

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №8



Е.А.Бершакова  
10.01.2022г

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

**ТИ 1-3 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>296</b>	<b>8,9</b>	<b>8,1</b>	<b>36,575</b>	<b>293,19</b>	
Завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	51
	Котлета мясная	60	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	140	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	60	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
	<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>590</b>	<b>19,22</b>	<b>19,7</b>	<b>86,93</b>	<b>593,3</b>
Полдник	Булочка домашняя	80	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	150	3,54	3,92	16,84	117,7	11
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>210</b>	<b>23,22</b>	<b>10,62</b>	<b>20,85</b>	<b>244,69</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1157</b>	<b>52,24</b>	<b>38,42</b>	<b>167,215</b>	<b>1230,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>326</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>47,96</b>	<b>232,66</b>	
й завтрак	Фрукты	71	0,52	0,52	12,74	61,1	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	140	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Компот из с/х фруктов с витамином	150	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>535</b>	<b>30,5</b>	<b>44,39</b>	<b>74,69</b>	<b>800,19</b>	
дник	Сырники с повидлом	95	19,18	13,55	25,11	300,31	38
	Кисломолочный напиток	150	5,6	8	8,4	134	10
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>245</b>	<b>24,78</b>	<b>21,55</b>	<b>33,51</b>	<b>434,31</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1177</b>	<b>61,58</b>	<b>70,98</b>	<b>168,9</b>	<b>1528,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>316</b>	<b>11,18</b>	<b>15,64</b>	<b>17,31</b>	<b>269,3</b>	
	Фрукты	71	0,06	0,02	0,05	2,08	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>2,08</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	80	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая вязкая	80	6	1,57	27,18	146,61	19
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>490</b>	<b>20,59</b>	<b>12,67</b>	<b>81,42</b>	<b>472,84</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	95	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>245</b>	<b>12,22</b>	<b>9,42</b>	<b>44,41</b>	<b>316,55</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1122</b>	<b>44,05</b>	<b>37,75</b>	<b>143,19</b>	<b>1060,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с купой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>326</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>43,44</b>	<b>232,66</b>	
Полдник	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба тушеная с овощами	100	11,43	10,84	5,61	160,44	40
	Пюре картофельное	140	1,62	2,36	13,21	78,2	22
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	93
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	42,72	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>610</b>					
Ужин	Запеканка из творога	120	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Кофейный напиток с молоком	150	4,28	5,25	24,83	149,1	9
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>270</b>	<b>40,3</b>	<b>35,94</b>	<b>102,86</b>	<b>875,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1277</b>	<b>46,98</b>	<b>40,46</b>	<b>169,16</b>	<b>1207</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/93
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>316</b>	<b>11,18</b>	<b>15,64</b>	<b>22,71</b>	<b>269,32</b>	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп с перловой крупы	150	5,18	5,5	20,72	152,97	84
	Жаркое по - домашнему	150	3,35	4,9	4,74	74,6	44
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	42,72	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>520</b>	<b>12,15</b>	<b>12,9</b>	<b>62,41</b>	<b>408,72</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>9,03</b>	<b>15,32</b>	<b>169,1</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1087</b>	<b>30,43</b>	<b>37,57</b>	<b>123,3</b>	<b>946,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>366</b>	<b>7,66</b>	<b>6,97</b>	<b>47,78</b>	<b>277,44</b>	
й завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	<b>3,6</b>
Обед	Суп крестьянский	150	0,99	4,02	6,72	67,27	86
	Котлета мясная	60	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	140	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	60	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>590</b>	<b>16,01</b>	<b>19,4</b>	<b>78,01</b>	<b>585,25</b>	
полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	150	3,54	3,92	16,84	117,7	11
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>210</b>	<b>23,22</b>	<b>10,62</b>	<b>20,85</b>	<b>244,69</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1237</b>	<b>47,79</b>	<b>36,99</b>	<b>169,5</b>	<b>1206,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>326</b>	<b>5,78</b>	<b>4</b>	<b>15,8</b>	<b>232,66</b>	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба по-польски	130	20,57	10,99	7,73	311,56	43
	Икра свекольная	50	4,48	3,0	18,73	111,0	55
	Кисель фруктовый	150	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>535</b>	<b>33,16</b>	<b>19,17</b>	<b>71,55</b>	<b>682,25</b>	
Полдник	Оладьи со сметаной	95	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>245</b>	<b>12,22</b>	<b>9,42</b>	<b>44,41</b>	<b>316,55</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1177</b>	<b>52,06</b>	<b>32,59</b>	<b>154,62</b>	<b>1330,46</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Макароны отварные	90	2,28	2,38	18,24	132,08	21
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>326</b>	<b>5,32</b>	<b>5,7</b>	<b>39,745</b>	<b>258,12</b>	
Полдник	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	<b>3,6</b>
Обед	Суп гороховый	150	4,83	3,13	19,02	120,4	27
	Рагу овощное с мясом	150	0,16	0,02	0,5	2,8	53
	Овощи натуральные, консервированные	40	14,34	6,54	22,66	311,27	90/96
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>520</b>	<b>22,67</b>	<b>10,18</b>	<b>78,32</b>	<b>593,1</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Кофейный напиток с молоком	150	4,28	5,25	24,83	149,1	9
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>210</b>	<b>23,96</b>	<b>11,95</b>	<b>28,84</b>	<b>276,09</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1127</b>	<b>52,32</b>	<b>27,83</b>	<b>169,765</b>	<b>1226,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>326</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>43,44</b>	<b>232,66</b>	
	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	80	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая или пшеничная	80	6	1,57	27,18	146,61	19/17
	Компот из с/х фруктов с витамином	150	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>515</b>	<b>20,59</b>	<b>12,67</b>	<b>81,42</b>	<b>472,84</b>	
Полдник	Запеканка из творога	120	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>270</b>	<b>21,04</b>	<b>16,68</b>	<b>26,98</b>	<b>348,4</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1182</b>	<b>48,31</b>	<b>33,87</b>	<b>174,7</b>	<b>1152,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,69	9,38	38,46	273,52	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>326</b>	<b>9,21</b>	<b>9,56</b>	<b>59,08</b>	<b>361,31</b>	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>71</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	140	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90/57/91
	Кисель фруктовый	150	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>535</b>	<b>31,16</b>	<b>44,37</b>	<b>197,1</b>	<b>822,98</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Кисломолочный напиток	150	5,6	8	8,4	134	10
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>180</b>	<b>6</b>	<b>10,63</b>	<b>14,32</b>	<b>183,1</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1112</b>	<b>47,27</b>	<b>64,56</b>	<b>293,36</b>	<b>1466,39</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>1175,5</b>	<b>48,303</b>	<b>42,102</b>	<b>173,371</b>	<b>1235,479</b>	

