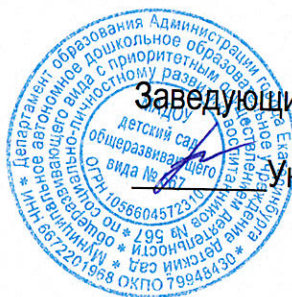


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию воспитанников №567
Юридический адрес: 620007 г. Екатеринбург, ул. Латвийская, 39, тел/факс 252-01-06



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №567

Уколова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей ясельного возраста (2-3 года) (Зимний период)

Составил: Булыга Е.А, кладовщик

Согласовано: Альмекаева О.В., зам.зав. по АХЧ

20-дневное меню Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Второй завтрак	Омлет натуральный	120	4.9	4.47	23.43	155	0.31	7,038/6
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	0.2	7.12/10/2
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	76	10	7,031-3
Обед	Салат и овощной с растительным маслом	40	2	5	5.6	58	2.81	7.16/1/2
	Суп-пюре гороховый	180	4.72	1.59	13	86	0.43	7.29/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	60	8.53	8.32	3.86	125	0	7.14/8/2
	Пюре картофельное	130	2.16	2.35	11.62	75	4.96	7.3/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
Полдник	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша пшеничная с маслом сливочным	120	6.38	4.92	8.14	102	0.95	7.15/4/3
	Печенье	20	2.94	2.97	20.43	120	0	7,308/6
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	20.04	92.4	0	7,052
Итого за 1 день	кефир	150	5	5.8	8.8	93	1.26	7,075
			45.93	41.59	172.14	1173.84	58.54	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	3.95	23.04	146	0.31	7.14/4/2
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/6
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.189-3
Второй завтрак	груша	80	0.4	0.3	10.3	46.4		7.285
	Салат из отварного картофеля с кукурузой и репчатым луком и растительным маслом	40	0.41	2.67	3.97	41	2.12	7.27/1/2
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1.67	2.48	10.02	70	0.34	7.20/2/2
	Капуста тушеная	130	3.03	2.47	11.76	81	27.13	7.8/3/2
Обед	Мясо кури отварное в соусе	60	8.51	9.19	1.45	123	0.4	7.2/9/4
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0.7,002/1	
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0.001	
	Рыба тушеная в томате с овощами	130	11.63	6.27	4.85	122	1.41	7.н164
Полдник	Зеленый горошек с маслом	20	0.8	1	1.8	19.4	0	7.017-2
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2
Итого за 2 день			44.83	34.78	151.71	1028.7	75.41	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 3					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Пудинг из творога	120	17.47	12.63	25.02	190	0.18	7.17/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
Второй завтрак	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.004
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031-3
	Борщ со сметаной	180	1.55	3.9	9.25	78	7.78	7.2/2/2
Обед	Плов из мяса говядины	180	7.4	8.25	17.28	262	0.48	7.4/8/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0001
Полдник	Рагу из овощей	100	1.56	2.46	8.99	65	7.07	7.18/3/3
	Рогалик с вареной сгущенкой	70	4.1	3.5	43.7	215	0.1	3.8/22
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	чай с сахаром	150	0	0	6.82	26	0	7.10/10/2
Итого за 3 день			44.36	40.36	192.08	1224.52	63.62	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23.43	155	0.31	7.11/4/2
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/6
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.189-3
								7.285
Второй завтрак	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.131-5
	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	40	0.86	4.41	1.14	47	0.61	7.13/1/2
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.83	3.6	14.26	106	4.07	7/2/2
	Гуляш из мяса говядины	60	13.9	11.52	4.2	170	0.09	7.11/8/2
	Греча рассыпчатая	130	3.4	3.42	14.4	102	5.82	7.1076/1
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7.002/1
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0001
Полдник	Рыба запеченная по русски	150	17.23	8.9	20.97	194	0	7.117/1
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11./10/2
Итого за 4 день			58.4	43.2	172.7	1196.6	59.6	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле творожное	120	17.66	14.54	16.44	269	0.27	7.19/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.004
Второй завтрак	яблоко	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031-3
	Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом	45	0.7	5	7	74	1.86	4.4/24
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.34	2.29	5.41	48	9.76	7.29/2/2
	Печень по строгоновски	60	6.29	6.58	1.26	108	4.57	7.9/8/2
	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117	9.31	7.3/3/2
Обед	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3.92	3.58	18.74	124	0.25	7.11/4/3
Полдник	повидло	15	4.8	3.2	30.7	160	0.4	7.185
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с сахаром	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.10/10/2
	Итого за 5 день		49.7	48.5	185.2	1315.5	75.0	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Второй завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2.67	3.66	17.89	117	9.31	7.21/2/3
