

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С
			Б	Ж	У		
01 день							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	85	4.89	4.01	26.27	160.72	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Печенье	22	2.89	1.44	19.9	113.89	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	2.29	0.19	6.45	40.75	1.7
	Котлеты рубленые из птицы	80	0.64	1.36	4.15	31.82	
	Рагу из овощей	150	1.96	5.54	11.32	103.77	11.19
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	17.08	73.21	
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная жидкая	180	3.16	5.06	19.94	137.85	
	Молоко кипяченое	180	5.2	5.74	8.44	106.31	2.34
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
<i>Итого за 01 день</i>		1442	30.02	25.65	189.52	1112.48	15.23
02 день							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	0.61	12.2	0.14	112.75	
	Кофейный напиток с молоком	180			7.68	30.7	
	Бутерброд с маслом	45	2.73	8.43	16.31	151.78	
Завтрак 2	Банан	100	0.15	0.2	0.21	0.96	0.1
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.15	5.11	3.69	65.78	3.96
	Свекольник на мясном бульоне	200	6.43	8.29	13.37	153.82	13.98
	Плов из отварной говядины	150	18.3	16.63	25.06	323.09	1.69
	Компот из яблок с лимоном	180	0.23	0.19	22.56	92.87	3.42
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	120	0.16	3.8	11.44	81.25	2.56
	Соус из киселя	40			11.37	45.49	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
<i>Итого за 02 день сад</i>		1440	37.64	56.81	177.71	1356.66	25.71

03 день							
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	180	2.08	4.12	20.8	128.57	
	Какао с молоком	180	0.3	0.19	8.95	38.83	
	Бутерброд с сыром	55	5.74	8.34	17.66	168.67	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2.89	3.19	4.69	59.06	1.3
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	1.46	2.17	10.81	68.99	10.7
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	5.46	6.05	3.53	90.62	1.23
	Изделия макаронные отварные	150	5.6	5.5	35.64	214.45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	6.75	3.92	3.5	76.88	1.25
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.54	2.08	3.44	3.44	4.8
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 03 день		1490	39.11	37.54	199.88	1249.36	19.28
04 день сад							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180	3.06	4.51	22.06	141.16	
	Кофейный напиток с молоком	180			7.68	30.7	
	Бутерброд с повидлом	45	2.05	3.21	23.63	131.72	
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	9.8	47	16.69
Обед	Огурец соленый	40	0.08		0.29	1.44	
	Суп картофельный с рыбой	200	7.49	3.45	15.79	124.42	19.2
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	9.28	9.9	5.37	148.05	
	Пюре картофельное с морковью	150	2.35	4.49	17.93	122.1	20.92
	Напиток из лимонов	180	1.09	0.01	19.63	74.18	6.24
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	1.22	3.17	20.99	117.34	
	Соус молочный сладкий	30		0.93	2.01	16.4	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 04 день		1570	34.91	32.05	211.06	1252.67	63.05

05 день							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	1.69	3.88	15.98	105.55	
	Какао с молоком	180	0.3	0.19	8.95	38.83	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	1.35	1.98	6.14	48.57	5.04
	Гуляш из говядины	80	12.14	13.3	1.14	172.79	1.9
	Рис отварной	150	3.78	0.54	39.96	179.08	
	Кисель из концентрата	180	0.05		13.07	52.43	0.48
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Пирожок с яблоком	80	6.5	10.68	37.42	289.48	0.84
	Яйцо вареное	55	2.78	2.52	0.15	34.52	
	Винегрет овощной	80	1.06	4.48	6.49	71.19	7.99
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
На весь день	Соль	5					
Итого за 05 день		1550	38.03	39.63	205.28	1336.59	16.25
06 день							
Завтрак 1	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5.6	5.5	35.64	214.45	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Печенье	20	2.62	1.31	18.09	103.54	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0.8	1.3	6.03	39.24	7.17
	Клецки мучные	30	0.02	1.16	0.02	10.65	
	Суфле из кур	40	0.04	1.2	0.01	10.96	
	Капуста тушеная	100	1.7	2.19	6.55	53.85	1.62
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.41	0.09	25.32	103.73	
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Каша пшенная молочная жидкая	180	3.06	4.51	22.06	141.16	
	Молоко кипяченое	180	5.2	5.74	8.44	106.31	2.34
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 06 день		1445	27.84	25.06	198.14	1128.06	11.13

