

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

# Меню

## День 1

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, кккл
<b>Завтрак</b>						
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным и сахаром	200/2	7,719	7,849	26,953	211,01
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,719</b>	<b>9,009</b>	<b>56,495</b>	<b>351,72</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>					<b>4,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Обед</b>						
№43	Салат из св. капусты	60	0,981	3,054	2,877	43,56
№ 135	Суп из овощей и куриной грудки	15/235	5,332	6,624	10,767	126,66
№ 451	Котлета мясная	70	11,6505	14,423	11,0555	220,61
№ 516	Макароньы отварные	154	5,815	4,205	37,0775	210,5
№582	Соус белый основной	30	0,194	1,0925	1,158	15,715
№ 642	Кисель из свежих яблок	200	0,12825	0,12	18,3735	75,8325
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,602</b>	<b>30,01725</b>	<b>94,1823</b>	<b>760,7525</b>
<b>Полдник</b>						
№ 726	Блины с повидлом	150/20	11,296	12,665	65,337	422,19
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
	Печенье	45	3,375	4,41	33,48	187,65
<b>Итого за полдник:</b>			<b>15,621</b>	<b>17,3125</b>	<b>148,065</b>	<b>697,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,942</b>	<b>56,33875</b>	<b>302,9423</b>	<b>1824,812</b>
						<b>5</b>



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с



Е.В. Исаева

# Меню

## День 2

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, кккал
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	10/40	5,32	4,11	20,56	141,2
	Вермишель молочная с маслом сливочным	180/2	6,161	6,57	18,884	160,91
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,221</b>	<b>12,6</b>	<b>51,246</b>	<b>374,02</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Груша	73	0,212	0,159	5,459	24,91
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,212</b>	<b>0,159</b>	<b>9,659</b>	<b>40,01</b>
<b>Обед</b>						
№ 109	Борщ с куриной грудкой	15/235	4,832	6,088	5,403	99,26
№ 400 №597(II)	Суфле рыбное с соусом молочным	185	61,3541	17,8105	5,8226	471,917
№ 642	Компот из свежих фруктов	200	0,148	0,148	12,608	53,3
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>68,83535</b>	<b>24,54525</b>	<b>36,7074</b>	<b>692,352</b>
<b>Полдник</b>						
№738	Пирожок печеный с яблоком	70	4,09359	5,69883	30,37018	190,2802
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,09359</b>	<b>5,69883</b>	<b>39,35218</b>	<b>226,1902</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>86,36194</b>	<b>43,00308</b>	<b>136,9646</b>	<b>1332,5722</b>



# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 3

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/состав	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ, кккал
<b>Завтрак</b>						
№ 1	Б-д с маслом сливочным	8/40	3,064	6,88	20,664	157,68
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/2	6,879	7,554	19,693	176,03
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,943</b>	<b>14,434</b>	<b>49,339</b>	<b>369,62</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Банан	90	0,825	0,275	11,55	52,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,825</b>	<b>0,275</b>	<b>15,75</b>	<b>67,9</b>
<b>Обед</b>						
	Помидор свежий порционный	64	0,704	0,128	2,432	15,36
№ 139	Суп гороховый с мясом и гренками	15/225/10	11,054	7,63	24,475	213,28
№ 269	Запеканка овощная с куриной грудкой и сметаной	150/15/30	10,6501	19,6425	28,8455	340,787
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,12935</b>	<b>27,90925</b>	<b>83,5083</b>	<b>698,512</b>
<b>Полдник</b>						
№ 766	Сдоба обыкновенная	70	6,403	4,0355	40,8845	226,215
	Кисломолочный продукт	184	4,968	4,6	19,872	145,86
	Йогурт	125	4,8	1,8	34,3	108
<b>Итого за полдник:</b>			<b>16,171</b>	<b>10,4355</b>	<b>95,0565</b>	<b>479,575</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,06835</b>	<b>53,05375</b>	<b>243,6538</b>	<b>1615,607</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 4