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	0.2	7.12/10/2
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7,031-3
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40	0.7	4.9	3.5	61		7,23/1/2
	Суп рассольник	180	1.63	3.99	9.92	84	7.57	7.10/2/2
	Бифштекс рубленый паровой	60	13.4	13.07	0.25	172	0.07	7.13/8/2
	Рагу из овощей	130	2.03	3.2	11.69	84	9.2	7.18/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120	3.83	4.44	16.32	121	0.25	7,8/4/3
	Шанежка с картошкой	80	5.6	8.4	32	223	0.1	3.8/21
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	Йогурт	150	9	5.7	6.8	99	0	7,023
Итого за 6 день						1288.6	74.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г				Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки			Углеводы				
			Жиры	Углеводы						
День 7										
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23.43	155	0.31	7.15/4/2		
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.189-3		
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.435-6		
Второй завтрак	апельсин	80	0.56	0	5.04	23.2	0	7.210-2		
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1.2	4.46	4.04	61	2.57	7.32/1/2		
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1.62	3.93	9.09	79	5.77	7.31/2/2		
	Мясо кури отварное в соусе	60	8.51	9.19	1.45	122	0.4	7.2/9/4		
	Капуста отварная с маслом	130	2.42	3.27	5.32	61	12.56	7.7/3/2		
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,		
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36		0	7.002/1		
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0.001		
	Рыба запеченная в омлете	100	27.7	20.7	6.3	266	0	7.н016/2		
Полдник	Кукуруза сладкая	30	1.1	0	5.6	29	0	4.1/1,		
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052		
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2		
Итого за 7 день			61.9	52.5	144.8	1176.1	60.3	0.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 8					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле творожное	120	17.66	14.54	16.44	269	0.27	7.19/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7,004
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7,031-3
	Салат изотварной свеклы и моркови и растительного масла	40	0.8	5.9	4.4	73	4.51	7.21/1/2
	Суп картофельный со сметаной	180	1.19	1.92	8.05	55	4.11	7.12/2/2
	Бефстроганов из говядины	60	9.58	9.56	3.42	138	0.28	7.7/8/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7.46	5.92	32.77	217	0.78	7.44/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
Обед	Хлеб ржаной	30	2.4		13.36	69.51		7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Запеканка капустная с молочным соусом	130/20	4.49	6.07	18.42	147	25.98	7,37/3/3 4/11
Полдник	печенье	20	2.94	2.97	20.43	120	0	7,308/6
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	чай с сахаром	150	0	0	6.82	26	0	7.10/10/2
Итого за 8 день			56.4	56.0	191.8	1503.0	83.9	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
	Каша ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150	3.74	4.41	19.23	131	0.4	7.16/4/2
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.189-3
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.435/6
Второй завтрак	яблоко	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.131-5
	Салат из белокачаной капусты моркови и растительного масла	40	0.59	2.73	3.65	42	1.53	7.51/2
	Свекольник со сметаной	180	1.57	3.93	10.51	84	4.9	7.52/2
	Запеканка картофельная с говядиной	180	13.83	12.65	25.21	273	12.96	7.36/8/2
	Сметанный соус	20	0.24	1.46	0.83	17	0.01	6/11
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Обед	Рыба тушеная с овощами	100	9.69	5.22	4.05	102	1.17	7.4/7/1
	пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.8	0	209
Полдник	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2
	Итого за 9 день		45.4	38.1	181.1	1241.9	69.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 10					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Запеканка из творога с морковью	130	6.32	4.97	26.33	180	0.02	7.13/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
	Сгущенное молоко	15	0	0	13.5	54	0	7,004
Второй завтрак	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7,031-3
	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст маслом	40	0.4	3.99	1.37	43	8.98	7.31/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.34	2.29	5.41	48	9.76	7.6/2/2
	Тефтели из мяса говядины	60	8.52	7.3	5.62	122	0.81	7.20/8/1
	Морковь тушенная с зеленым горошком	130	2.48	5.56	8.53	94	1.69	7.9/3/2
Обед	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Макаронные изделия с сыром	130	13.6	11.8	12.7	213	0.63	7.43-2/3/2
Полдник	Повидло	15	1.44	0.84	23.31	100.8	0	7,185
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	Чай с сахаром	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.10/10/2
	Итого за 10 день		44.8	44.1	181.7	1299.9	70.5	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
