

« УТВЕРЖДАЮ»

ИО ЗАВЕДУЮЩИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №22»



Яковлева И.Н. Яковлева И.Н.

«01» Сентября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

СанПин-2.3/2.4.3590-20(с 01.01.2021 г.)

1 день, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая Геркулес на молоке с сахаром	153/203	3,78/4,94	3,96/5,176	13,365/17,47	104,61/136,74	0,72/0,94	168,29 Могильный
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160/200	0,08/0,1	0,08/0,1	8,96/11,2	35,024/43,78		397 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/35	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1	0	701 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/448	8,36/11,36	10,3/13,166	50,285/67,94	327,474/435,92	0,72/0,94	
2-ой ЗАВТРАК	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	180/200	37469	3,5/3,9	10,01/11,12	262,28/386,5		87 Могильный
ОБЕД	Голубцы ленивые с курами	50/60	14,89/18,39	27,26/33,38	10,42/12,87	435,08/537,45	49,317/60,9	183 Пермь
ОБЕД		100/120	2,76/3,31	3,71/4,5	22,51/27	134,55/161,46	0	315 Могильный
ОБЕД								
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов(Сухофрукты)	100/150	0,04/0,06	0,04/0,06	5,86/8,79	23,13/64,7	0,89/1,335	372 Могильный
	Хлеб ржаной	25/40	1,65/2,64	0,3/0,48	8,35/13,4	43,5/69,6	0	700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475/600	18,06/23,14	29,83/37,02	33,68/47,64	763,99/1058,25	50,2/62,2	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	80/120/10/15	15,58/23,37	6,46/9,69	15,52/23,28	182,52/273,78		117 Пермь
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,28/9,94	31,44/37,73		392 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		245/320	15,58/23,37	6,46/9,69	23,8/33,22	213,96/311,51		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170/1468	42,5/58,37	46,69/59,976	117,865/158,9	1351,424/1851,68	50,92/63,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1170/1468	42,5/58,37	46,69/59,976	117,865/158,9	1351,424/1851,68	50,92/63,14	

2 день, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	153/205	2,72/3,63	1,97/2,63	15,80/21,1	92,33/123,11	0,73/0,97	168,2 Могильный
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150/180	2,865/3,438	3,015/3,618	12,67/15,2	88,04/105,65	0,555/0,666	397 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3		0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1		0 701 Могильный
ЗАВТРАК								0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/451	12,985/16,688	13,36/15,99	46,26/60,17	338,34/427,4	1,285/1,636	
2-ой ЗАВТРАК Кисель		100	0.68	0.	14.51	58.1		385 Могильный
ОБЕД								
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на к/б со сметаной	180/200	3,62/4,0	8,14/9,0	23,31/25,9	107,6/119,6		76 Могильный
ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	50/80	9,63/12,8	10,3/13,7	6/8	155,37/207,16	0,888/1,184	305 Могильный
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	6,44/7,61	4,62/5,45	28,99/34,3	183,9/217,34		318 Могильный
ОБЕД	Салат из свежих овощей и помидор	30	0.162	1.101	1.572	16.845	0.966/1.127	228 Пермь
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов(Сухофрукты)	100/150	0,35/0,53	0,07/0,11	10,71/16,01	43,25/64,88		0 376 Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	1,5/2,4	0,3/0,48	11,1/17,78	54,3/86,88		700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485/630	21,702/27,502	24,531/29,841	81,682/103,562	561,265/712,705	1,854/2,311	
ПОЛДНИК	Каша молочная жидкая пшенная с сахаром	153/185	8,5/12,75	2,8/3,5	23,8/29,8	178,3/222,9		318 Могильный
ПОЛДНИК	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.4		
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0.	0.	8,28/9,94	31,44/37,73		392 Могильный
ПОЛДНИК								
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		273/365	10,192/14,634	6,388/8,316	47,676/55,952	307,42/372,59	3,82/7,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208/1546	41,659/59,504	44,279/54,147	190,128/234,194	1265,125/1570,795	6,959/11,587	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1208/1546	41,659/59,504	44,279/54,147	190,128/234,194	1265,125/1570,795	6,959/11,587	

