

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7 «Огонёк»



М. Ю. Смирнова

«31» мая 2018

## Примерное 4-х недельное меню

МБДОУ «Детский сад № 7 «Огонёк»

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. (Издание 7-ое с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания)

**1 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	<b>274</b>
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	<b>509</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>401,3500</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	<b>149</b>
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	<b>121</b>
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	<b>297</b>
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	<b>176</b>
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	<b>531</b>
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	<b>115</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	<b>31</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>450,0900</b>		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	<b>534</b>
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	<b>609</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>162,9000</b>		
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,8600	6,8400	5,8800	92,4000	6,1200	<b>66</b>
	Пирожки печеные с фаршем (рис с яйцом).	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	<b>625</b>
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	<b>502</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>402,7330</b>		
<b>Итого за 1 день</b>				<b>36,6333</b>	<b>44,3527</b>	<b>220,6130</b>	<b>1 417,0730</b>	<b>31,8650</b>
<b>ВТОРНИК</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	<b>319</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	<b>106</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>523,3460</b>		

2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
					<b>ИТОГО</b>	<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,275	3,060	8,730	67,50	5,9700	160
	Суфле из рыбы	120	19,200	5,760	3,120	141,60	0,4800	341
	Картофельное пюре	100	2,100	4,400	10,900	92,00	3,4000	434
	Соус молочный к блюдам	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,1470	445
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,520	0,160	9,840	47,00	-	114
	Хлеб жито	40	2,640	0,480	13,360	69,60	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)(витамин)	150	0,225	0,000	15,075	60,75	0,6000	531
Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	51	
					<b>ИТОГО</b>	<b>552,7100</b>		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					<b>ИТОГО</b>	<b>69,0000</b>		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	374
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
					<b>ИТОГО</b>	<b>385,6141</b>		
<b>Итого за 2 день</b>			<b>76,4359</b>	<b>63,1834</b>	<b>172,6483</b>	<b>1 577,6701</b>	<b>30,1157</b>	

### СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	308
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
					<b>ИТОГО</b>	<b>317,0500</b>		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					<b>ИТОГО</b>	<b>69,0000</b>		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,9000	2,9000	32,0000	49,0000	0,8000	147
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	386
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	243
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4668	462
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
					<b>ИТОГО</b>	<b>582,2800</b>		

Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
<b>ИТОГО</b>					<b>75,0000</b>			
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	110	9,6060	11,4400	20,0200	212,6660	1,7600	320
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
<b>ИТОГО</b>					<b>403,0660</b>			
<i>Итого за 3 день</i>				<i>55,9050</i>	<i>55,2390</i>	<i>216,4570</i>	<i>1 446,3960</i>	<i>12,5268</i>

### ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	272
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
<b>ИТОГО</b>					<b>418,0800</b>			
2 завтрак:	Фрукты свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
<b>ИТОГО</b>					<b>47,0000</b>			
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	149
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	417
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
<b>ИТОГО</b>					<b>402,2355</b>			
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
<b>ИТОГО</b>					<b>69,0000</b>			
Ужин:	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Печень тушеная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
<b>ИТОГО</b>					<b>333,3500</b>			
<i>Итого за 4 день</i>				<i>51,6560</i>	<i>36,0332</i>	<i>183,5979</i>	<i>1 269,6655</i>	<i>46,8356</i>

### ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	4,6500	5,5950	23,1450	161,5500	1,0350	268



**1 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	<b>274</b>
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	<b>509</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>401,3500</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	<b>149</b>
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	<b>121</b>
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	<b>297</b>
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	<b>176</b>
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	<b>531</b>
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	<b>115</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	<b>31</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>450,0900</b>		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	<b>534</b>
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	<b>609</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>162,9000</b>		
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,8600	6,8400	5,8800	92,4000	6,1200	<b>66</b>
	Пирожки печеные с фаршем (рис с яйцом).	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	<b>625</b>
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	<b>502</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>402,7330</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>36,6333</b>	<b>44,3527</b>	<b>220,6130</b>	<b>1 417,0730</b>	<b>31,8650</b>	
<b>ВТОРНИК</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	<b>319</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	<b>106</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>523,3460</b>		

