Утверждаю:
Заведующий МДОАУ д/с № 11
_____Ю.Н. Андросик
приказ от 10.03.2022 № 20/1 од

Андросик Юлия Николаевна
C=RU, O=МДОАУ д/с № 11, CN
=Андросик Юлия Николаевна,
E=rodnichok-74@ya.ru
Я являюсь автором этого
документа

2023.03.17 09:20:08+09'00'

Основное 20-дневное меню МДОАУ д/с № 11 для организации питания воспитанников, в возрасте от 3-х лет до 7 лет

2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пишевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник-1							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итог за завтрак		**424**	**10,47**	**11,57**	**45,39**	**375,56**	
2-ой завтрак	сок фруктовый	**180**	**1**	**0**	**18,18**	**77,94**	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур. Бульоне	200	1,61	6,87	5,58	92,8	96
	биточки мясные с соусом	50/30	8,27	6,84	8,79	131	268
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	салат из зеленого горошка	50	0,7	3,3	5,1	46,4	50
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
Итого за обед		**680**	**20,13**	**22,86**	**90,05**	**684,72**	
Полдник	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
Итого за полдник		**250**	**7,6**	**10,44**	**40,64**	**228,35**	
Ужин	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,58	2,87	19,69	106,15	101
	пирожок печенный	50	7,37	9,08	25,6	195,7	406
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК №13
Итого за ужин		**450**	**13,03**	**15,45**	**62,87**	**420,45**	
Итог за понедельник-1		**1984**	**52,23**	**60,32**	**257,13**	**1787,02**	**0**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник -1							
Завтрак	каша молочная кукурузная	200	5,4	7	23	175,8	ТТК№ 14
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**405**	**10,55**	**12,79**	**51,84**	**378,61**	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне	200	2,28	5,13	6,48	101	82
	котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50/30	7,04	9,07	9,5	132	295/330
	рис отварной	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	26,86	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**700**	**17,7**	**21,65**	**86,99**	**672,64**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	конд. Изд.	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		**250**	**8,53**	**9,4**	**41,12**	**282**	
Ужин	Вареники ленивые из творога с молоком	150/20	12,04	14,98	50,36	379	218
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
	фрукт	**100**	**1,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	
Итого за ужин		**300**	**13,84**	**15,28**	**60,66**	**429**	
Итог за Вторник-1		**1835**	**51,16**	**59,19**	**266,53**	**1869,93**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда-1							
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	200	8,64	9,06	36,32	252	ТТК№ 12
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**424**	**10,33**	**12,91**	**50,81**	**377,57**	
2-ой завтрак	**фрукт**	**100**	**1,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками и крупой	200	3,76	2,22	13,91	134,8	104/105
	Тефтеля рыбная с соусом сметан	50/30	8,93	8,08	9,41	109	239
	картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
	салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого обед		**700**	**20,55**	**22,34**	**84,13**	**678,72**	
Полдник	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Сочни с творогом	50	4,6	5,9	22,45	157,5	536
Итого за полдник		**250**	**8,68**	**9,4**	**40,03**	**276,1**	
Ужин	макароны отварные с сыром	150/20	11,2	14,3	30,7	300,96	204
	овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	11	71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,42	46,76	
	напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		**450**	**14,03**	**14,93**	**63,78**	**447,22**	
Итог за Среда-1		**1924**	**54,99**	**59,88**	**249,05**	**1826,61**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг -1							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**404**	**10,2**	**11,97**	**47,12**	**348,57**	
2-ой завтрак	**фрукт**	**100**	**1,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с горохом на курином бульоне	200	4,4	4,2	23,23	118,6	102
	плов с мясом	180	10,3	17,33	24,38	267	265
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**660**	**20,02**	**22,68**	**86,71**	**628,66**	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		**250**	**8,45**	**9,24**	**41,08**	**277,35**	
Ужин	Суп "Волна"	200\15	5,3	7,2	12,2	172,3	ТТК №16
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	помпушки с чесноком	50	3,92	2,3	38,99	174,93	ТТК№ 17
