УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБЛОУ «Детский сад №94» Приказ № 97-п от «13 октября 2023

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте (ясли) от 1 до 3 лет и (сад) 3 до 7 лет в МБДОУ «Детский сад №94»

Меню разработано с учетом функционирования МБДОУ «Детский сад №94» в режиме полного дня (12 часовое пребывание) в соответствии с Приложением №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В меню предусмотрено:

- 4 приема пищи: завтрак (усиленный на 5%), обед, полдник и ужин;
- отсутствует повторение одних и тех же блюд в один и тот же день и последующие 2 дня
- не содержит запрещенные продукты, указанные в Приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- используются: соль поваренная пищевая йодированная

Ответственный исполнитель Копылова Алеся Андреевна

При составлении примерного 10-дневного меню использованы технологические карты из "Сборника технологических карт, рецептур блюд для детского питания"

1 неделя - понедельник

	Наименование блюд	Вес блюда	П	ищевые веще	ства	Энергетическая	№
Nº		Ясли / сад	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	технолог ической карты
	Завтрак	455 / 525	9,35 / 12,19	11,41 / 14,14	51,38 / 63,03	382,79 / 466,23	
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150 / 180	4,20 / 5,04	4,39 / 5,27	26,90 / 32,27	136,28 / 163,53	54
2	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 45	3,25 / 5,15	5,12 / 6,87	9,10 / 13,88	95,50 / 137,99	106
3	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
4	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	550/685	13,54/ 17,48	11,19 / 14,33	73,54 / 90,55	445,98 / 685,71	
1	Суп «Щи» со сметаной на мясном бульоне	150 / 180	1,26 / 1,51	3,60 / 4,32	5,54 / 6,64	83,05 / 99.67	4
2	Гуляш с мясом говядины	50 / 70	4,25 / 5,95	2,85 / 3,99	2,00 / 2,80	89,80 / 125,72	33
3	Каша перловая рассыпчатая	110 /130	3,08 / 3,64	3,22 / 3,80	19,72 / 23,30	142,78 / 168,74	50
4	Закуска из свежего лука «Чиполлино»	30 / 50	0,40/ 0,70	0,82 / 1,35	2,44 / 4,05	18,88 / 31,48	124
5	Компот из сухофруктов (Курага)	150 /180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230/2700	8,20 / 10,55	10,34 / 13,66	34,54 / 46,83	234,01 / 352,61	
1	Булочка «Домашняя»	50 / 70	3,62 / 5,06	6,26 / 8,76	26,96 / 37,74	179,0 / 250,6	104
2	Молоко кипяченое	180 /200	4,58 / 5,49	4,08 / 4,90	7,58 / 9,09	85,01 / 102,01	90
	Ужин	440 / 480	15,41 / 16,72	7,16 / 7,43	44,46 / 50,22	316,38 / 349,74	
1	Суп «Рыбный» из консервов	190 / 210	7,73 / 8,54	1,98 / 2,18	12,62 / 13,94	128,06 / 141,54	14
2	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Сок фруктовый	180 / 200	0,90 / 1,00	0,18 / 0,20	18,18 / 20,20	82,80 / 92,00	98
	Итого за день	1675 / 1960	46,50 / 56,94	40,10 / 49,56	203,92 / 250,63	1379,16 / 1854,29	

1 неделя - вторник

	Наименование блюд	Bec	П	ищевые веще	ства	Энергетическая	<u>№</u> технол
№		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	огическ ой карты
	Завтрак	449 / 515	9,00 / 10,33	16,33 / 19,66	69,26 / 82,01	469,92 / 557,50	
1	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	150 / 180	3,90 / 4,68	6,15 / 7,38	21,30 / 25,56	147,12 / 176,54	87
2	Бутерброд с маслом	24 / 35	1,61 / 1,88	3,10 / 4,52	9,70 / 14,15	73,06 / 106,55	102
3	Какао-напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	197,08 / 218,98	97
4	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	540 / 665	19,34 / 24,93	12,83 / 12,37	63,04 / 77,66	548,15 / 689,25	
1	Суп «Вермишелевый» на курином бульоне	150 / 180	2,61 / 3,13	2,85 / 3,42	10,89 / 13,07	84,35 / 101,21	2
2	Суфле из отварной курицы	60 / 80	10,50 / 14,00	2,70 / 3,60	2,64 / 3,52	157,71 / 210,28	26
3	Свекла тушеная кубиками	120 / 150	1,95 / 2,45	3,60 / 4,50	9,80 / 12,26	82,32 / 102,90	62
4	Кисель из повидла	150 / 180	0,06 / 0,07	0,0	16,69 / 20,03	97,05 / 116,46	91
5	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
6	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230 / 250	7,43 / 8,39	7,88 / 8,63	44,82 / 48,54	273,49 / 298,99	
1	Печенье	50	2,63	4,13	26,22	145,99	105
2	Кисломолочный напиток «Йогурт»	180/ 200	4,80 / 5,76	3,75 / 4,50	18,60 / 22,32	127,50 / 153,00	99
	Ужин	400 / 450	23,08 / 26,08	22,54 / 25,29	43,21 / 49,54	381,69 / 418,34	
1	Сырники творожные	170 /190	20,80 / 23,40	21,55 / 24,25	20,90 / 23,51	205,76 / 231,48	73
2	Молоко сгущённое	20 / 30	0,70	0,79	0,95	13,50	131
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
	Итого за день	1619 / 1880	58,85 / 69,73	59,58 / 65,95	220,33 / 257,75	1673,25 / 1953,40	