2 завтрак:	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,275	3,060	8,730	67,50	5,9700	<b>160</b>
	Суфле из рыбы	120	19,200	5,760	3,120	141,60	0,4800	<b>341</b>
	Картофельное пюре	100	2,100	4,400	10,900	92,00	3,4000	<b>434</b>
	Соус молочный к блюдам	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,1470	<b>445</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,520	0,160	9,840	47,00	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,640	0,480	13,360	69,60	-	<b>115</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)(витамин)	150	0,225	0,000	15,075	60,75	0,6000	<b>531</b>
Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	<b>51</b>	
<b>ИТОГО</b>						<b>552,7100</b>		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>69,0000</b>		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	<b>374</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	<b>505</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>385,6141</b>		
<b>Итого за 2 день</b>				<b>76,4359</b>	<b>63,1834</b>	<b>172,6483</b>	<b>1 577,6701</b>	<b>30,1157</b>

### СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	<b>308</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	<b>513</b>
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>317,0500</b>		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>69,0000</b>		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,9000	2,9000	32,0000	49,0000	0,8000	<b>147</b>
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	<b>386</b>
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	<b>243</b>
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4668	<b>462</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	<b>527</b>
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	<b>112</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>582,2800</b>		



Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
<b>ИТОГО</b>					<b>75,0000</b>			
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	110	9,6060	11,4400	20,0200	212,6660	1,7600	320
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
<b>ИТОГО</b>					<b>403,0660</b>			
<i>Итого за 3 день</i>				<i>55,9050</i>	<i>55,2390</i>	<i>216,4570</i>	<i>1 446,3960</i>	<i>12,5268</i>

### ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	272
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
<b>ИТОГО</b>					<b>418,0800</b>			
2 завтрак:	Фрукты свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
<b>ИТОГО</b>					<b>47,0000</b>			
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	149
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	417
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
<b>ИТОГО</b>					<b>402,2355</b>			
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
<b>ИТОГО</b>					<b>69,0000</b>			
Ужин:	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Печень тушеная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
<b>ИТОГО</b>					<b>333,3500</b>			
<i>Итого за 4 день</i>				<i>51,6560</i>	<i>36,0332</i>	<i>183,5979</i>	<i>1 269,6655</i>	<i>46,8356</i>

### ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	4,6500	5,5950	23,1450	161,5500	1,0350	268



**3 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
Завтрак:	Каша ” Дружба”	150	3,9450	8,7450	18,7950	169,6500	0,9900	<b>266</b>
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	<b>509</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	<b>106</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>416,4300</b>		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	<b>149</b>
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	<b>121</b>
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	<b>297</b>
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	<b>176</b>
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	<b>531</b>
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	<b>115</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	<b>31</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>450,0900</b>		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	<b>534</b>
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	<b>609</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>162,9000</b>		
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7000	6,3000	7,3000	93,0000	5,7000	<b>54</b>
	Пирожки печеные с фаршем (капуста)	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	<b>611</b>
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>404,0830</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>40,3343</b>	<b>46,1437</b>	<b>216,6380</b>	<b>1 433,5030</b>	<b>32,4420</b>	
<b>ВТОРНИК</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	<b>319</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	<b>513</b>
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>499,8660</b>		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		

Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,0500	2,9850	4,6650	49,8000	11,0850	<b>147</b>
	Азу с картофелем	150	12,2308	13,1077	15,6000	229,3845	6,6462	<b>370</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	<b>531</b>
	Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	<b>51</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>501,0345</b>		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>69,0000</b>		
Ужин	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,2400	8,5600	6,4000	136,0000	0,8000	<b>393</b>
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	<b>243</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>416,9500</b>		
<b>Итого за 2 день</b>				<b>58,4558</b>	<b>61,9757</b>	<b>186,6840</b>	<b>1 533,8505</b>	<b>32,5902</b>
<b>СРЕДА</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	<b>308</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	<b>106</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>340,5300</b>		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>69,0000</b>		
Обед:	Суп лапша домашняя	150	1,5300	3,3450	8,3400	66,6000	0,2250	<b>162</b>
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	<b>428</b>
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	<b>417</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	<b>527</b>
	Овощи натуральные соленые (огурец)	20	0,2200	0,0200	0,7000	4,0000	3,0000	<b>113</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>426,9855</b>		
Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	<b>535</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>75,0000</b>		
Ужин:	Пудинг из творога с рисом.	130	18,0267	17,7667	24,4400	335,4000	0,2600	<b>324</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	<b>502</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>