Итого за ужин		**450**	**13,3**	**13**	**68,77**	**465,83**	
Итого за Четверг-1		**1864**	**53,37**	**57,19**	**253,98**	**1767,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница-1							
Завтрак	Дружба вязкая мол.каша	200	6,58	6,28	36,48	200	ТТК№ 18
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		**400**	**11,05**	**12,52**	**51,32**	**370,36**	
2-ой завтрак	**компот консерв.**	**180**	**2,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	
Обед	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/109
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	227,5	171
	суфле из печени	50/30	5,34	10,28	3,82	114	226
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	29,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**600**	**19,7**	**22,19**	**85,79**	**660,94**	
Полдник	блинчики с маслом	**50/5**	**6,56**	**7,54**	**23,14**	**203,1**	**399**
	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
Итого за полдник		**255**	**7,96**	**8,8**	**37,93**	**278,45**	
Ужин	капуста тушеная с мясом	200	10,08	15,12	46,3	291	139
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за ужин		**450**	**14,17**	**15,64**	**61,04**	**463,76**	
Итог за Пятница -1		**1885**	**55,68**	**59,75**	**256,68**	**1867,51**	

Итог за 1-ю неделю		9492	267,43	296,33	1283,37	9118,48	
		1898,4	53,486	59,266	256,674	1823,696	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник-2							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	8,15	12,09	19,77	198,66	ТТК№ 19
	джем	20	0,3	0	21,48	88	
	батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за завтрак		**450**	**10,35**	**12,67**	**51,53**	**342,06**	
2-ой завтрак	сок фруктовый	**180**	**1**	**0**	**18,18**	**77,94**	
Обед	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	2,86	4,6	10,49	100,3	81
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	гуляш из мяса птицы	70	8,76	8,97	15,7	167,79	ТТК№ 2
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
Итого за обед		**670**	**21,03**	**19,39**	**96,52**	**654,03**	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		**250**	**8,45**	**9,24**	**41,08**	**277,35**	
	Суп картофельный с бобовыми на м.б.	200	4,9	4,2	13,23	128,6	102
	гренки	40	2,52	2,28	15,82	63	ТТК№ 20
	конфета	20	1,1	4,6	22,8	102	
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
Итого за ужин		**460**	**12,6**	**14,58**	**69,43**	**412,2**	
Итог за Понедельник-2		**2010**	**53,43**	**55,88**	**276,74**	**1763,58**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник-2							
Завтрак	Дружба вязкая мол.каша	200	6,58	6,28	36,48	200	ТТК№ 18
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		**424**	**11,05**	**12,52**	**51,32**	**370,36**	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной на кур. Бульоне	200	1,61	6,87	5,58	92,8	96
	голубцы ленивые с соусом	150/30	12,7	14,3	34,3	237	287
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**0**	**20,32**	**22,45**	**81,13**	**612,44**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	конд.изд.	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за плдник		**250**	**8,53**	**9,4**	**41,12**	**282**	
Ужин	сырники из творогасо сгущенным молоком	150/30	13	15,4	56,72	408	219
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
	фрукт	100	1	0,3	8,69	60,5	
Итого за ужин		480	14,4	15,7	65,41	471,5	
Итог за Вторник-2		**1334**	**54,84**	**60,14**	**264,9**	**1843,98**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда-2							
Завтрак	каша молочная кукурузная	200	5,4	7	23	175,8	ТТК№ 14
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**410**	**10,55**	**12,79**	**51,84**	**378,61**	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,625	4,14	9,036	140,4	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	200	2,4	4,96	16,32	92,8	88
	рис отварной	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,87	7,87	11,08	107	250
	салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
Итого за обед		**680**	**17,38**	**22,73**	**91,26**	**669,66**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	батон	50	2,5	0,97	17,13	87,3	
Итого за полдник		**250**	**7,9**	**6,77**	**26,73**	**194,3**	
Ужин	омлет натуральный	150	10,94	10,57	26,42	238,04	210
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	салат из зеленого горошка	50	0,7	3,3	5,1	46,4	50
	мармелад	20	0,42	1,1	19,16	80,7	269
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	
Итого за ужин		**450**	**14,83**	**15,27**	**51,31**	**438,28**	
