Утверждаю
Заведующий МАДОУ - детский сад
общеразвивающего вида № 479 "Берег Детства"
_____И.П. Алейникова

20-ти дневное цикличное меню

для детей раннего дошкольного возраста
(от 1,5 до 3 лет)

20-дневное цикличное меню (группа раннего возраста)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,3	7,1	25,75	167,6	0,42	7.8/4/1/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,4	5,9	1,4	40	13,66	7.14/1/2
	Свекольник	150	1,58	4,1	11,7	83	5,45	7.5/2/3
	Жаркое по- домашнему	200	21,16	34,25	24,65	440,49	0	7.4070-1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	51	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7,002/1
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Омлет паровой или запеченый	130	13,5	16,5	3,2	240	0,11	7.038/6
	Печенье	30	2,94	2,97	20,43	138	0	7.308
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	51	0,26	7.12/10/1
		1420	**58,356**	**82,71**	**210,884**	**1724,37**	**91,3**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ассорти(рис,греча) со сливочным маслом	150	5,1	5,9	24,7	152	0,53	7.18/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из припущеной моркови с яблоком	40	0,6	4	6	52	1,82	7.11/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,8	4,5	12,5	89		7.11/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3	7.5/9/4
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3	7.8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7,002/1
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Рыба запеченая по-русски	130	15,11	6,49	21,06	185,09	1,41	7.117
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1420	**57,79**	**45,2**	**236,2**	**1465,28**	**106,76**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Суфле творожное	130	22,1	18,17	20,56	316	0,34	7.19/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2,9	13,4	79	0,5	7.13/10/2
	Сгущенное молоко	20	0	0	13,5	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,8	4,9	12,2	84	0,88	7.25/2
	Уха	150	6,8	2,1	9,8	77		7.30/2/2
	Плов из мяса говядины	180	18,6	18,2	43,3	385	1,2	7.5/8/2
	Напиток шиповника	150	0,2	0,1	16,7	55	89	7.15/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7.002/1
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	2,3	3,7	13,5	87	10,61	7.43/3-2/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	25	0	7.10/10/2
		1390	**62,676**	**57,66**	**231,814**	**1606,68**	**103,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6	5,3	30,7	185	0,42	7.14/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого лука	40	1,1	4,1	7,3	62	1,96	7.27/1/2
	Суп-пюре гороховый	150	5,2	1,8	14,4	86		7.29/2/2
	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3	7.5/9/4
	Морковь тушеная		2,1	5,9	12,9	113	2,56	7.10/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	50	11,9	4,2	11,2	111	0,86	7.9/7/3
	Рис припущенный с овощами	100	2,06	2,8	13,8	135	7,16	7.179-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1290	**59,35**	**45,58**	**235,6**	**1541,19**	**85,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Пудинг из творога	130	21,9	15,8	31,4	335,5	0,15	7.17/5/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
	Сгущенное молоко	20	1,65	2,31	2,88	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40	1	4	6,2	54	18,03	7.24/2
	Суп из овощей со сметаной	150	1,9	6,6	12,2	109	8,6	7.14/2/3
	Каша перловая	130	4	5	34	198	10,74	7.142/2
	Гуляш из мяса	60	14,9	15,7	4,7	190	0,45	7.073/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,3	5,1	27,5	178	0,42	7.11/4/1
	Сдоба *Посадская*с повидлом	80	2,2	1,6	14,4	81	0,16	3.8/12/9
	Йогурт	180	8,6	4	12,4	120		7.023-2
		1490	**72,006**	**70,42**	**248,214**	**1854,98**	**109,95**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	5,3	5,1	27,5	158	0,42	7.5/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Помидор порционный	40	0,8	0,2	3,8	18	0,5	7.275/1
Обед	Борщ со сметаной	150	2,2	5,4	12,7	90	10,8	7.2/2/2
	Бефстроганов из говядины	60	12,8	12,7	4,6	164	0,37	7.7/8/2
	Каша гречневая расыпчатая	150	6,1	5,4	26,7	182	0	7.076
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	77	10,56	7.18/3
	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	25	0	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
		1420	**41,576**	**42,99**	**210,454**	**1288,28**	**94,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	31,2	189	0,42	7.15/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40	1	4	6,2	54	18,03	7.24/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,8	4,4	10,3	78	8,65	7.14/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса кур	60	14,3	11,7	11,9	198	0,3	7.5/9/4/2