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	10/40	5,32	4,11	20,56	141,2
№ 311	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", сахаром	200/2	8,427	8,868	25,122	215,61
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,487</b>	<b>14,898</b>	<b>57,484</b>	<b>428,72</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Яблоко	90	0,252	0,252	6,174	29,61
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,252</b>	<b>0,252</b>	<b>10,374</b>	<b>44,71</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6
№ 133	Суп картофельный с рыбными консервами	25/225	6,757	8,32	17,1485	173,035
№ 431 № 600 (I)	Печень по-строгановски в сметанном соусе	80/30	22,19375	14,85925	8,59625	257,9475
№ 511	Рис отварной	140	3,54	4,125	37,065	199,55
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,412</b>	<b>27,863</b>	<b>85,80555</b>	<b>740,9175</b>
<b>Полдник</b>						
№ 71	Винегрет овощной с сельдью	100/20	4,705	8,584	6,273	107,97
№ 642	Кисель из свежих яблок	200	0,12825	0,12	18,3735	75,8325
	Печенье	45	3,375	4,41	33,48	187,65
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,20825</b>	<b>14,274</b>	<b>78,6865</b>	<b>476,2525</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,87225</b>	<b>42,389</b>	<b>174,8661</b>	<b>1261,88</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 5

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, кккл
<b>Завтрак</b>						
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/17	23,4825	14,2975	61,4645	352,865
№ 693	Какао с молоком	200	3,44675	3,5375	13,9115	102,4125
	Йогурт	125	4,8	1,8	34,3	108
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>31,72925</b>	<b>19,635</b>	<b>109,676</b>	<b>563,2775</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Апельсин	90	0,54	0,12	4,86	25,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>9,06</b>	<b>40,9</b>
<b>Обед</b>						
№45	Салат из кв. капусты	60	1,008	3,064	2,573	44,38
№ 130	Рассольник с куриной грудкой	15/235	4,087	5,485	12,844	119,87
№ 436	Жаркое по-домашнему	30/140	11,47	11,571	19,567	232,11
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,28625</b>	<b>20,62875</b>	<b>62,7398</b>	<b>525,445</b>
<b>Полдник</b>						
№ 340	Омлет натуральный	165	17,238	20,874	3,084	269,4
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за полдник:</b>			<b>20,238</b>	<b>22,034</b>	<b>32,626</b>	<b>410,11</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>71,7935</b>	<b>62,41775</b>	<b>214,1018</b>	<b>1539,7325</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 6

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, кккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	10/40	5,32	4,11	20,56	141,2
	Каша молочная гречневая с сахаром и сливочным маслом	200/2	10,073	8,286	13,675	244,21
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,133</b>	<b>14,316</b>	<b>46,037</b>	<b>457,32</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Банан	90	0,825	0,275	11,55	52,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,825</b>	<b>0,275</b>	<b>15,75</b>	<b>67,9</b>
<b>Обед</b>						
№124	Щи из свежей капусты с куриной грудкой	15/235	3,952	5,383	7,712	97,64
№388	Котлета рыбная (Треска)	70	9,072	3,868	10,098	117,36
№ 520	Пюре картофельное	150	3,286	4,18	22,044	139,36
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,03125</b>	<b>13,93975</b>	<b>67,6098</b>	<b>483,445</b>
<b>Полдник:</b>						
№738	Пирожок печеный с яблоком	70	4,09256	5,69872	30,36312	190,2468
	Кисломолочный продукт	184	4,968	4,6	19,872	145,36
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,06056</b>	<b>10,29872</b>	<b>50,23512</b>	<b>335,6068</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>28,91681</b>	<b>24,51347</b>	<b>133,5949</b>	<b>886,9518</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 7