1 неделя - среда

№		Вес блюда	Пі	ищевые веще	ства	Энергетическ	№ техн
			Белки	Жиры	Углеводы	. ая ценность	ологи ческо й карт ы
	Завтрак	495 / 565	15,66 / 18,58	21,65 / 25,24	75,36 / 50,56	346,80 / 425,05	
1	Каша рисовая молочная с маслом	150 / 180	3,72 / 4,46	4,65 / 5,58	24,00 / 28,80	180,00 / 216,00	84
2	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 45	3,25 / 5,15	5,12 / 6,87	9,10 / 13,88	95,50 / 137,99	106
3	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	117,88 / 130,98	96
4	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
5	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	540 / 685	17,73 /23,14	12,93 / 17,02	69,82 / 88,46	505,61 / 684,56	
1	Суп «Полевой» со сметаной на мясном бульоне	150 / 180	1,82 /2,18	1,22 / 1,46	9,90 / 11,88	165,48 / 198,58	6
2	Капуста тушеная с мясом говядины «Бигус»	150 / 200	10,97/14,62	10,98/14,64	14,01/18,68	199,82 / 266,42	32
3	Закуска «Морковь отварная» порционная	30 / 50	0,39 / 0,66	0,03 / 0,05	2,07 / 3,45	10,50 / 17,5	117
4	Компот из сухофруктов (Смесь фруктов)	150 / 180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
5	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
6	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230 / 270	4,52 / 6,06	6,78 / 9,44	45,14 / 57,94	219,40 / 278,73	
1	Булочка с изюмом «Дорожная»	50 / 70	3,62 / 5,06	6,60 / 9,24	26,96 / 37,74	197,0 / 275,80	110
2	Сок фруктовый	180 / 200	0,90 / 1,00	0,18 / 0,20	18,18 / 20,20	82,80 / 92,00	98
	Ужин	400 / 450	15,82 / 18,15	7,29 / 8,40	54,75 / 63,09	378,16 / 446,64	
1	Макаронник с печенью	170 / 190	14,03/15,89	6,47 / 7,33	32,51 / 36,84	244,50 / 277,10	35
2	Coyc «Сметанный»	20 /30	0,21 / 0,28	0,62 / 0,82	0,88 / 1,17	11,12 / 14,82	130
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
	Итого за день	1665 / 1970	50,73 / 65,93	48,65 / 60,10	245,07 / 259,39	1449,97 / 1834,98	