					День 11				
Второй завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.65	3.15	10.62	81	0.39	7.22/2/2	
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261	
	Чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	0.2	7.12/10	
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.131-3	
Обед	Суп-пюре картофельный с макаронными изделиями	180	2.21	2.37	10.62	74	4.36	7.18/2/2	
	Голубцы ленивые с мясом	150	9.39	9.7	8.24	159	2.5	7.31/8/1	
	Сметанный соус	20	0.24	1.46	0.83	17	0.01	6/11	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,	
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,002/1	
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001	
Полдник	Каша молочная ассорти(пшенично- кукурузная) со сливочным маслом	120	3.57	3.62	16.44	113	0.32	7,19/4/3	
	Сдоба с повидлом	80	4.4	5.6	31.7	190	0.4	3,8/14/3	
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052	
	кефир	150	5	5.8	8.8	93	1.26	7,075/6	
Итого за 11 день			36.9	37.9	163.8	1124.1	57.1	0.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 12					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.79	5.56	20.4	152	0.31	7.8/4/2
	Батон с сыром	30/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/6
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.189-3
Второй завтрак	яблоки	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031-5
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.29	3.95	0.91	40	3.65	7.20/1/2
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1.67	2.48	10.02	70	0.34	7.20/2/2
	Плов из мяса кур	180	17.22	15.71	29.65	331	1.33	7.4/9/2
Обед	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1
	Сельдь с маслом	20	1.7	4.4	0.1	47	2.5	7.125/9
Полдник	картофель отварной	130	2.5	3.64	18.96	120	5.2	7.3/3/3
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2
Итого за12 день			42.4	42.6	174.2	1251.1	62.0	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
	Пудинг из творога	150	4.48	3.95	23.04	146	0.31	7.17/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
	сгущенное молоко	15	1.45	1.85	2.4	34		7,004
	Сок фруктовый	80	0.56	0	5.04	23.2	0	7,031-3
Второй завтрак	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	40	1.36	3.33	3.75	51	2.81	7.16/1/2
	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117	9.31	7.3/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	6/10
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Каша ячневая с маслом	120	15.3	8.2	22.3	227	1.6	7.14/4/2
	вафли	20	1.02	9.06	19.41	159	0	7,015/1
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	Чай с сахаром	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2
Итого за 13 день			37.1	37.0	168.9	1159.7	52.6	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.53	4.36	31.76	186	0.39	7.7/4/2
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.189-3
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.435/6
Второй завтрак								14/10
	бананы	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.183-5
	Салат из свеклы с черносливом	40	0.54	3.33	7.69	62	0.74	7.26/1/2
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	180	1.63	3.99	9.92	84	7.57	7.10/2/2
	Бигус из мяса куры	180	24.38	26.04	12.45	380.26	0	7.350
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	6/10/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Рыба , тушенная с овощами	100	10.5	2.6	4.8	85	0.15	7.4/7/1
	печенье	20	2.94	2.97	20.43	120	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	11/10/2
Итого за 14 день						1409.4	57.6	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 15					
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле творожное	120	17.66	14.54	16.44	269	0.27	719/5/1
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	713/10/2
	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	39.9	0	0 004
	Сок яблочный	80	0.4	0.3	10.3	46.4	5	7.031-3
	Салат из отварного картофеля, репчатого лука, моркови с растительным маслом	40	0.4	3.99	1.37	43	8.98	7.28/1/2
	Суп из овощей со сметаной	180	2.2	5.4	12.7	100	10.8	7,14/2/2
	Бефстроганов из говядины	60	9.58	9.56	3.42	138	0.28	7.7/8/2
	Греча рассыпчатая	130	4.6	4.04	20.03	136	0	7.1076/1
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7,6/10/2,
Обед	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Пюре картофельное	100	2.06	2.81	13.76	90	7.16	7,3/3/2
Полдник	Огурец консервированный	20	0.32	0.04	0.68	4.36	2	7.367/1
	Сдоба слойка	70	4.43	5.28	23.31	158.5	6.77	3.8/14
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	чай с сахаром	150	0	0	6.82	26	0	7.10/10/2
Итого за 15 день			53.5	55.2	180.1	1426.6	79.3	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	150	3.83	4.41	18.51	129	0.4	7.18/4/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7,261
	Чай с молоком	150	1.05	1.06	8.42	46	0.2	7.12/10/2
Второй завтрак	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031-3