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 1	Б-д с маслом сливочным	8/40	3,064	6,88	20,664	157,68
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/2	8,198	8,111	26,25	212,51
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,262</b>	<b>14,991</b>	<b>55,896</b>	<b>406,1</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Яблоко	90	0,252	0,252	6,174	29,61
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,252</b>	<b>0,252</b>	<b>10,374</b>	<b>44,71</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный	61	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 133	Суп картофельный с куриной грудкой	15/235	5,855	6,09	18,1315	153,465
№ 482 № 600 (II)	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	210/30	33,927	29,7775	33,4495	539,82
№ 642	Кисель из свежих яблок	200	0,12825	0,12	18,3735	75,8325
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,8915</b>	<b>36,54625</b>	<b>84,3283</b>	<b>845,3925</b>
<b>Полдник</b>						
№ 726	Блины с повидлом	100/20	7,561	8,6125	44,809	288,225
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,511</b>	<b>8,85</b>	<b>94,057</b>	<b>375,625</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,9165</b>	<b>60,63925</b>	<b>244,6553</b>	<b>1671,8275</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 8

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, квал
<b>Завтрак</b>						
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6
№ 340	Омлет натуральный	155	16,262	19,4735	2,894	252,115
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,422</b>	<b>22,6135</b>	<b>36,396</b>	<b>435,425</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Апельсин	90	0,54	0,12	4,86	25,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>9,06</b>	<b>40,9</b>
<b>Обед</b>						
№ 134	Суп крестьянский с крупой и мясом	15/235	7,275	8,175	19,396	180,75
№ 478 № 598 (II)	Запеканка картофельная с молочным соусом	150/20	14,208	17,844	28,1085	330,89
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,93425</b>	<b>26,75525</b>	<b>109,6263</b>	<b>666,915</b>
<b>Полдник</b>						
№ 498	Котлета куриная	70	11,411	15,69	10,612	229,29
№ 534	Капуста тушеная	150	3,6161	3,8466	10,9368	94,883
№ 639	Компот из кураги	200	1,04	0,06	19,182	82,31
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за полдник:</b>			<b>19,0671</b>	<b>20,7566</b>	<b>61,2908</b>	<b>511,283</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,96335</b>	<b>70,24535</b>	<b>216,3731</b>	<b>1654,523</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Писаева

## День 9

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	10/40	5,4824	4,3165	20,56	143,748
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200/2	7,044	7,504	28,078	209,66
№ 693	Какао с молоком	200	3,44675	3,5375	13,9115	102,4125
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,97315</b>	<b>15,358</b>	<b>62,5495</b>	<b>455,8205</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Банан	90	0,825	0,275	11,55	52,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>			<b>0,825</b>	<b>0,275</b>	<b>15,75</b>	<b>67,9</b>
<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	64	0,704	0,128	2,432	15,36
№110	Борщ из свежей капусты и куриной грудки	15/235	5,025	6,151	7,936	110,67
№ 489 (внесены изменения)	Рагу из куриной грудки	40/140	11,802	14,97	16,096	251,42
№ 643	Кисель из кураги	200	1,049	0,06	26,22	110,48
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,08125</b>	<b>21,80775</b>	<b>65,5578</b>	<b>555,805</b>
<b>Полдник:</b>						
№ 360	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/17	23,2865	14,1575	62,617	363,48
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
	Печенье	45	3,375	4,41	33,48	187,65
<b>Итого за полдник:</b>			<b>27,6115</b>	<b>18,805</b>	<b>145,345</b>	<b>638,53</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>49,51775</b>	<b>40,88775</b>	<b>226,6528</b>	<b>1262,235</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 10