	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	125	10,74	7.3/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	100	11,6	6,3	4,9	101	1,41	7.4/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1350	**54,99**	**46,38**	**218,5**	**1383,19**	**111,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Суфле творожное	130	22,07	18,17	20,56	316	0,34	7.14/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
	Сгущенное молоко	20	1,7	2,31	11,2	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Огурец порционный	40	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.014
Обед	Суп картофельный	150	1,8	4,5	12,5	99	5,2	7.13/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	146	0,05	7.14/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,5	2,7	13,4	86	5,72	7.16/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	31,2	190	0,42	7.11/4/1/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	25	0	7.10/10/1
		1420	**59,336**	**55,4**	**232,454**	**1556,68**	**84,15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,4	7,4	27,2	190	0,42	7.8/4/1/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из моркови с яблоком	40	0,7	0	0,6	54	3,19	7.11/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,9	2,8	11,1	113	6,7	7.20/2
	Бигус с мясом кур	160	7,6	3,9	18,6	174	31,3	7.н350
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	125	10,74	7.3/3
	Биточки(котлеты) рыбные	50	11	1,6	6,4	74	0,51	7.9/7/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1400	**47,39**	**29,68**	**217,9**	**1368,19**	**125,06**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	130	13,6	11,8	12,7	195	120,67	7.13/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
	повидло/джем	20	0	0	13,5	54	7.185 0	7.1/1/7
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,4	5,9	1,4	50	13,66	7.14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,6	2,6	6,5	45	11,11	7.8/2/2
	Азу	150	22,14	33,8	24,7	450	0,45	7.152
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	130	3,4	3,7	12	85	0,42	7.21/2/3
	Сдоба *Изюминка*	70	1,44	0,84	23,31	100,8	0	7.3.8/12/4
	Кефир	180	8,6	4	12,4	102		7.075
		1420	**61,736**	**72,95**	**209,044**	**1606,88**	**217,71**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6	5,8	42,4	218	0,52	7.7/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Помидор порционный	40	0,8	0,2	3,8	18	0,5	7.275/1
	Суп из овощей с крупой	150	2,7	4,4	16,3	107	5,45	7.16/2/
	Гарнир овощной сборный	130	3,9	3,9	16,6	108	6,72	7.36/3
	Кнели мясные паровые	60	13,2	4,7	0,4	149	0,17	7.27/8
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Пудинг из творога	130	21,9	15,8	31,4	305,5	0,15	7.17/5/1
	Сгущенное молоко	20	15	17	11,5	65,5	0	7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	25	0	7.10/10/1
		1600	**75,576**	**62,29**	**244,054**	**1570,28**	**84,91**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6	5,3	30,7	175	0,42	7.14/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Икра кабачковая	40	0,5	2,6	2,31	30	0	7.275/1
Обед	Рассольник домашний	150	1,8	4,4	11	83	8,41	7.10/2/2
	Мясо кур в соусе	60	12,2	13,1	2,1	155	0,58	7.2/9/1
	Каша гречневая расыпчатая	150	6,1	5,4	26,7	182	0	7.076
	Напиток шиповника	150	0,2	0,1	16,7	55	89	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Сельдь с маслом	50	1,7	4,4	0,1	235		7.н125/3
	Пюре картофельное	130	3,1	4,2	20,8	125	7,16	7.3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1450	**48,58**	**49,11**	**236,85**	**1661,19**	**106,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	7,4	27,2	189	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Огурец порционный	40	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.014
	Свекольник со сметаной	150	2,7	4,4	11,7	83	5,2	7.5/2/2
	Печень по-строгановски	60	12,8	12,7	4,6	164	0,37	7.9/8/2
	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Суфле творожное	130	22,1	18,17	20,56	316	0,34	7.19/5/1
	Сгущенное молоко	20	0	0	13,5	64,4	0	7.351
	Йогурт	180	8,6	4	12,4	100		7.023-3
		1460	**62,656**	**53,58**	**201,394**	**1452,48**	**79,13**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	31,2	189	0,42	7.11/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	0	4,9	12,2	74	0,88	7.32/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,9	2,8	11,1	113	6,7	7.20/2