	Салат из отварного картофеля с моркови с репчатым луком соленым огурцом и растительным маслом	40	0.57	5.97	3.64	71	1.69	7.30/1/2
	Уха рыбацкая	180	6.15	1.91	8.84	78	4.82	7.30/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	60	8.53	8.32	3.86	124	0	7.14/8/2
Обед	Капуста отварная с маслом	130	2.42	3.27	5.32	61	12.56	7.7/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7,6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Суп молочный с лапшой	120	1.96	3.04	12.08	85	6.81	7.21/2/2
	печенье	20	8.5	8.1	27	212	0.1	7.308/6
Полдник	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,052
	кефир	150	5	5.8	8.8	93	1.26	7,075
	Итого за 16 день		46.4	47.0	164.6	1250.1	75.5	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.53	4.36	31.76	186	0.39	7.7/4
	Батон с сыром	20/7	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.189-3
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.435/6
Второй завтрак	яблоко	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.131-5
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	0.38	2.66	4.3	42	9.6	7.8/1/2
Обед	Свекольник со сметаной	180	1.57	3.93	10.51	84	4.9	7.5/2/2
	Азу	180	15.07	13.82	16.42	366	0	7.152
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Биточки(котлеты) рыбные	60	8.23	1.2	4.79	63	0.38	7.9/7/2
	Морковь тушеная	100	2.18	2	11.1	75	3.86	10/3/3
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	7.11/10/2
Итого за 17 день			46.3	34.8	173.2	1308.1	67.8	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Пудинг из творога	120	14.45	11.1	18.76			
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	284	0.74	7.17/5/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	90.44	0	7,261
	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	67	0.39	7.13/10/2
Второй завтрак	Сок яблочный	80	0.4	0.4		39.9	0	7,004
	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	60	1.13	6.82	12.9	42.68	10	7,031-3
	Суп из овощей со сметаной	180	1.39	4.72	7.46	107.83	62	7.13/1/2
	Биточки из говядины	60	8.49	10.06	2.77	78	6.16	7.14/2/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2.16	2.35	11.62	144	0	7.14/8/2
Обед	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	74	4.96	7.16/3/2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	54	37.62	7.6/10/2
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	69.51	0	7,002/1
	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	120	2.67	3.56	13.17	1	0	001
Полдник	пряник	30	1.44	0.84	23.31	95	0.36	7,4/4/3
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	100.8	0	209
	Чай с сахаром	150	0.06	0.01	6.75	93.5	0	7,052
Итого за 18 день						177.8	122.8	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 19										
	Макаронные изделия с сыром	130	6.32	4.97	26.33	180	0.02	7.43-2/3		
	Батон с повидлом	20/15	0.4		66.55	252	1.33	7.185 7.189-3		
	Какао с молоком	150	2.9	2.61	17.18	101	0.39	7.285		
Второй завтрак	Банан	80	1.5	0.5	21	94.5	10	7.183-5		
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0.57	4	3.49	53	1.67	7.29/1/2		
	Борщ со сметаной	180	2.49	3.97	9.83	85	4.76	7.3/2/2		
	Суфле из мяса кур	60	11.88	13.64	2.66	181	0.27	7.8/9/2		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7.46	5.92	32.77	217	0.78	7.44/3/2		
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,		
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1		
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0001		
	Рыба отварная под маринадом	150	13.14	10.31	8.69	179	2.49	7.2/7/1		
	кукуруза консервированная	30	2.06	2.81	13.76	90	7.16	4.1/1,		
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052		
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	11/10/2		
Итого за 19 день			54.8	49.6	255.6	1677.5	67.1	0.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суфле творожное	120	17.66	14.54	16.44	268	0.27	7.19/5/2
	Батон с маслом	30/4	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.16	10.02	67	0.39	7.13/10/2
	Молоко сгущенное	15	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.004
	Сок яблочный	80	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031-3
	Салат из отварной свеклы и растительным маслом	40	0.71	3.39	4.96	54	3.27	7.20/1/2
	Рассольник со сметаной	180	1.29	2.36	8.41	61	3.32	7.9/2/2
	Тефтели из мяса говядины	60	14.18	14.55	10.08	250.15	0.04	7.20/8/1
	Каша перловая вязкая	120	3.96	3.43	21.61	134	0.3	7.142/1
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	7.6/10/2,
Полдник	Хлеб ржаной	30	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.002/1
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша ячневая молочная с маслом	120	3.58	3.16	18.44	117	0.25	7.14/4/3
	Сдоба изюминка	70	4.1	3.5	43.7	215	0.1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.052
	Чай с сахаром	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	10/10/2
Итого за 20 день								
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Уколова Татьяна Викторовна

Действителен с 20.03.2022 по 20.03.2023