b>88,11</b>
			54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,26	8,76	1,73	21,6	16,76	195,6	88,11
	Содержание, % от калорийности		14		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