

Утверждено

приказом заведующего

МБДОУ № 110 «Золотой петушок»

г. Калуги

от 08.12.2022 № 396/01-05

Каптур Л.М.



ПРИМЕРНОЕ

**меню для детей раннего возраста с 12-ти часовым пребыванием
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
№ 110 «Золотой петушок» города Калуги**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 01 (понедельник)								
Завтрак 1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,77	3,7	24,03	144,56		N 194
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОЯГОДНОГО	180	0,04		13,07	52,43	0,48	N 233
	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,84	1,84	12,08	66,72		N 13
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,56	3,18	10,62	79,8		N 150
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	40	6,48	5,38	4,29	113,06	0,74	N 178
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,92	14,71	102,16	3,62	N 206
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,99	13,89	2,34	170,29	0,5	N 110
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 01		1217	28,7	32,5	155,68	1040,65	7,34	
день 02 (вторник)								
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	3,24	30,06	207,49	1,16	N 92
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,85		N 1
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, СМЕТАНОЙ	150	4,59	7,33	4,21	101,2	11,56	N 57
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,67	8,04	1,66	109,68	1,22	N 152
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	2,61	5,49	18,63	137,7		N 104
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,2	1,66	7,6	25,5	5,6	N 52
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,78	7,48	35,28	235,53		N 274
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 02		1308	38,09	44,33	212,47	1410,19	22,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 03 (среда)								
Завтрак 1	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	4,46	5,63	25,51	168,88	0,55	N 84
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,85		N 1
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150	2,1	2,74	6,22	53,76	7,59	N 70
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	40	7,47	1,73	4	61,33	0,04	N 107
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,92	14,71	102,16	3,62	N 206
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	6,73	4,52	3,56	81,94	1,33	N 135
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8		4,4	20	1,88	N 6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 03		1298	35,86	30,92	173,83	1100,66	17,35	
день 04 (четверг)								
Завтрак 1	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	180	5,92	8,71	21,94	189,24	1,16	N 93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	35	3,78	4,24	10,5	98,7	0,06	N 3
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,72	3,36	13,38	100,2	7,4	N 37
	ФИЛЕ ИЗ КУР В СОУСЕ С ТОМАТОМ	40	11,74	12,39	1,24	163,43	2,19	N 108
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,19	4,26	27,9	170,71		N 186
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,1	12,2	15,5	244	2,93	N 128
	ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ	10			6,8	27,2		N 48
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 04		1298	55,51	50,15	194,21	1448,72	16,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 05 (пятница)								
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	10,08	12,42	43,92	329,4	1,8	N 96
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	35	3,78	4,24	10,5	98,7	0,06	N 3
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,48	3,54	7,66	69	12,89	N 65
Обед	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	40	6,48	5,38	4,29	113,06	0,74	N 178
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,92	14,71	102,16	3,62	N 206
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
	ОЛАДЫ	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,63	N 85
	ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ	15			10,2	40,8		N 48
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
На весь день	Соль	3						
Итого за день 05		1303	38,89	37,63	214,41	1366,75	22,08	
день 06 (понедельник)								
Завтрак 1	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	55	4,26	3,71	0,41	64,07		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,84	1,84	12,08	66,72		N 13
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,63	3,52	12,64	96,74	10,04	N 148
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	40	6,48	5,38	4,29	113,06	0,74	N 178
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,27	16,05	111,45	3,95	N 206
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	100	4,5	7,69	26,1	193	5,53	N 314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,78	1,81	5,3	40,6	0,52	N 224
Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОЯГОДНОГО	180	0,04		13,07	52,43	0,48	N 233
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,17	5,65	28,5		N 10
	На весь день	Соль	3					
Итого за день 06		1212	26,99	28,64	158,83	1021,2	23,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 07 (вторник)								
Завтрак 1	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	180	5,92	8,71	21,94	189,24	1,16	N 93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,85		N 1
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ, СМЕТАНОЙ	150	1,44	3,12	6,18	60		N 119
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,95	9,42	1,16	121,29	0,29	N 145
	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,46	4,18	21,77	134,78		N 191
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,08	4,93	6,15	73,28	10,6	N 64
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	55	4,26	3,71	0,41	64,07		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 07		1343	35,15	46,46	173,05	1255,26	14,39	
день 08 (среда)								
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	3,24	30,06	207,49	1,16	N 92
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	30	1,3	0,3	17,66	70,11		N 107
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,58	3,13	15,36	94,2	2,94	N 74
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	50	9,33	2,17	5	76,67	0,05	N 107
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,92	14,71	102,16	3,62	N 206
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,7	2,7	4,95	47,5	7	N 26
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	6,73	4,52	3,56	81,94	1,33	N 135
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 08		1313	37,45	24,96	188,25	1135,3	19,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
день 09 (четверг)									
Завтрак 1	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	4,46	5,63	25,51	168,88	0,55	N 84	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	35	3,78	4,24	10,5	98,7	0,06	N 3	