1 неделя – четверг

No	Наименование блюд	Вес блюда	П	ищевые вещес	ства	Энергетическ ая ценность	№ техно логич
•			Белки	Жиры	Углеводы		еской
							карт ы
	Завтрак	459 / 525	17,20 / 20,03	24,31 / 29,07	70,96 / 83,86	400,83 / 487,74	
1	Творожный пудинг	150 / 180	11,40/13,68	13,34 / 16,00	22,05 / 26,46	184,65 / 221,58	72
2	Молоко сгущённое	10 / 10	0,70	0,79	0,95	13,50	131
3	Бутерброд с маслом	24 / 35	1,61 / 1,88	3,10 / 4,52	9,70 / 14,15	73,06 /106,55	102
4	Какао-напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	197,08 / 218,98	97
5	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	570 / 695	22,19 / 27,06	12,00 / 14,03	92,75 / 116,25	528,72 / 672,27	
1	Суп «Свекольник» со сметаной на мясном бульоне	150 / 180	2,80 / 3,36	1,28 / 1,53	7,64 / 9,17	154,65 / 185,58	5
2	Запеканка картофельная с мясом говядины	160 / 180	11,68/13,14	9,12 / 10,26	23,84 / 26,82	225,10 / 253,23	24
3	Закуска «Горошек консервированный»	30 / 50	0,94 / 1,55	0,14/ 0,23	2,20 / 3,65	17,4 / 29,00	122
4	Компот из сухофруктов (Изюм)	150 /180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
5	Сухарики из хлеба пшеничного	20 / 30	2,22 / 3,33	0,76 / 1,14	15,23 / 22,85	78,08 / 117,12	109
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230 / 265	7,21 / 8,12	8,21 / 9,03	33,80 / 25,31	208,92 / 274,48	
1	Пряник	50	2,63	4,13	26,22	145,99	107
2	Молоко кипяченое	180 / 200	4,58 / 5,49	4,08 / 4,90	7,58 / 9,09	85,01 / 102,01	90
	Ужин	420 / 460	49,88 / 55,35	6,51 / 6,74	36,36 / 41,37	370,50 / 418,95	
1	Биточки рыбные	170 / 190	43,10/48,17	1,51 / 1,69	11,00 / 12,29	214,05 / 239,23	40
2	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70/13,00	98,35 / 109,28	94
	Итого за день	1679 / 1930	96,48/110,56	50,96 / 58,87	233,87/ 266,79	1508,97 / 1853,44	

1 неделя - пятница

	Наименование блюд	Вес	Пиг	щевые веще	ства	Энергетическа	$\mathcal{N}\!$
№		Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	я ценность	технол огическ
							ой
							карты
	Завтрак	455 / 525	11,81 / 15,00	20,01 / 24,01	66,75 / 79,45	448,67 / 543,52	
1	Каша пшенная молочная с маслом	150 / 180	5,07 / 6,08	7,81 / 9,38	19,39 / 23,27	182,60 / 219,12	81
2	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 45	3,25 / 5,15	5,12 / 6,87	9,10 / 13,88	95,50 / 137,99	106
3	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	117,88 / 130,98	96
4	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Ο δ ε δ	555 / 685	20,49 / 27,00	14,96 / 17,03	75,05 / 93,33	550,69/ 696,66	
1	Суп «Московский» со сметаной на мясном бульоне	150 / 180	3,00 / 3,60	1,92 / 2,30	8,03 / 9,63	86,17 / 103,40	10
2	Оладьи из печени	50 / 70	10,07/14,10	7,00 / 9,80	6,78 / 9,47	95,77 / 134,07	30
3	Картофельное пюре	110 / 130	2,39 / 2,82	3,44 / 4,06	14,19 / 16,77	130,04 / 153,69	63
4	Закуска «Икра кабачковая»	30 / 50	0,48 / 0,80	1,90 / 3,15	2,22 / 3,70	27,24 / 45,40	121
5	Компот из сухофруктов (Курага)	150 / 180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	200 / 250	7,95 / 10,29	10,35 / 13,74	36,45 / 49,83	227,00 / 302,80	
1	Булочка с повидлом «Растягай»	50 / 70	3,75 / 5,25	6,60 / 9,24	30,45 / 42,63	152,00 / 212,80	103
2	Кисломолочный напиток «Варенец»	150 / 180	4,20 / 5,04	3,75 / 4,50	6,00 / 7,20	75,00 / 90,00	92
	Ужин	410 /440	23,19 / 25,60	15,71 / 17,04	63,83 / 72,30	408,40 / 455,38	
1	Гороховое пюре	160 / 180	13,6 / 15,3	7,79 / 8,75	34,24 / 38,52	190,65 / 214,48	51
2	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий с молоком	180 / 200	2,81 / 3,12	2,92 / 3,24	15,93 / 17,70	112,23 / 124,70	95
	Итого за день	1620 / 1900	63,44/ 77,89	61,03 / 74,97	242,08 /294,91	1634,76 / 1998,36	

