

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Семенова Акулина Васильевна

Учредитель ЧДС «Первая ступенька»: *Семенова*

/А. В. Семенова/



11 *мая* 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РС (Я): *Иванькина*



2019 г.

МЕНЮ на 12 часов

Частный детский сад «Первая ступенька»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Table with multiple columns and rows, containing numerical data and some handwritten notes. The table is partially obscured by stamps and text.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
12 ЧАСОВ

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 25 %	Каша гречневая	205	5,8	4,31	31,42	278	12	414
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
Итого по приему пищи		415	9,08	10,11	51,72	385,99	12,004	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	14	399
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	14	399
Обед 35%	Суп картофельный с пельменями	250	2,8	3,98	14,78	125,25	4,55	88
	Мясо отварное	80	14,9	3,56	0,45	120	0,448	273
	Капуста тушеная	180	2,05	5,83	16,97	135,18	12	336
	Салат из моркови	60	0,75	0,12	6,97	31,38	2,08	41
	Кисель из плодов или ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	378.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		800	24,53	13,83	84,14	573,11	23,006	
Полдник 10 %	Ватрушки	35	2,18	3,74	13,59	101	0,021	458
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,2	120,06	1,782	377.1
	Йогурт	120	3,5	3,45	6,75	108	1,65	б/н
Итого по приему пищи		335	7,11	7,35	50,54	309,06	3,453	
Ужин 25%	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701,2
	Гуляш из отварного мяса	160	14.14	16,32	5,25	250	1,104	277
	Сельдь с луком	25	1,6	3,6	1	33	0,08	32
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	4,42	41,52	202,14	0	317
	Чай-заварка	200	0,4	0,2	2,8	2,8	0	391

Итого по приему пищи		595	22,43	30,89	57,81	502,19	1,184	
Итого за день		2325	54,1	58,01	242	1800	50	
День 2								
Завтрак 25%	Каша пшеничная	205	10,37	8,57	35,61	274	19,004	417
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,3	7,24	35,25	0	701,2
Итого по приему пищи		400	14,23	12,43	58,67	372,85	20,426	
Завтрак 2 5%	Плоды и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	10	
Обед 35%	Огурец соленый	25	0,55	3,2	0,1	0,82	0,325	б/н
	Щи из квашенной капусты	250	1,5	4,8	4,04	68,25	13,55	70
	Тефтели мясные	120	4,82	4,21	8,62	121	0,256	261
	Гречка отварная	150	5,06	7,31	31,18	270,51	0	287
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	7,24	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		755	16,51	21,84	76,87	582,78	13,491	
Полдник 10%	Лепешки якутские	90	4,5	9,2	45,3	294	0,009	183
	Кефир	180	5,4	0,9	7,2	59	1,26	401,4
Итого по приему пищи		270	9,9	10,1	52,5	353	1,269	
Ужин 25%	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,7	2,2	80	2,592	247
	Макаронные изделия отварные	200	3,1	4,42	31,52	206,8	0	204
	Чай с молоком или сливками	180	1,62	2,34	14,31	88,99	1,206	394
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		490	14,81	12,76	62,52	400,29	3,798	
Итого за день		2015	52,86	60,6	248,85	1749,92	50	
День 3								
Завтрак 25%	Каша манная	205	7,61	5,58	34,89	233	4,006	416
	Чай	180	0,4	3,62	5,47	83	5,018	435
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	24,19	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		415	9,2	10,5	64,55	383,5	9,024	
Завтрак 2 5%	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	9	368
Итого по приему пищи		100	0,4	0,4	9,8	44	9	
Обед 35%	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	7,02	56,34	4,7	33
	Суп-пюре из зеленого горошка	250	3,42	4,5	19,42	136,75	2	101
	Плов	200	10,76	8,14	15,2	319,28	4,52	531