**ДЕТИ 3-7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>429</b>	<b>8,9</b>	<b>8,1</b>	<b>36,575</b>	<b>293,19</b>	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	51
	Котлета мясная	70	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	170	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	70	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>766</b>	<b>19,22</b>	<b>19,7</b>	<b>86,93</b>	<b>593,3</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	200	3,54	3,92	16,84	117,7	11
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>260</b>	<b>23,22</b>	<b>10,62</b>	<b>20,85</b>	<b>244,69</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1530</b>	<b>52,24</b>	<b>38,42</b>	<b>167,215</b>	<b>1230,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ГОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>439</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>47,96</b>	<b>232,66</b>	
й завтрак	Фрукты	75	0,52	0,52	12,74	61,1	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	160	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Компот из с/х фруктов с витамином	200	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>678</b>	<b>30,5</b>	<b>44,39</b>	<b>74,69</b>	<b>800,19</b>	
олдник	Сырники с повидлом	120	19,18	13,55	25,11	300,31	38
	Кисломолочный напиток	165	5,6	8	8,4	134	10
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>285</b>	<b>24,78</b>	<b>21,55</b>	<b>33,51</b>	<b>434,31</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1477</b>	<b>61,58</b>	<b>70,98</b>	<b>168,9</b>	<b>1528,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>409</b>	<b>11,18</b>	<b>15,64</b>	<b>17,31</b>	<b>269,3</b>	
	Фрукты	75	0,06	0,02	0,05	2,08	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>2,08</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	100	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая вязкая	90	6	1,57	27,18	146,61	19
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>646</b>	<b>20,59</b>	<b>12,67</b>	<b>81,42</b>	<b>472,84</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	115	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>285</b>	<b>12,22</b>	<b>9,42</b>	<b>44,41</b>	<b>316,55</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1415</b>	<b>44,05</b>	<b>37,75</b>	<b>143,19</b>	<b>1060,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с купой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>439</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>43,44</b>	<b>232,66</b>	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Борщ со сметаной	200	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба тушеная с овощами	120	11,43	10,84	5,61	160,44	40
	Пюре картофельное	170	1,62	2,36	13,21	78,2	22
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	93
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	42,72	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>796</b>					
Полдник	Запеканка из творога	150	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	5,25	24,83	149,1	9
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>350</b>	<b>40,3</b>	<b>35,94</b>	<b>102,86</b>	<b>875,34</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1660</b>	<b>46,98</b>	<b>40,46</b>	<b>169,16</b>	<b>1207</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/93
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>409</b>	<b>11,18</b>	<b>15,64</b>	<b>22,71</b>	<b>269,32</b>	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп с перловой крупы	200	5,18	5,5	20,72	152,97	84
	Жаркое по - домашнему	200	3,35	4,9	4,74	74,6	44
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	42,72	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>706</b>	<b>12,15</b>	<b>12,9</b>	<b>62,41</b>	<b>408,72</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>9,03</b>	<b>15,32</b>	<b>169,1</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1420</b>	<b>30,43</b>	<b>37,57</b>	<b>123,3</b>	<b>946,14</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>429</b>	<b>17,66</b>	<b>6,97</b>	<b>47,78</b>	<b>277,44</b>	
й завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	<b>3,6</b>
Обед	Суп крестьянский	200	0,99	4,02	6,72	67,27	86