2 неделя - понедельник

	Наименование блюд	Масса	Пи	щевые вещесп	пва	Энергетическа	<u>№</u> технол
№		порции	Белки	Жиры	Углеводы	я ценность	огическ
							ой карты
	Завтрак	455/ 525	10,97 / 14,17	13,17 / 16,25	55,74 / 68,28	423,96 / 515,64	1
1	Макароны отварные с маслом	150 / 180	5,82 / 7,02	6,15 / 7,38	31,26 / 37,52	177,45 / 212,94	52
2	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 45	3,25 / 5,15	5,12 / 6,87	9,10 / 13,88	95,50 / 137,99	106
3	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
4	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	520/ 645	20,81 / 25,60	13,58 / 16,53	83,70 / 105,54	583,76 / 726,34	
1	Суп «Гороховый» на мясном бульоне	150 / 180	4,29 / 5,15	0,36 / 0,43	12,09 / 14,51	173,01 / 207,62	7
2	Плов с мясом говядины	150 / 180	12,15 / 14,58	12,22 / 14,67	25,65 / 30,78	203,25 / 243,90	21
3	Закуска «Огурчик маринованный»	30/ 50	0,24 / 0,40	0,02 / 0,02	0,25 / 0,34	1,95 / 2,60	120
4	Компот из сухофруктов (Смесь фруктов)	150 /180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
5	Сухарики из хлеба пшеничного	20 / 30	2,22 / 3,33	0,76 / 1,14	15,23 / 22,85	78,08 / 117,12	109
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
	Полдник	230 / 270	8,33 / 10,74	10,68 / 14,14	38,03 / 51,72	237,01 / 314,01	
1	Булочка с варёной сгущенкой «Гребешок»	50 / 70	3,75 / 5,25	6,60 / 9,24	30,45 / 42,63	152,00 / 212,80	111
2	Молоко кипяченое	180 / 200	4,58 / 5,49	4,08 / 4,90	7,58 / 9,09	85,01 / 102,01	90
	Ужин	430 / 460	11,59 / 12,30	15,67 / 16,33	51,33 / 56,86	383,03 / 413,72	
1	Свекольно-морковная запеканка	180 / 190	3,91 / 4,12	10,49 / 11,08	19,49 / 20,58	194, 71 / 205,52	64
2	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Сок фруктовый	180 / 200	0,90 / 1,00	0,18 / 0,20	18,18 / 20,20	82,80 / 92,00	98
	Итого за день	1635 / 1900	51,70 / 62,81	53,10 / 63,25	228,56 / 282,40	1663,76 / 1969,71	

2 неделя - вторник

№	Наименование блюд	Вес блюда	П	ищевые веще	ства	Энергетическа я ценность	<i>№</i> техно
1/10			Белки	Жиры	Углеводы	, wye.meeme	логиче ской карты
	Завтрак	454 / 515	9,60 / 11,05	14,98 / 18,04	70,91 / 83,99	498,27 / 591,52	
1	Каша манная молочная с маслом	150 / 180	4,50 / 5,40	4,80 / 5,76	22,95 / 27,54	175,47 / 210,56	83
2	Бутерброд с маслом	24 / 35	1,61 / 1,88	3,10 / 4,52	9,70 / 14,15	73,06 /106,55	102
3	Какао-напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	197,08 / 218,98	97
4	Яблоко	100 / 100	2,00/ 2,00	2,00 / 2,00	3,88 / 3,88	55,43 / 55,43	118
	Обед	540 / 675	22,78 / 29,90	16,99 / 21,69	70,63 / 87,41	578,54 / 738,01	
1	Суп «Борщ» со сметаной на курином бульоне	150 / 180	2,31 / 2,77	4,05 / 4,86	5,25 / 6,30	88,75 / 106,50	1
2	Курица отварная	60 / 80	13,35 / 17,80	8,52 / 11,36	0,02 / 0,03	139,50 / 186,00	31
3	Картофельное пюре	110 / 130	2,39 / 2,82	3,44 / 4,06	14,19 / 16,77	130,04 / 153,69	63
4	Закуска «Свекла отварная» порционная	30 / 50	0,60 / 1,00	0,0	3,30 / 5,00	14,7 / 24,50	116
5	Компот из сухофруктов (Курага)	150 /180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
6	Сухарики из хлеба пшеничного	20 / 30	2,22 / 3,33	0,76 / 1,14	15,23 / 22,85	78,08 / 117,12	109
7	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
	Полдник	230 / 270	3,80 / 5,06	10,48 / 14,62	38,98 / 49,32	233,80 / 303,40	
1	Калач «Сметанный»	50 / 70	2,90 / 4,06	10,3 / 14,42	20,80 / 29,12	151,00 /211,40	112
2	Сок фруктовый	180 / 200	0,90 / 1,00	0,18 / 0,20	18,18 / 20,20	82,80 / 92,00	98
	Ужин	400 / 470	6,22 / 7,26	6,07 / 6,90	47,01 / 54,20	307,29 / 351,45	
1	Рис «Цветной»	160 / 190	4,52 / 5,12	5,85 / 6,63	25,40 / 28,78	164,27 / 186,17	55
2	Закуска «Огурчик маринованный»	30/ 50	0,24 / 0,40	0,02 / 0,02	0,25 / 0,34	1,95 / 2,60	120
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70/13,00	98,35 / 109,28	94
	Итого за день	1624/ 1930	42,40 / 53,27	49,00 / 61,32	227,53 / 274,92	1617,90 / 1984,38	