Итог за Среда-2		**1970**	**56,285**	**61,7**	**230,176**	**1821,25**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг-2							
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,8	19,36	140	120
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**445**	**10,73**	**11,59**	**48,2**	**342,81**	
2-ой завтрак	**Фрукты**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,1**	**47**	
Обед	Суп с крупой и томатом, на курином бульоне	200	3,8	2,92	9,51	85	116
	картофельное пюре	130	2,69	7,94	15,59	149,8	30
	тефтеля мясная с соусом	50/30	6,83	5,43	18,87	113,27	278
	сальдь с луком	50	4,06	3,69	2,64	67	94
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	24,86	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		700	22,15	21,03	81,8	647,13	
Полдник	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Сочни с творогом	50	4,6	5,9	22,45	157,5	536
Итого за полдник		**250**	**8,68**	**9,4**	**40,03**	**276,1**	
Ужин	Суп из овощей с курицей	200	2,27	4	9,32	98,2	99
	пирожок печенный	70	8,92	12,72	35,8	239	406
	напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого		**470**	**11,89**	**17,05**	**65,88**	**425,7**	
Итог за Четверг-2		**1965**	**53,95**	**59,57**	**245,01**	**1738,74**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница-2							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итог за завтрак		**424**	**10,47**	**11,57**	**45,39**	**375,56**	
2-ой завтрак	**Фрукты**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,1**	**47**	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне	200	2,28	5,13	6,48	101	82
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	рыба тушеная в томате с овощами	70	7,8	8,61	12,1	103,5	229
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**680**	**20,3**	**20,19**	**100,34**	**641,86**	
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
	Ватрушка с творогом	75	7,22	8,48	20,18	179	410
Итого за полдник		**275**	**8,62**	**9,74**	**34,97**	**254,35**	
Ужин	запеканка картофельная с печенью, с соусом сметанным	200	12,92	15,9	47,84	324	284
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за ужин		**450**	**16,22**	**16,32**	**62,37**	**473,38**	
Итог за Пятницу -2		**1929**	**56,11**	**58,32**	**252,17**	**1792,15**	
Итог за 2-ю неделю		9208	274,615	295,61	1268,996	8959,7	
		1841,6	54,923	59,122	253,7992	1791,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник-3							
Завтрак	Рисовая вязкая мол. каша	200	8	11,85	19,95	224	ТТК№ 21
	джем	20	0,3	0	21,48	88	7
	батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	376
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	
Итого за завтрак		**424**	**10,2**	**12,43**	**51,71**	**367,4**	
2-ой завтрак	**сок фруктовый**	**180**	**1**	**0**	**18,18**	**77,94**	
Обед	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/109
	гороховое пюре	130	7,25	6,96	29,9	195,5	199
	котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50/30	7,04	9,07	9,5	132	295/330
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	25,81	104,58	349
	помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**600**	**21,45**	**20,28**	**82,98**	**632**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	кондит изд.	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		**250**	**8,53**	**9,4**	**41,12**	**282**	
Ужин	Овощное рагу с мясом	200	12,3	14,7	36,18	298,5	263
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		**450**	**15,53**	**15,12**	**51,02**	**447,83**	
Итог за Понедельник-3		**1904**	**56,25**	**57,3**	**252,75**	**1836,91**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерегетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник-3							
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,8	19,36	140	120
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**430**	**10,73**	**11,59**	**48,2**	**342,81**	
2-ой завтрак	**Фрукты**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,1**	**47**	
Обед	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	2,4	4,96	16,32	92,8	88
	котлета мясная с соусом	50/30	8,27	6,84	8,79	131	268
	рис	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	салат из морской капусты	50	0,47	3,59	11,93	44,78	ТТК №1
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**700**	**18,06**	**22,14**	**96,67**	**662**	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		**250**	**8,45**	**9,24**	**41,08**	**277,35**	
Ужин	Суп картофельный с мясными фрикадельками и крупой	200	3,76	2,22	13,91	134,8	104/105
	пирожок печенный	70	8,92	12,72	35,8	239	406
	напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		**470**	**13,38**	**15,27**	**70,47**	**462,3**	
Итог за Вторник-3		**1950**	**51,12**	**58,74**	**265,52**	**1791,46**	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	Номер

	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность	рецептуры
Среда-3							
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,55	8,81	35,08	242,63	ТТК№ 9
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**400**	**10,24**	**12,66**	**49,57**	**368,2**	
2-ой завтрак	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	104,58	349
Обед	Суп с крупой гречневой на м. б.	200	1,5	3,84	11,38	91	115
	оладьи из печени с соусом	50/30	9,34	8,28	3,82	134	284
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	Салат из отварной моркови с кукурузой	50	1,08	3,21	3,31	43,4	ТТК №4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Итого за обед		**600**	**20,62**	**21,07**	**85,99**	**647,7**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	батон	50	2,5	0,97	17,13	87,3	
Итого за полдник		**250**	**7,9**	**6,77**	**26,73**	**194,3**	
Ужин	Чай б/с	180	0,4	0	0	3	269
	фрукт мандарин	100	1	0,3	8,69	60,5	
	запеканка рисовая с творогом	120/30	12,94	14,67	53,01	365	188
Итого за ужин		**470**	**14,34**	**14,97**	**61,7**	**428,5**	
Итог за Среда-3		**1900**	**53,7**	**55,55**	**252,8**	**1743,28**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг-3							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**424**	**10,2**	**11,97**	**47,12**	**348,57**	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	2,28	7,13	6,48	101	82
	котлета рыбная с соусом сметанным	80	5,99	6,8	10,97	121	234
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	207,5	171
	овощи свжие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**680**	**19,58**	**22,19**	**81,34**	**644**	
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
	коржик молочный	50	5,89	7,9	26,14	182	456
Итого за полдник		**250**	**7,29**	**9,16**	**40,93**	**257,35**	
Ужин	омлет натуральный	150	10,94	10,57	26,42	238,04	219
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	салат из зеленого горошка	50	0,7	3,3	5,1	46,4	50
	мармелад	20	0,42	1,1	19,16	80,7	269
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	
Итого за ужин		**450**	**14,83**	**15,27**	**51,31**	**438,28**	
Итог за Четверг-3		**1984**	**52,9**	**58,59**	**238,88**	**1766,14**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница-3							
Завтрак	каша пшенная с изюмом	200	8,59	7,9	36,19	217	177
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**410**	**10,28**	**11,75**	**50,68**	**342,57**	
2-ой завтрак	**Фрукты**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,1**	**47**	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,58	2,87	19,69	92,6	101
	птица в соусе	80	11,12	7,52	11	141	290
	салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	картофельное пюре	130	2,69	6,94	19,59	149,8	128
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**690**	**20,86**	**21,38**	**91,61**	**661,86**	
Полдник	пирог открытый	50	4,79	5,91	20,9	147,5	
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
Итого за полдник		**250**	**7,29**	**9,16**	**40,93**	**257,35**	
Ужин	макароны отварные с сыром	150/30	11,2	14,3	30,7	284,96	204
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,42	46,76	
	напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		**270**	**14,03**	**14,93**	**53,78**	**431,22**	
Итог за Пятница-3		**1720**	**52,96**	**57,72**	**246,1**	**1740**	
Итог за 3-ю неделю		**9458**	**266,93**	**287,9**	**1256,05**	**8877,79**	
		1891,6	**53,386**	**57,58**	**251,21**	**1775,558**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник-4							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		**410**	**10,47**	**11,57**	**45,39**	**375,56**	
2-ой завтрак	**сок фруктовый**	**200**	**1**	**0**	**18,18**	**86,6**	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и мясом	200	2,28	7,13	6,48	101	84
	котлета мясная с соусом	50/30	8,27	6,84	8,79	131	268
	рис	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	25,81	104,58	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**610**	**18,83**	**21,45**	**85,23**	**672,9**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Конд. Изделие	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		**250**	**8,53**	**9,4**	**41,12**	**282**	
Ужин	Суп "Волна"	200\15	5,3	7,2	12,2	172,3	ТТК №16
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	помпушки с чесноком	50	3,92	2,3	38,99	174,93	ТТК№ 17