	Котлета мясная	70	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	170	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	70	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>606</b>	<b>16,01</b>	<b>19,4</b>	<b>78,01</b>	<b>585,25</b>	
полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	200	3,54	3,92	16,84	117,7	11
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>260</b>	<b>23,22</b>	<b>10,62</b>	<b>20,85</b>	<b>244,69</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1370</b>	<b>47,79</b>	<b>36,99</b>	<b>169,5</b>	<b>1206,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>439</b>	<b>5,78</b>	<b>4</b>	<b>15,8</b>	<b>232,66</b>	
й завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Борщ со сметаной	200	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба по-польски	150	20,57	10,99	7,73	311,56	43
	Икра свекольная	60	4,48	3,0	18,73	111,0	55
	Кисель фруктовый	200	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>678</b>	<b>33,16</b>	<b>19,17</b>	<b>71,55</b>	<b>682,25</b>	
Полдник	Оладьи со сметаной	115	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>315</b>	<b>12,22</b>	<b>9,42</b>	<b>44,41</b>	<b>316,55</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1507</b>	<b>52,06</b>	<b>32,59</b>	<b>154,62</b>	<b>1330,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Макароны отварные	120	2,28	2,38	18,24	132,08	21
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>429</b>	<b>5,32</b>	<b>5,7</b>	<b>39,745</b>	<b>258,12</b>	
Утренний завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	<b>3,6</b>
Обед	Суп гороховый	200	4,83	3,13	19,02	120,4	27
	Рагу овощное с мясом	200	0,16	0,02	0,5	2,8	53
	Овощи натуральные, консервированные	50	14,34	6,54	22,66	311,27	90/96
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>706</b>	<b>22,67</b>	<b>10,18</b>	<b>78,32</b>	<b>593,1</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	5,25	24,83	149,1	9
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>260</b>	<b>23,96</b>	<b>11,95</b>	<b>28,84</b>	<b>276,09</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1470</b>	<b>52,32</b>	<b>27,83</b>	<b>169,765</b>	<b>1226,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЕРВЫЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛИ)</b>							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>439</b>	<b>5,78</b>	<b>4,52</b>	<b>43,44</b>	<b>232,66</b>	
	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	100	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая или пшеничная	90	6	1,57	27,18	146,61	19/17
	Компот из с/х фруктов с витамином	200	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>658</b>	<b>20,59</b>	<b>12,67</b>	<b>81,42</b>	<b>472,84</b>	
Ужин	Запеканка из творога	150	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>320</b>	<b>21,04</b>	<b>16,68</b>	<b>26,98</b>	<b>348,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1492</b>	<b>48,31</b>	<b>33,87</b>	<b>174,7</b>	<b>1152,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
<b>ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)</b>							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,69	9,38	38,46	273,52	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>439</b>	<b>9,21</b>	<b>9,56</b>	<b>59,08</b>	<b>361,31</b>	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>99</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	160	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90/57/91
	Кисель фруктовый	200	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>678</b>	<b>31,16</b>	<b>44,37</b>	<b>197,1</b>	<b>822,98</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Кисломолочный напиток	165	5,6	8	8,4	134	10
<b>ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ</b>		<b>225</b>	<b>6</b>	<b>10,63</b>	<b>14,32</b>	<b>183,1</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1417</b>	<b>47,27</b>	<b>64,56</b>	<b>293,36</b>	<b>1466,39</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>1475,8</b>	<b>48,303</b>	<b>42,102</b>	<b>173,371</b>	<b>1235,479</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580800

Владелец Бершакова Елена Александровна

Действителен с 22.02.2024 по 21.02.2025