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 1	Б-д с маслом сливочным	8/40	3,064	6,88	20,664	157,68
	Вермишель молочная с маслом сливочным	180/2	6,161	6,57	18,884	160,91
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,965</b>	<b>15,37</b>	<b>51,35</b>	<b>390,5</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Груша	90	0,26	0,195	6,695	30,55
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,26</b>	<b>0,195</b>	<b>10,895</b>	<b>45,65</b>
<b>Обед</b>						
№43	Салат из св. капусты	60	0,981	3,054	2,877	48,56
№ 130	Рассольник с мясом	15/235	6,927	3,185	82,514	89,7892
№ 388	Котлета рыбная (Треска)	70	9,072	3,868	10,098	117,36
№ 520	Пюре картофельное	150	3,286	4,18	22,044	139,36
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,98725</b>	<b>14,79575</b>	<b>145,2888</b>	<b>519,1542</b>
<b>Полдник:</b>						
№ 71	Винегрет овощной с сельдью	100/20	4,705	8,584	6,273	107,97
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,705</b>	<b>9,744</b>	<b>35,815</b>	<b>248,68</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>41,91725</b>	<b>40,10475</b>	<b>243,3488</b>	<b>1203,9842</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 11

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным и сахаром	200/2	7,719	7,849	26,953	211,01
№ 630 (1994)	Чай с сахаром и молоком	150/55/9	1,595	1,76	11,567	68,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,314</b>	<b>10,769</b>	<b>59,08</b>	<b>384,72</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Яблоко	90	0,252	0,252	6,174	29,61
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,252</b>	<b>0,252</b>	<b>10,374</b>	<b>44,71</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный	61	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 142 - (№141-1994)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/225	6,161	2,24975	16,04525	115,9925
№ 437	Гуляш из говядины	50/20	0,3345	1,4545	1,559	21,85
№ 516	Макароны отварные	154	5,815	4,205	37,0775	210,5
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,24175</b>	<b>8,7055</b>	<b>118,3036</b>	<b>512,0175</b>
<b>Полдник</b>						
№354	Вареники ленивые со сметаной	150/27	24,719	15,339	54,988	330,94
	Кисломолочный продукт	184	4,968	4,6	19,872	145,36
	Печенье	45	3,375	4,41	33,48	187,65
<b>Итого за полдник:</b>			<b>33,062</b>	<b>24,349</b>	<b>108,34</b>	<b>663,95</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,86975</b>	<b>44,0755</b>	<b>296,0976</b>	<b>1605,3975</b>

# Меню



Заведующий д/с *Ш.И.Исмаилов*

Е.В. Исаева



## День 12

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, квал
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	10/40	5,32	4,11	20,56	141,2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/2	8,198	8,111	26,25	212,51
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,258</b>	<b>14,141</b>	<b>58,612</b>	<b>425,62</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Банан	90	0,825	0,275	11,55	52,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,825</b>	<b>0,275</b>	<b>15,75</b>	<b>167,9</b>
<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	64	0,704	0,128	2,432	15,36
№109 (внесены изменения)	Свекольник с грудкой куриной	15/235	8,165	3,245	72,132	100,2262
№ 492	Плов	40/150	16,097	19,438	42,016	407,56
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,68725</b>	<b>23,31975</b>	<b>144,3358</b>	<b>652,2312</b>
<b>Полдник</b>						
№678	Шарлотка из яблок	85	3,1425	4,5625	20,902	148,6
	Кисломолочный продукт	184	4,968	4,6	19,872	145,36
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,1105</b>	<b>9,1625</b>	<b>40,774</b>	<b>293,96</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51,88075</b>	<b>46,89825</b>	<b>259,4718</b>	<b>1439,7112</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