					<b>ИТОГО</b>	<b>466,5500</b>			
<i>Итого за 3 день</i>					<i>59,7077</i>	<i>54,2279</i>	<i>161,1559</i>	<i>1 378,0655</i>	<i>28,4446</i>

### ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшенная жидкая.	150	5,8500	7,0950	26,8500	212,7000	1,0950	273
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111

					<b>ИТОГО</b>	<b>361,7500</b>		
2 завтрак:	Плоды свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

					<b>ИТОГО</b>	<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп из разных круп на м/к бульоне.	150	0,096	0,305	1,023	7,215	0,045	161
	Пудинг из отварной говядины	100	22,5000	21,1000	0,8000	283,0000	-	387
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
Салат из белокочанной капусты	50	1,0500	5,0500	4,6500	68,0000	12,8000	1	

					<b>ИТОГО</b>	<b>661,9250</b>		
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537

					<b>ИТОГО</b>	<b>69,0000</b>		
Ужин:	Печень говяжья по-строгановски	80	13,0910	10,0360	3,1270	154,9080	6,1820	403
	Рис припущенный.	100	2,3600	4,0300	21,6000	132,1000	-	420
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114

					<b>ИТОГО</b>	<b>379,7580</b>			
<i>Итого за 4 день</i>					<i>60,5610</i>	<i>57,9625</i>	<i>186,9570</i>	<i>1 519,4330</i>	<i>30,9040</i>

### ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,2750	3,9450	14,2350	109,5000	0,6900	171
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106

					<b>ИТОГО</b>	<b>356,2800</b>		
2 завтрак	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

					<b>ИТОГО</b>	<b>47,0000</b>		
	Суп картофельный с рыбой	150	5,9100	2,8950	9,0900	86,1000	7,2750	156
	Печень тушенная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406



**4 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	274
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
<b>ИТОГО</b>						<b>321,1000</b>		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем	150	1,0950	3,0000	6,3900	57,0000	6,1800	133
	Суфле из рыбы	120	19,2000	5,7600	3,1200	141,6000	0,4800	341
	Картофельное пюре	100	2,1000	4,4000	10,9000	92,0000	3,4000	434
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
<b>ИТОГО</b>						<b>497,7100</b>		
Полдник:	Кисель из джема	150	0,0750	0,0000	28,7250	115,5000	0,0750	517
<b>ИТОГО</b>						<b>115,5000</b>		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95000	4,45000	3,85000	59,50000	3,50000	121
	Макаронные изделия отварные	100	3,7700	0,4500	19,3600	96,6000	0,0100	297
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
<b>ИТОГО</b>						<b>189,3500</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>42,5990</b>	<b>34,2920</b>	<b>191,5420</b>	<b>1 123,6600</b>	<b>24,5720</b>	
<b>ВТОРНИК</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с рисом.	130	18,0267	17,7667	24,4400	335,4000	0,2600	324
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
<b>ИТОГО</b>						<b>680,5800</b>		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