3 день, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130/150	11,1/12,8	13,3/15,34	2,96/3,41	176/203,1	0,3/0,35	215 Могильный
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	20/40	0,152/0,304	1,218/2,436	0,476/0,952	13,46/26,92	1,9/3,8	13 Могильный
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	170/200	0,07/0,08	0	9,47/11,14	36,8/43,3	1,2/1,4	393 Могильный
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1		0 701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3		0
Итого завтрак		353/440	15,822/19,504	20,778/25,666	40,866/54,772	414,1/528,72	4,4/6,79	
2-ой завтрак Апельсины		95/100	0,9/1	0,2/0,21	7,7/8,1	40,9/43,1	2,2/2,64	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено) с курицей	180/200	3,7/4,1	8,9/9,9	23,4/26	115,7/128,5		80 Могильный
ОБЕД	Суфле из рыбы	50/60	6,37/11,1	2,9/3,3	6,78/9,04	87/116		336 Могильный
ОБЕД	Картофельное пюре	100/120	6,37/11,1	2,9/3,3	6,78/9,04	87/116		206 Пермь
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов(Сухофрукты)	100/150	0,15/0,225	0,06/0,09	7,06/10,59	29,03/43,55	60,12/90,18	379 Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	1,5/2,4	0,3/0,48	11,1/17,78	54,3/86,88		0 700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465/600	11,65/17,825	12,16/13,77	48,34/63,41	286,03/374,93	60,12/90,18	
ПОЛДНИК	Каша жидкая вермишелевая с сахаром	153/185	2,91/3,5	3,1/3,7	7,8/9,4	99,3/119,2	0,36/0,432	185,16 Могильный
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150/180	2,87/3,444	3/3,6	12,675/15,21	88/105,6	0,555/0,666	397 Могильный
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	7,1	2,64	41,9	219,6		289 Пермь
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363/425	12,88/14,044	8,74/9,94	62,375/66,51	406,9/444,4	0,915/1,098	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276/1565	41,252/52,373	41,878/49,586	159,281/192,792	1147,93/1391,15	67,635/100,708	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1276/1565	41,252/52,373	41,878/49,586	159,281/192,792	1147,93/1391,15	67,635/100,708	

4 день, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром	153/205	5,6/6,2	5,5/6,1	23,9/26,5	168,5/187,2	1,4/1,5	168,1 Могильный
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,31/2,772	2,55/3,06	12/14,4	79,1/94,92	0,975/1,17	395 Могильный
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1	0	701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3	0	
ЗАВТРАК								
2-завтрак	Бананы	95/100	1/1,1	0,3/0,3	19,2/20,2	84,6/89		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/451	28,41/31,292	15,25/18,04	48,8/60,43	377,5/458	2,4/2,5	
ОБЕД	Свекольник на к/б со сметанной	180/200	1,944/2,16	4,536/5,04	13/14,4	100,91/112,1	14/15,6	73 Могильный
ОБЕД	Суфле из кур	50/60	8,5/10,4	5,034/6,15	10,155/12,41	120,3/147,03	2,5/3,1	261,348Могильный
ОБЕД	Рис отварной	100/120	2,67/3,2	3,94/4,65	26,9/31,8	153,78/181,7		315 Могильный
ОБЕД	Соус томатный	30	2,67/3,2	3,94/4,65	26,9/31,8	153,78/181,7		315 Могильный
ОБЕД	Напиток из свежих плодов(Апельсин)	100/150	0,11/0,165	0,02/0,03	5,96/8,94/	24,11/36,2	7,2/10,8	374 в Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	0,22/0,33	0,05/0,08	16,99/25,48	54,3/86,88		700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485/630	13,444/16,255	13,58/15,95	73,005/93,03	453,4/563,875	9,7/13,9	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная манная с сахаром	153/185	8,86/13,29	11/16,5	1,79/2,685	140,61/210,915		162 Пермь
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1	0	701 Могильный
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/180	0,06/0,072	0	8,35/10,02	32,49/38,99	1,1/1,32	393 Могильный
ПОЛДНИК	Мармелад	20	1,7	2,3	13,4	81,4		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290/360	13,77/18,962	16,095/22,298	41,95/49,125	285,21/471,505	2,2/2,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220/1541	54,624/67,609	45,225/56,588	182,955/222,785	1200,71/1582,38	14,3/19,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1220/1541	54,624/67,609	45,225/56,588	182,955/222,785	1200,71/1582,38	14,3/19,04	