07 день							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	1.69	3.88	15.98	105.55	
	Какао с молоком	180	0.3	0.19	8.95	38.83	
	Бутерброд с сыром	55	5.74	8.34	17.66	168.67	
Завтрак 2	Банан	100	0.15	0.2	0.21	0.96	0.1
Обед	Щи вегетарианские	250	2.25	5.65	7.38	105	21.52
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	9.28	9.9	5.37	148.05	
	Рис отварной с овощами	150	2.74	4.56	21.12	156.5	1.65
	Напиток из лимонов	180	1.09	0.01	19.63	74.18	6.24
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Сырники из творога	120	0.76	2.44	14.71	83.77	
	Повидло	30	3.92	1.97	27.13	155.32	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 07 день		1590	35.8	39.09	204.02	1334.98	29.51
08 день							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	1.78	3.7	22.75	131.37	
	Кофейный напиток с молоком	180			7.68	30.7	
	Бутерброд с маслом	45	2.73	8.43	16.31	151.78	
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	9.8	47	16.69
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне	200	4.14	6.06	9.25	108.05	17.19
	Курица в соусе с томатом	50	14.67	15.49	1.55	204.29	2.74
	Каша гречневая	80	4.62	3.78	24.8	151.74	
	Кисель из концентрата	180	0.05		13.07	52.43	0.48
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0.62	3.53	3.27	47.51	4.07
	Тефтели рыбные тушеные в белом соусе	100	5.79	4.42	3.56	77.63	0.77
	Чай с лимоном	180	0.05	0.01	8.34	34.62	2.29
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 08 день		1430	42.73	47.79	177.82	1301.53	44.24

09 день							
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	180	2.08	4.12	20.8	128.57	
	Какао с молоком	180	0.3	0.19	8.95	38.83	
	Бутерброд с повидлом	45	2.05	3.21	23.63	131.72	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22
	Борщ вегетарианский	200	3.34	6.64	17.26	143.4	17.29
	Котлеты или биточки рыбные запеченые	80	8.9	2.13	5.79	78.69	0.25
	Пюре картофельное	120	1.99	3.72	16.11	106.17	19.73
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	0.71	3.45	16.49	100.07	0.76
	Соус молочный сладкий	30		0.93	2.01	16.4	
	Молоко кипяченое	180	5.2	5.74	8.44	106.31	2.34
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
На весь день	Соль	5					
Итого за 09 день		1520	33.7	34.25	213.05	1286.17	42.58
10 день							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	1.61	1.69	12.08	70.01	
	Чай с молоком	180			8.45	33.78	
	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	24.56	106	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	1.46	2.17	10.81	68.99	10.7
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	5.46	6.05	3.53	90.62	1.23
	Пюре картофельное	75	1.25	2.33	10.07	66.36	12.33
	Капуста тушеная	50	0.85	1.1	3.27	26.93	0.81
	Компот из яблок с лимоном	180	0.23	0.19	22.56	92.87	3.42
	Хлеб ржаной	40	4.88	0.8	32.88	158.4	
Полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.15	5.11	3.69	65.78	3.96
	Булочка домашняя	60	0.04	5.8	7.06	80.57	
	Чай с сахаром	180			8.44	33.76	
	Яйцо вареное	55	2.78	2.52	0.15	34.52	
На весь день	Соль	5					
Итого за 10 день		1475	23.21	29.01	157.66	974.58	32.46
Итого за весь период		14952	343	366.9	1934.12	12333.07	299.44
Среднее значение за период		1495.2	34.3	36.69	193.41	1233.31	29.94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2.78	2.97	15.68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576107

Владелец Закатова Мария Сергеевна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023