2 неделя - среда

	Наименование блюд	Вес	Пі	ищевые вещест	тва	Энергетическа	$\mathcal{N}_{\!$
№		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	я ценность	техно логиче
							ской
							карты
	Завтрак	459 / 525	22,95 / 26,92	25,55 / 30,57	66,63 / 78,66	403,25 / 481,84	
1	Творожные палочки	150 / 180	17,15 / 20,57	14,58/17,50	17,72 / 21,26	146,15 / 175,38	74
2	Молоко сгущённое	10 / 10	0,70	0,79	0,95	13,50	131
3	Бутерброд с маслом	24 / 35	1,61 / 1,88	3,10 / 4,52	9,70 / 14,15	73,06 /106,55	102
4	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	117,88 / 130,98	96
5	Яблоко	95 / 100	1,90/2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	560 / 685	22,25 / 26,53	17,53 / 20,84	81,55 / 98,66	629,08 / 756,67	
1	Суп «Овощной» на мясном бульоне	150 / 180	2,58 / 3,09	0,38 / 0,45	7,80 / 9,36	77,88 / 93,46	9
2	Шницель из мяса говядины	60 / 70	10,68/12,46	10,44/12,18	8,52 / 9,94	171,60 / 200,20	27
3	Макароны отварные с маслом	110 / 130	4,29 / 5,07	4,51 / 5,33	22,92 / 27,09	130,13 / 153,79	52
4	Закуска из свежей капусты	30 / 50	0,42 / 0,70	1,52 / 2,53	2,60 / 4,33	25,77 / 42,95	125
5	Кисель из повидла	150 / 180	0,06 / 0,07	0,0	16,69 / 20,03	97,05 / 116,46	91
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230/ 250	7,13 / 8,03	10,13 / 11,33	32,52 / 33,78	243,19 / 262,63	
1	Вафля	50	2,63	4,13	26,22	145,99	108
2	Кисломолочный напиток «Ряженка»	180/ 200	4,80 / 5,76	3,75 / 4,50	18,60 / 22,32	127,50 / 153,00	89
	Ужин	406 / 460	12,92 / 15,21	14,44 / 17,21	42,23 / 46,47	389,93 / 459,14	
1	Каша молочная «Дружба» с маслом	150 / 180	4,74 / 5,69	7,64 / 9,16	15,26 / 18,31	163,80 / 196,56	82
2	Сыр	6 / 10	1,40 / 2,34	1,80 / 3,00	1,61 / 2,68	22,26 / 37,10	88
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
5	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
	Итого за день	1655 / 1920	65,25 / 76,69	67,65 / 79,95	222,93 /257,57	1665,45 / 1960,28	

2 неделя - четверг

			Пи	щевые вещес	гтва	Энергетическ	$\mathcal{N}_{\underline{o}}$
№		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность	техно логиче
							ской
							карты
	Завтрак	455 / 525	13,55 / 17,09	19,97 / 23,95	77,50 / 92,34	428,81 / 519,72	
1	Каша молочная «Полтавская» с маслом	150 / 180	6,81 / 8,17	7,77 / 9,32	30,14 / 36,16	162,77 / 195,32	86
2	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 45	3,25 / 5,15	5,12 / 6,87	9,10 / 13,88	95,50 / 137,99	106
3	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	117,88 / 130,98	96
4	Яблоко	95 / 100	1,90 / 2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	560/ 685	14,44 / 17,37	9,07 / 10,77	76,21 / 92,29	465,30 / 561,58	
1	Суп «Картофельный» с мясными фрикадельками	150 / 180	1,26 / 1,51	1,29 / 1,55	9,95 / 11,93	54,00 / 64,80	11
2	Рыба тушеная с овощами	60 / 70	5,68 / 6,63	2,98 / 3,50	2,65 / 3,08	52,86 / 61,67	41
3	Рис отварной	110 / 130	2,48 / 2,93	4,03 / 4,76	18,67 / 22,06	138,27 / 163,41	53
4	Закуска «Горошек консервированный»	30 / 50	0,94 / 1,55	0,14/0,23	2,20 / 3,65	17,4 / 29,00	122
5	Компот из сухофруктов (Смесь фруктов)	150 / 180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230 / 270	10,48 / 13,75	6,27 / 7,97	42,44 / 57,88	267,57 / 357,58	
1	Булочка с творогом «Ватрушка»	50 / 70	5,90 / 8,26	2,19 / 3,07	34,86 / 48,79	182,56 / 255,57	113
2	Молоко кипяченое	180 / 200	4,58 / 5,49	4,08 / 4,90	7,58 / 9,09	85,01 / 102,01	90
	Ужин	410 / 450	10,52 / 11,67	10,08 / 11,15	39,76 / 46,37	375,19 / 431,06	
1	Овощное рагу	170 / 180	3,74 /4,49	5,08 / 6,10	14,40 / 17,29	171,32 / 205,58	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
3	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
4	Чай сладкий	180 / 200	0,00	0,00	11,70 / 13,00	98,35 / 109,28	94
	Итого за день	1665 / 1930	48,99 / 59,88	45,39 / 54,19	235,91 / 288,88	1536,87 / 1869,94	