5 день, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с сахаром	153/205	4,08/5,4	3/4	17,88/23,8	115/153,3	0,465/0,62	1 Могильный
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160/200	3,1/3,87	3,2/4	13,51/16,9	93,9/117,4	0,6/0,75	397 Могильный
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1		0 701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		346/455	11,68/15,59	12,46/15,89	59,35/79,97	396,74/526,1	1,065/1,37	
2 ЗАВТРАК	Яблоки	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с курами со сметанной	180/200	1,836/2,04	2,178/2,42	13,03/14,5	79,25/88,1	12,7/14,1	80 могоильный
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с печенью	160/210	9,63/12,84	10,32/13,76	5,964/7,952	155,37/207,16	0,888/1,18	153 Пермь
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	20/40	0,148/0,296	0,838/1,676	0,966/1,932	11,86/23,72	4,2/8,4	14 Могильный
ОБЕД	Напиток из апельсин	100/150	0,35/0,525	0,07/0,105	10,71/16,065	43,25/64,875		376 Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87		0 700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475/640	16,914/21,731	16,878/22,091	57,153/72,659	449,057/576,895	47,95/59,33	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с повидлом	60/80/10/15	1,672/3,135	3,752/7,35	14,512/27,21	97,312/182,46		117 Пермь
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,28/9,94	31,44/37,73		392 Могильный
ПОЛДНИК	Мармелад	10	0	0	7,9	31,6		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250/305	1,672/3,135	3,752/7,35	30,692/45,05	160,352/251,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1166/1500	30,646/40,856	33,47/45,731	156,505/207,479	1050,799/1401,785	49,015/60,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1166/1500	30,646/40,856	33,47/45,731	156,505/207,479	1050,799/1401,785	49,015/60,7	

6 день, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная с сахаром	153/205	3,9/4,3	2,34/2,6	21,7/23,7	124,1/135,6	0,864/0,944	168,6 Мозильный
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	160/200	0,08/0,1	0,08/0,1	8,96/11,2	35,024/43,78		397 Мозильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1	0	701 Мозильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/453	8,48/10,72	8,88/10,59	58,62/74,17	346,964/434,78	0,864/0,944	
2-завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46		
ОБЕД	Суп -лапша на клб	180/200	1,8/2	3,5/3,9	10,01/11,12	78,75/87,5	0,45/0,5	23 Мозильный
ОБЕД	Шницель куриный	50/80	11,5/18,4	4,6/7,4	9,4/15	125,4/200,6		314 Мозильный
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,9/5,07	3,48/4,52	23,74/30,86	141,75/184,275		186 Пермь
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	1,812	2,127	26,48	2,03	348 Мозильный
ОБЕД	Напиток из всежих плодов(Яблоко)	100/150	0,11/0,165	0,02/0,03	5,96/8,94	24,11/36,165	7,2/10,8	374 а Мозильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0	700 Мозильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		486/630	20,31/29,295	13,892/18,262	64,597/84,747	486,09/622,02	0,45/0,5	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	60/80/15/20	3,74/4,9	3,45/4,6	32,56/43,4	276,3/335,1		286 Пермь
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0.	0.	8,28/9,94	31,44/37,73		392 Мозильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		225/280	3,74/4,9	3,48/4,62	40,84/53,34	307,74/372,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160/1463	33,03/46,415	26,132/33,572	174,157/222,357	1166,794/1475,63	1,314/1,444	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1160/1463	33,03/46,415	26,132/33,572	174,157/222,357	1166,794/1475,63	1,314/1,444	