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442	
Обед	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ (ИЗ ЩАВЕЛЯ) СО СМЕТАНОЙ	150	2,46	3,3	3,12	72,6	7,59	N 103	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	40	6,48	5,38	4,29	113,06	0,74	N 178	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,77	3,7	24,03	144,56		N 194	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12	
	Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10,89	6,68	22,67	167,68	3,52	N 130
		ПОВИДЛО	10			3,87	15,47	0,03	N 14
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10	
На весь день	Соль	3							
Итого за день 09		1308	41,21	35,23	191,34	1255,68	14,83		
день 10 (пятница)									
Завтрак 1	КАША ЖИДКАЯ "ШОКОЛАДКА"	180	5,68	6,6	28,73	196,97	1,26	N 91	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,86		N 1	
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СМЕТАНОЙ	150	5,17	7,93	4,25	109,55	12,05	N 25	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ	130	18,18	19,17	21,59	331,67	24,7	N 157	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	2,43	1,69	4,25	38,3	0,09	N 348	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12	
	Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,85	4,06	2,72	50,75	2,92	N 11
	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,58	3,83	29,83	196,75	1,17	N 289	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10	
На весь день	Соль	3							
Итого за день 10		1368	59,64	54,37	206,39	1517,09	45,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 11 (понедельник)								
Завтрак 1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	6	6,36	24,03	176,38		N 194
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,84	1,84	12,08	66,72		N 13
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	10	0,01	1,27	0,24	10,4	0,79	N 17
	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	5,14	3,79	9,23	91,58	0,52	N 29
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРАМИ	130	15,41	4,82	17,33	265,78		N 258
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,99	13,89	2,34	170,29	0,5	N 110
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОЯГОДНОГО	180	0,04		13,07	52,43	0,48	N 233
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 11		1207	41,2	32,55	152,86	1145,22	4,29	
день 12 (вторник)								
Завтрак 1	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	180	5,92	8,71	21,94	189,24	1,16	N 93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,85		N 1
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,85	5,63	11,92	125,7	7,04	N 36
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,2	9,65	1,99	131,62	1,46	N 152
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2,32	4,88	16,56	122,4		N 104
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, МАСЛОМ	100	6,67	11,25	25	205,83	3,52	N 115
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,78	1,81	5,3	40,6	0,52	N 224
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 12		1338	43,78	54,31	198,15	1427,98	16,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 13 (среда)								
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	7,19	24,04	182,29	1,16	N 90
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,85		N 1
		100			11,2	45	2	N 442
Завтрак 2	СОК							
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	150	1,96	3,6	12,28	90,6	5,89	N 72
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	40	7,47	1,73	4	61,33	0,04	N 107
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,19	4,26	27,9	170,71		N 186
	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	2,43	1,69	4,25	38,3	0,09	N 348
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,93	3,42	3,25	47,5	4,08	N 23
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	6,73	4,52	3,56	81,94	1,33	N 135
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
	На весь день	Соль	3					
	Итого за день 13		1308	40,78	37,49	194,3	1265,77	15,79
день 14 (четверг)								
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	10,08	12,42	43,92	329,4	1,8	N 96
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,61	5,71	22,81	163,11	0,34	N 249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	38	2,91	6,61	19,63	149,67		N 1
		100			11,2	45	2	N 442
Завтрак 2	СОК							
Обед	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ (ИЗ ЩАВЕЛЯ) СО СМЕТАНОЙ	150	2,46	3,3	3,12	72,6	7,59	N 103
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	50	8,1	6,73	5,36	141,32	0,92	N 178
	РИС ОТВАРНОЙ	90	2,21	3,76	19,6	121,31		N 191
	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	2,43	1,69	4,25	38,3	0,09	N 348
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10,89	6,68	22,67	167,68	3,52	N 130
	ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ	15			10,2	40,8		N 48
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОЯГОДНОГО	180	0,04		13,07	52,43	0,48	N 233
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,35	11,3	57		N 10
	На весь день	Соль	3					
Итого за день 14		1356	48,33	47,48	224,26	1531,38	16,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15 (пятница)								
Завтрак 1	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	4,46	5,63	25,51	168,88	0,55	N 84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	4,4	22,4	143,6	1,2	N 253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	35	2,68	6,09	18,08	137,86		N 1
Завтрак 2	СОК	100			11,2	45	2	N 442
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150	1,74	1,5	12,6	72	4,38	N 136
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	50	8,1	6,73	5,36	141,32	0,92	N 178
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,12	4,48	4,65	79,8	11,3	N 200
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		25,02	93,96		N 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	12,12	58,8		N 12
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,78	7,48	35,28	235,53		N 274
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	40	0,72	3,12	7,44	64,08	4,16	N 134
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16		14,9	56,87		N 263
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,17	5,65	28,5		N 10
На весь день	Соль	3						
Итого за день 15		1298	31,91	39,85	200,23	1326,21	24,51	
Итого за весь период		19475	603,49	596,88	2838,28	19248,07	280,97	
Среднее значение за период		1298,33	40,23	39,79	189,22	1283,2	18,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,14	3,1	14,75			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039456

Владелец Каптур Людмила Михайловна

Действителен с 09.11.2023 по 08.11.2024