*Шманда*

Е.В. Исаева



# Меню

## День 13

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, кккал
<b>Завтрак</b>						
№ 3	Б-д с сыром	13/40	6,016	4,995	20,56	152,12
	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	200/2	10,073	8,286	13,675	244,21
№ 630 (1994)	Чай с сахаром и молоком	150/50/9	1,45	1,6	11,332	65,91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,539</b>	<b>14,881</b>	<b>45,567</b>	<b>462,24</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Апельсин	90	0,54	0,12	4,86	25,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>9,06</b>	<b>40,9</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из моркови с изюмом	60	0,84025	0,07675	7,9665	36,8225
№ 157	Солянка домашняя с мясом	15/235	6,468	3,045	77,171	67,0892
№ 486	Голубцы ленивые с соусом	180/30	17,9465	34,084	228,228	454,66
№ 631	Компот из свежих фруктов	200	0,148	0,148	12,608	53,3
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,904</b>	<b>37,8525</b>	<b>338,8473</b>	<b>679,7467</b>
<b>Полдник</b>						
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/17	23,445	14,283	61,2075	613,51
	Сок натуральный	190	0,95	0,2375	49,248	87,4
<b>Итого за полдник:</b>			<b>0,95</b>	<b>0,2375</b>	<b>49,248</b>	<b>87,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,933</b>	<b>53,091</b>	<b>442,7223</b>	<b>1270,2867</b>

# Меню

ТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Писаева

## День 14

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 311	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	200/2	8,427	8,868	25,122	215,61
№ 693	Какао с молоком	200	3,44675	3,5375	13,9115	102,4125
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
	Йогурт	125	4,8	1,8	34,3	108
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,67375</b>	<b>15,3655</b>	<b>93,8935</b>	<b>530,8225</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Груша	90	0,26	0,195	6,695	30,55
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,26</b>	<b>0,195</b>	<b>10,895</b>	<b>45,65</b>
<b>Обед</b>						
№ 29 (1994)	Салат из свеклы с чесноком	60	1,23	3,227	9,563	72,3
№ 151	Суп рисовый с мясом	15/235	5,855	6,152	81,522	128,25
№ 438	Азу	40/160	14,556	15,632	207,162	280,72
№ 639	Компот из изюма	200	0,22	0,01	14,882	61,21
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,36225</b>	<b>25,51975</b>	<b>326,0028</b>	<b>610,355</b>
<b>Полдник</b>						
№ 1	Б-д с маслом сливочным	40/7	3,056	6,165	20,651	151,07
№ 534	Капуста тушеная	43/140	15,8255	13,826	10,179	230,1
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,8815</b>	<b>19,991</b>	<b>39,812</b>	<b>417,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,1775</b>	<b>61,07125</b>	<b>470,6033</b>	<b>1603,9075</b>

# Меню

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с

Е.В. Исаева

## День 15

### Пищевые вещества

№ рецептуры	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ, квал
<b>Завтрак</b>						
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/2	6,879	7,554	19,693	176,03
№ 692	Кофейный напиток	200	1,74	1,92	11,802	71,91
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,619</b>	<b>10,634</b>	<b>52,055</b>	<b>352,74</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Апельсин	90	0,54	0,12	4,86	25,8
	Напиток витаминизированный	37,5			4,2	15,1
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>			<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>9,06</b>	<b>40,9</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6
№109	Борщ с куриной грудкой	15/235	5,071	6,9165	8,5915	119,785
№ 383 № 600 (II)	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/20	12,548	5,2055	3,2425	119,985
№ 520	Пюре картофельное	150	3,286	4,18	22,044	139,36
№ 685	Чай с сахаром	200/9			8,982	35,91
	Хлеб ржаной	37,5	2,50125	0,49875	12,8738	67,875
<b>Итого за обед</b>			<b>23,82625</b>	<b>16,86075</b>	<b>56,8738</b>	<b>489,515</b>
<b>Полдник</b>						
№ 340	Омлет натуральный	165	17,238	20,874	3,084	269,4
	Кисломолочный продукт	184	4,968	4,6	19,872	145,36
	Хлеб пшеничный	43,5	3,2625	1,2615	22,359	113,97
	Печенье	45	3,375	4,41	33,48	187,65
<b>Итого за полдник:</b>			<b>28,8435</b>	<b>31,1455</b>	<b>78,795</b>	<b>716,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,82875</b>	<b>58,76025</b>	<b>196,7838</b>	<b>1599,535</b>