7 день, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая молочная с сахаром	153/205	3,8/4,22	3,76/4,18	18,47/20,52	123,5/137,22	0,882/0,98	168 Могильный
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150/180	2,8/3,36	2,9/3,5	19,5/23,4	115,4/119,2		248,249 Пермь
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	3,42/4,56	0,36/0,48	22,14/29,52	105,75/141,00	0	701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/6	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/451	15,42/18,56	13,12/15,74	53,5/65,52	373,56/454,03	0,882/0,98	
2-Завтрак	Кисель	100	0,68	0	14,51	58,1		385 Могильный
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с картофелем на к/б со сметанной	180/200	4,5/5	4,1/4,6	15,2/16,9	115,34/128,2	9,54/10,6	81 Могильный
ОБЕД	Плов из отварной птицы(куры)	30/40/130/160/ 160/200	7,3/11,68	5,9/9,44	10,4/16,64	123,36/197,38		
ОБЕД			2,43/3,2	3,58/4,65	24,46/31,8	139,8/181,74		315 Могильный
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	20/40	0,192/0,384	1,228/2,456	0,616/1,232	14,28/28,56	3,82/7,64	15 Могильный
ОБЕД	Напиток из свежих плодов(Яблоко)	100/150	0,35/0,525	0,07/0,105	10,71/16,07	43,25/64,88		376 Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0	700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475/640	17,412/24,089	18,96/23,39	86,24/113,48	700,68/780,50	0,62/0,83	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100/120	13/18,2	13/18,2	0,69/1,0	173,1/242,34		179 Пермь
ПОЛДНИК	Сосиска отварная	50/60	2,5/3,12	2/2,51	17,7/22,14	99/123,76		313 Могильный
ПОЛДНИК	Печенье	26	1,82	2,86	19,24	109,98		
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,28/9,94	31,44/37,73		392 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310/380	15,86/21,88	6,5/8,1	24,53/30,24	219/271,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235/1571	49,372/65,009	44,58/47,23	178,78/223,75	1293,24/1564,53	1,532/1,846	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1235/1571	49,372/65,009	44,58/47,23	178,78/223,75	1293,24/1564,53	1,532/1,846	

8 день, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром	153/205	3,78/5,04	6,65/8,87	22,45/29,93	187,3/249,7	1,21/1,61	168,29 Могильный
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	160/200	1,15/1,44	1,26/1,58	10,7/13,37	57,14/71,43	0,45/0,56	395 Могильный
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,1	0,24/0,32	14,8/19,7	70,5/94	0	701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	37,4/59,8	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/455	9,73/12,7	14,21/18,34	63,61/82,57	352,34/474,93	1,66/2,17	
2-Завтрак	Апельсины	95/100	0,053/0,084	0,008/0,01	11,48/13,78	46,22/55,46		11001 Могильный
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с курами с зренками из пшеничного хлеба	180/200/10	7,5/8,2	4,28/4,75/	24,1/26,2	165,2/180,9		81 Могильный
ОБЕД	Суфле из рыбы	60/80	10,95/14,6	5/6,7	1,6/2,1	95,6/127,5	1,6/2,1	268,353 Могильный
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100/120	3,9/4,7	3,48/4,2/	23,74/28,5	141,75/170,1		317 Могильный
ОБЕД	Салат из свежих помидор и капусты	30/50	0,4/0,67	1,8/3	1,34/2,23	23,5/39,2	9,27/15,4	21 Могильный
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов(Сухофрукты)	100/150	0,35/0,525	0,07/0,1	10,71/16,1/	43,25/64,88		376 Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,63	0,36/0,48	10,02/13,35	52,2/69,6		700 Могильный
		510/650	25,08/31,325	14,99/19,23	71,51/88,48	521,5/652,18	10,87/17,5	
ИТОГО ПО ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	153/185	2,9/3,5	2,04/2,5	16,26/19,51	94,68/113,62	0,35/0,42	168,2 Могильный
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/180	0,14/0,17	0,03/0,04	8,37/10	33,1/39,72	1,125/1,35	392 Могильный
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,7	2,3	13,4	81,4		
ПОЛДНИК								
		323/385	4,74/5,37	4,37/4,84	38,03/42,91	209,18/234,74	1,475/1,77	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1278/1590	39,603/49,459	33,578/42,42	184,63/227,74	1129,24/1417,31	14,005/21,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1278/1590	39,603/49,459	33,578/42,42	184,63/227,74	1129,24/1417,31	14,005/21,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								