2 неделя - пятница

	Наименование блюд	Вес блюда	П	ищевые веще	ства	Энергетическ	$N_{\overline{o}}$
N₂			Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность	техно логиче
							ской
		450 / 515	0.02 / 0.04	10.73 / 13.00	40.40 / 57.04	445 (2 / 510 15	карты
	Завтрак	459 / 515	8,82 / 9,84	10,72 / 12,89	48,48 / 57,04	445,63 / 519,15	
1	Каша кукурузная молочная с маслом	160 / 180	3,72 / 4,19	0,54 / 0,61	0,52 / 0,59	122,83 / 138.19	85
2	Бутерброд с маслом	24 / 35	1,61 / 1,88	3,10 / 4,52	9,70 / 14,15	73,06 /106,55	102
3	Какао-напиток с молоком	180 / 200	1,59 / 1,77	5,18 / 5,76	34,58 / 38,42	197,08 / 218,98	97
4	Яблоко	95 / 100	1,90/2,00	1,90 / 2,00	3,68 / 3,88	52,66 / 55,43	118
	Обед	550/ 685	17,97/23,43	9,73 / 12,43	74,12 / 91,14	541,10 / 681,37	
1	Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	150 / 180	2,54 / 3,05	1,43 / 1,71	9,18 / 11,02	91,06 / 109,27	3
2	Суфле из печени	50 / 70	8,29 / 11,60	3,75 / 5,25	5,69 / 7,97	99,09 / 138,72	36
3	Картофельное пюре	110 / 130	2,39 / 2,82	3,44 / 4,06	14,19 / 16,77	130,04 / 153,69	63
4	Закуска из свежего лука «Чиполлино»	30 / 50	0,40/ 0,70	0,82 / 1,35	2,44 / 4,05	18,88 / 31,48	124
5	Компот из сухофруктов (Изюм)	150 / 180	0,33 / 0,40	0,02 / 0,02	20,82 / 24,98	84,75 / 101,70	93
6	Хлеб пшеничный	20 / 25	1,58 / 1,98	0,20 / 0,25	9,66 / 12,08	42,72 / 53,40	100
7	Хлеб ржаной	40 / 50	2,64 / 3,30	0,48 / 0,60	13,36 / 16,70	84,00 / 105,00	101
	Полдник	230/ 250	3,53 / 3,63	4,31 / 4,33	44,40 / 46,42	228,79 / 237,99	
1	Печенье	50	2,63	4,13	26,22	145,99	105
2	Сок фруктовый	180 / 200	0,90 / 1,00	0,18 / 0,20	18,18 / 20,20	82,80 / 92,00	98
	Ужин	400 /450	12,77 /14,12	14,64 / 16,35	36,57 / 42,16	361,49 / 413,39	
1	Капуста тушеная	150 / 180	3,18 / 3,82	6,72 / 8,06	6,98 / 8,38	143,74 / 172,49	61
2	Яйцо варёное	40 / 40	5,20	4,80	4,00	62,80	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
4	Чай сладкий с молоком	180 / 200	2,81 / 3,12	2,92 / 3,24	15,93 / 17,70	112,23 / 124,70	95
	Итого за день	1639/ 1900	43,09/51,02	39,40 / 46,00	203,57/ 236,76	1577,01/1851,90	