Итого за ужин		**450**	**13,3**	**13**	**68,77**	**465,83**	
Итог за Понедельник-4		**1920**	**52,13**	**55,42**	**258,69**	**1882,89**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник-4							
Завтрак	Дружба вязкая мол.каша	200	6,58	6,28	36,48	200	ТТК №18
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		**430**	**11,05**	**12,52**	**51,32**	**370,36**	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	Суп крестьянский с крупой на м.б.	200	2,19	3,93	10,47	99,1	98
	рыба запеченая с томатами	80	9,92	7,46	15,78	115	ТТК№ 22
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	картофельное пюре	130	2,69	6,94	19,59	149,8	128
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**690**	**20,27**	**22,38**	**87,17**	**642,36**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	батон	50	2,5	0,97	17,13	87,3	
Итого за полдник		**250**	**7,9**	**6,77**	**26,73**	**194,3**	
Ужин	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	12,95	14,62	55,77	387,75	223
	Фрукты	100	0,53	0,53	9,13	47	
	Чай б/с	180	0,4	0	0	3	269
Итого за ужин		**440**	**13,88**	**15,15**	**64,9**	**437,75**	
Итог за Вторник -4		**1990**	**53,64**	**56,89**	**256,04**	**1752,45**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда-4							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**0**	**10,2**	**11,97**	**47,12**	**348,57**	
2-ой завтрак	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
Обед	Свекольник на м. б.	200	2,86	4,6	10,49	100,3	81
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	207,5	171
	печень тушенная в соусе	70	6,26	9,93	8,47	91,3	261
	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		**680**	**21,48**	**23,36**	**91,5**	**646,52**	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого		**250**	**8,45**	**9,24**	**41,08**	**277,35**	
Ужин	Овощное рагу с мясом	200	12,3	14,7	36,18	298,5	263
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		**450**	**15,53**	**15,12**	**51,02**	**447,83**	
Итог за Среда-4		**1560**	**56,36**	**59,74**	**257,59**	**1823,59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг-4							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	8,15	12,09	19,77	198,66	ТТК№ 19
	джем	20	0,3	0	21,48	88	
	батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за завтрак		**450**	**10,35**	**12,67**	**51,53**	**342,06**	
2-ой завтрак	**компот консерв.**	**180**	**2,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	
Обед	помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	13,2	71
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	2,4	4,96	16,32	92,8	88
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50/30	7,04	9,07	9,5	132	295/330
	компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		**685**	**18,55**	**19,9**	**96,04**	**619,6**	
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
	Ватрушка с творогом	75	7,22	8,48	20,18	179	410
Итого за полдник		**275**	**8,62**	**9,74**	**34,97**	**254,35**	
Ужин	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,9	4,2	13,23	128,6	102
	гренки	40	2,52	2,28	15,82	63	ТТК№ 20
	конфета	20	1,1	4,6	22,8	102	
	какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
Итого за ужин		**460**	**12,6**	**14,58**	**69,43**	**412,2**	
Итог за Четверг -4		**2070**	**52,92**	**57,49**	**272,57**	**1722,21**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница-4							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,97	5,77	26,14	141,2	121
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		**404**	**10,12**	**11,56**	**54,98**	**344,01**	
2-ой завтрак	**Фрукты**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,1**	**47**	
Обед	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	
	плов с мясом	150	10,3	17,33	24,38	267	265
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	24,86	103,32	348
	салат из кукурузы	50	0,81	1,1	7,5	26,3	ТТК №23
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого		**640**	**19,52**	**23,25**	**82,31**	**644,14**	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	сдоба	50	2,88	4,37	34,55	131	
Итого		**250**	**8,28**	**10,17**	**44,15**	**238**	
Ужин	запеканка картофельная с мясом, с соусом сметанным	200	12,92	15,9	47,84	324	284
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого		**450**	**16,22**	**16,32**	**62,37**	**473,38**	
Итог за Пятницу-4		**1844**	**54,64**	**61,8**	**252,91**	**1746,53**	
Итог за 4-ю неделю		**9384**	**269,69**	**291,34**	**1297,8**	**8927,67**	
		1876,8	**53,938**	**58,268**	**259,56**	**1785,534**	