9 день, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130/150	0,036/0,04	1,314/1,46	0,036/0,04	12,132/13,48	0	168,17 Могильный
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	20/40	0,148/0,296	0,838/1,676	0,966/1,932	11,856/23,712	4,2/8,4	14 Могильный
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	160/200	0	0	8,83/11,04	33,54/41,93		392 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3		
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,8/94,1	0	701 Могильный
ЗАВТРАК 2	Бананы	95/100	0,72/0,9	0,24/0,3	10,08/12,6	46,08/57,60	0,48/0,6	11001 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/440	4,684/6,656	8,412/11,026	37,792/52,282	245,368/334,522		
ОБЕД	Рассольник Ленинградскийна к/б со сметанной	180/200/25	2,034/2,26	2,061/2,29	15,669/17,41	89,34/99,27		38 Пермь
ОБЕД	Суфле из кур	50/70	9,7/12,9	9,1/12,1	6,21/8,3	146/194,7	0,978/1,304	Могильный
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	4,048/4,78	3,883/4,59	25,905/30,61	154,803/182,95		194 Пермь
ОБЕД	Кисель из концентрата плодово-ягодного	100/150	0,11/0,165	0,02/0,03	5,96/8,94	24,11/36,17	7,2/10,8	374аМогильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,00	0	700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480/615	18,532/23,405	15,543/19,61	67,104/81,96	483,853/600,09		
ПОЛДНИК	Каша "Дружба" с сахаром	153/185	14,11/15,14	13,28/14,1	12,28/12,85	286,39/308	0,06/0,1	212 Могильный
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150/180	2,865/3,438	3,015/3,618	12,67/15,2	88,04/105,65	0,555/0,666	397 Могильный
ПОЛДНИК	Печенье	26	1,82	2,86	19,24	109,98		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		329/391	18,795/20,398	19,155/20,578	44,19/47,29	484,41/523,63	2,28/2,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1254/1546	42,731/51,359	43,35/51,514	159,166/194,132	1259,711/1515,842	2,76/3,34	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1254/1546	42,731/51,359	43,35/51,514	159,166/194,132	1259,711/1515,842	2,76/3,34	

10 день, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная вермишелевая с сахаром	153/205	4,7/5,2	4,2/4,7	17,6/19,5	127,8/142	0,882/0,98	168 Могильный
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,31/2,772	2,55/3,06	12/14,4	79,1/94,92	0,975/1,17	395 Могильный
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/40	2/3,2	0,2/0,32	12,3/19,7	58,6/94,1		0 701 Могильный
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/8	2,5/3,12	6,06/7,57	15,66/19,57	129,04/161,3		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350/451	15,15/18,492	16,72/19,85	57,56/94,07	397,5/464,44	0,882/0,98	11001 Могильный
2 ЗАВТРАК	Яблоки	94/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на кв со сметаной	180/200	1,26/1,4	3,51/3,9	6,1/6,8	61,02/67,8	13,3/14,8	67 Могильный
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с куриными грудками	160/210	18,932/23,387	21,644/28,854	22,055/27,244	439,75/543,22		153 Пермь
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	20/40	0,152/0,304	1,218/2,436	0,476/0,952	13,46/26,92	1,9/3,8	13 Могильный
ОБЕД	Кисель из концентрата плодово-ягодного	100/150	0,11/0,165	0,02/0,03	5,96/8,94	24,11/36,2	7,2/10,8	374 а Могильный
ОБЕД	Хлеб ржаной	25/40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87		0 700 Могильный
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485/640	23,094/28,556	26,872/35,82	64,122/89,409	577,3/899,03	2,634/3,144	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущ.молоком	80/100/15/20	3,618/6,65	3,553/4,488	18,805/23,754	161,671/204,22		0 120 Пермь
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0,06/0,07	0	8,36/10	32,49/38,99	1,1/1,32	393 Могильный
ПОЛДНИК	Мармелад	10	0	0	7,9	31,6		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255/310	3,678/6,72	3,553/4,488	35,065/41,654	225,761/274,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1184/1501	42,302/54,168	47,525/60,558	156,572/197,409	1219,68/1659,18	3,516/4,124	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1184/1501	42,302/54,168	47,525/60,558	156,572/197,409	1219,68/1659,18	3,516/4,124	