						<b>ИТОГО</b>	<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп из разных круп на м/к бульоне.	150	0,096	0,305	1,023	7,215	0,045	<b>161</b>	
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	<b>386</b>	
	Капуста тушенная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	<b>428</b>	
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>	
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	<b>531</b>	
	Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	<b>51</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>435,0650</b>		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>69,0000</b>		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	<b>374</b>	
	Икра кабачковая	50	0,95000	4,45000	3,85000	59,50000	3,50000	<b>121</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>	
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>112,2500</b>		
<b>Итого за 2 день</b>				<b>72,1996</b>	<b>68,3796</b>	<b>194,7103</b>	<b>1 343,8950</b>	<b>40,7897</b>	
<b>СРЕДА</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	<b>319</b>	
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	<b>513</b>	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>	
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>499,8660</b>		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>69,0000</b>		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,0500	2,9850	4,6650	49,8000	11,0850	<b>147</b>	
	Плов из отварной птицы	130	6,0952	6,0571	14,4381	136,7616	0,4952	<b>411</b>	
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4680	<b>462</b>	
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>	
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>	
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	<b>527</b>	
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	<b>112</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>408,1416</b>		
Полдник:	Кефир	150	4,350	3,750	6,000	75,000	1,050	<b>535</b>	
						<b>ИТОГО</b>	<b>75,0000</b>		
Ужин	Рыба запеченная с яйцом.	120	17,2800	10,9200	10,9200	210,0000	23,5200	<b>347</b>	



	Картофельное пюре	100	2,1000	4,4000	10,9000	92,0000	3,4000	<b>434</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	<b>502</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>394,0000</b>		
<i>Итого за 3 день</i>			<b>60,5442</b>	<b>57,3191</b>	<b>173,6791</b>	<b>1 446,0076</b>	<b>47,0272</b>	

### ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	<b>272</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	<b>509</b>
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	<b>106</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>418,0800</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Груши	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>47,0000</b>		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,2750	3,0600	8,7300	67,5000	5,9700	<b>160</b>
	Пудинг из отварной говядины	100	22,5000	21,1000	0,8000	283,0000	-	<b>387</b>
	Картофель отварной	100	1,9000	4,9000	12,7000	102,0000	13,9000	<b>431</b>
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	<b>445</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	<b>531</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	<b>31</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>691,6100</b>		
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	<b>537</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>69,0000</b>		
Ужин:	Печень говяжья по-строгановски	80	13,0910	10,0360	3,1270	154,9080	6,1820	<b>403</b>
	Рис припущенный.	100	2,3600	4,0300	21,6000	132,1000	-	<b>420</b>
	Чай с лимоном	150	0,07500	0,00000	11,40000	45,75000	1,05000	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,16000	9,84000	47,00000	-	<b>114</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>379,7580</b>		
<i>Итого за 4 день</i>			<b>64,2110</b>	<b>63,9490</b>	<b>191,7140</b>	<b>1 605,4480</b>	<b>45,4410</b>	

### ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная жидкая.	150	5,8500	7,0950	26,8500	212,7000	1,0950	<b>273</b>
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	<b>117</b>
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	<b>507</b>
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	<b>111</b>
<b>ИТОГО</b>						<b>367,7500</b>		

2 завтрак	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	<b>118</b>
					<b>ИТОГО</b>	<b>47,0000</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	<b>149</b>
	Курица в соусе с томатом	100	11,3333	11,2500	3,4167	160,0000	1,9167	<b>410</b>
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	<b>243</b>
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	<b>115</b>
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	<b>445</b>
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	<b>527</b>
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	<b>112</b>
					<b>ИТОГО</b>	<b>625,160</b>		
Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	<b>535</b>
					<b>ИТОГО</b>	<b>75,0000</b>		
Ужин	Суфле из рыбы	120	19,2000	5,7600	3,1200	141,6000	0,4800	<b>341</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	<b>114</b>
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	<b>445</b>
	Салат из белокочанной капусты	50	1,0500	5,0500	4,6500	68,0000	12,8000	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	<b>502</b>
					<b>ИТОГО</b>	<b>331,360</b>		
<b>Итого за 5 день</b>			<b>59,781</b>	<b>51,319</b>	<b>181,216</b>	<b>1 446,270</b>	<b>31,191</b>	
<b>Итого за весь</b>			<b>299,335</b>	<b>275,259</b>	<b>932,861</b>	<b>6 965,281</b>	<b>189,021</b>	
<b>Среднее</b>						<b>1 393,056</b>		
<b>Содержание Ж,</b>								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575891

Владелец Смирнова Марина Юрьевна

Действителен с 09.06.2022 по 09.06.2023