	Плов из мяса кур	180	17.42	16.28	26.71	306	0,56	7.4/9/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Рыба запеченая в омлете	140	17,43	10,85	5,24	168,5	0	7.016/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1580	**43,21**	**34,26**	**206,18**	**1532,69**	**79,96**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15								
	Суп молочный с лапшой	150	3,4	3,7	12	85	0,42	7.21/2/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Салатиз морской капусты со свежим огурцом и сладким перцем	40	0.45	0.8	3,8	36	02.янв	7.275/1
	Борщ со сметаной	150	2,2	5,4	12,7	100	10,8	7.2/2
	Запеканка картофельная с говядиной Соус молочный	150 30	19,2	17,6	35	329	18	7.36/8 7.3/11/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
Обед	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6,5	6	31,2	206	0,42	7.15/4/2
	Булка со штрейзелем	90	5,3	3,9	32,4	188	0,1	7.12412
	Кефир	180	8,6	4	12,4	102		7.075
		1510	**55,756**	**50,91**	**242,034**	**1571,08**	**103,84**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	7,4	27,2	189	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Огурец порционный	40	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.
	Суп картофельный с крупой	150	1,8	4,5	12,5	79	5,2	7.16/2
	Бигус с мясом	180	7,6	3,9	18,6	210	31,3	7.061/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем	130	13,5	16,5	3,2	210	0,11	7.4/6/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	25	0	7.10/10/1
		1370	**41,976**	**42,99**	**186,854**	**1299,28**	**110,25**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	31,2	189	0,42	7.11/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,6	6	2,1	55	13,48	7.26/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,8	4,4	10,3	78	8,65	7.31/2/2
	Макаронные изделия отварные	100	5,3	3,8	32,4	158	0	7.н151-1
	Мясо кур в соусе	60	12,2	13,1	2,1	145	0,58	7.2/9/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Биточки(котлеты) рыбные	50	11	1,6	6,4	64	0,51	7.9/7/1
	Морковь тушеная	130	2,1	5,9	12,9	103	2,56	7.10/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1400	**56,88**	**50,51**	**243,84**	**1474,19**	**97,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,5	6	31,2	189	0,42	7.15/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	40	0,6	4	6,1	52	3,19	7.11/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,6	2,6	6,5	45	11,11	7.8/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом паровой	60/5	12	14,3	3,9	172	0	7.29/8
	Цветная капуста с маслом	50	1,53	1,5	3,2	49,3	0	7.50м/1
	Картофельное пюре	100	2,04	3,11	15,19	93,34	0	7.3/3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	22	15	28,2	336	0,15	7.13/5/1
	Повидло или джем	30	0	0	60	86,6	0	7.185
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Ряженка	180	8,6	4	12,4	102	0	7.308
		1580	**66,946**	**61**	**279,244**	**1699,52**	**86,27**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 19								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6	5,8	42,4	218	0,52	7.7/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	150	3,9	3,5	24,5	125	0,5	7.14/10/2
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Помидор порционный	40	0,8	0,2	3,8	22	0,5	7.275/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,9	2,8	11,1	103	6,7	7.20/2
	Рагу из мяса кур	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3	7.3/9
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Рыба запеченая в омлете	130	17,43	10,85	5,24	148,5	0	7.016/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,2	26	0,8	7.11/10/1
		1400	**47,01**	**32,26**	**222,58**	**1267,69**	**110,42**	
			День 20					
	Суфле творожное	130	22,1	18,17	20,56	306	0,34	7.19/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	12,8	79	0,5	7.13/10/2
	Повидло или джем	20	0	0	68	96,6	0	7.1/1/7
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,7	4	6,6	54	2,65	7.10/1
	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,8	4,4	10,9	84	5,29	7.3/2/2
	Тефтели из мяса говядины	60	11,4	9,7	7,5	143	1,08	7.20/8
	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	115	10,74	7.3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	20	61	70,1	7.115/1
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная	150	3,4	3,7	12	95	0,42	7.14/4/1
	Снежок	180	8,6	4	12,4	102	0	7.366
	Булочка со штрейзелем	100	4,1	3,5	43,7	215	0,1	7.12412

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729943

Владелец Алейникова Илона Павловна

Действителен С 05.06.2024 по 05.06.2025