	Соки фруктовые	180	0,54	0,36	24,34	22,99	2,6	399,7
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	24,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		740	16,76	19,63	95,13	700,86	13,82	
Полдник 10%	Пицца «детская»	60	3,03	6,69	14,97	148	0,29	465
	Молоко кипяченое	190	5,47	4,88	9,07	102,01	2	400
Итого по приему пищи		250	8,5	11,57	24,04	220,01	2,29	
Ужин 25%	Капуста тушеная	180	2,21	5,83	16,97	135,18	10,088	336
	чай	180	0,4	3,62	5,47	83	5,18	435
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	24,49	70,5	0	701,1
	Мясо отварное	80	16,52	3,06	4,45	120	0,448	273
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	3,06	33	0	6
Итого по приему пищи		475	20,36	16,43	54,44	411,68	15,554	
Итого за день		1980	54,01	60,6	252,96	1760,05	50	
День 4								
Завтрак 25%	Каша рисовая	205	8,49	9,59	37,64	252,99	19,86	415
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	14,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		445	9,74	10,11	61,78	410,48	19,864	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399,7
Итого по приему пищи		180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	
Обед 35%	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,9	12,75	102,5	20,3	57
	Биточки паровые	80	8,19	9,97	7,75	149	0,168	289
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	5,42	31,73	202,14	0	317
	Напиток брусничный	150	0,12	0,12	28,02	115,88	4,5	437
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701,2
Итого по приему пищи		735	15,18	21,62	94,46	636,15	27,848	
Полдник 10%	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	7,54	6,22	20,35	172	0,072	454,1
	Йогурт	180	4,5	3,45	6,75	108	1,65	б/н
Итого по приему пищи		250	12,04	9,67	27,1	280	1,722	
Ужин 25%	Чай с медом	180	0,16	0,3	6,59	26,19	0	160в
	Пудинг из творога с рисом	150	14,15	14,92	24,61	291,2	0,247	236
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	14,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		380	15,5	15,72	45,35	434,89	0,247	
Итого за день		1990	54,02	59,06	252,03	1780,51	50	
День 5								

Завтрак 25%	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,51	157	0	215
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	1,222	397
	Бутерброды с маслом	50	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
Итого по приему пищи		330	11,41	20,43	24,64	331,99	1,222	
Завтрак 2 5%	Плоды ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	10	
Обед 35%	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	250	1,8	3,27	12,8	92	3,47	74
	Птица отварная	80	14,08	3,6	0	195	0	300
	Картофель отварной	155	3,05	2,17	24,09	145,99	11,979	125
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,2	120,06	1,382	377.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		755	21,13	13,18	82,43	666,39	28,291	
Полдник 10%	Булочка домашняя	50	4,2	2,49	24,89	139	0,1	477
	Пюре из яблок	250	0,12	4,75	25,13	213,75	8,55	428
Итого по приему пищи		300	4,32	7,24	50,02	352,75	8,65	
Ужин 25%	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	14,49	35,25	0	701.2
	Чай заварка	200	0,4	0,1	5,47	2,8	0,2	391
	Макаронные изделия отварные	200	3,1	1,1	41,52	206,8	0	204
	Гуляш из отварного мяса	75	17,12	16,3	15,25	250	1,104	277
Итого по приему пищи		470	21,81	17,65	76,73	494,85	1,304	
Итого за день		1960	53,09	58,6	260,82	1795,89	50	
День 6								
Завтрак 25%	Каша гречневая	205	7,8	9,31	43,42	278	10,008	414
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,043	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.2
Итого по приему пищи		417	9,11	9,48	51,86	354,25	10,49	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	15	399
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	15	
Обед 35%	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,88	41
	Суп гороховый	250	4,42	5,5	17,42	136,75	1,5	101
	Плов с говядиной	200	12,76	11,14	6,8	319,28	5,552	531
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		720	19,52	17,02	70,66	659,61	8,292	

Полдник 10%	блинчики	115	5,76	6,79	32,66	214,67	0	447
	кефир	180	5,4	6,42	7,2	67	1,44	401.1
Итого по приему пищи		295	11,07	13,21	39,86	281,67	1,44	
Ужин 25%	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	7,61	54,96	3,95	45
	Чай сладкий	180	0,4	0,42	31,73	83	0,36	345
	Голубцы с мясом рисом	160	31,46	8,5	21,54	228	5,032	297
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		540	15,86	18,12	85,03	483,46	14,0	
Итого за день		2062	53,09	58,01	252,63	1809	50	
День 7								
Завтрак 25%	Каша манная	205	7,61	6,58	34,89	233	3,95	416
	Чай с сахаром	180	0,4	0,42	31,73	83	0,36	345
	Бутерброды с маслом	20	1,22	7,55	7,31	68	0	1.1
Итого по приему пищи		415	9,89	14,15	52,19	340,99	7,9	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	18	399
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	18	
Обед 35%	Огурец соленый	25	0,05	0	0,1	0,82	0,325	б/н
	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,63	101,25	12	77
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	10,11	14,27	8,51	203	0,32	307
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
	Компот из консервированных плодов	180	0,43	0,16	29,2	120,06	3,782	377
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		730	18,5	23,84	105,71	712,02	14,427	
Полдник 10%	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	Йогурт	200	4,5	3,45	6,75	108	1,65	б/н
Итого по приему пищи		250	7,59	5,06	34,41	245,5	1,69	
Ужин 25%	Запеканка картофельная с мясом	200	12,51	9,8	26,5	244,4	5,927	291
	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Бутерброды с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого по приему пищи		450	15,08	17,37	51,32	421,4	3,968	
Итого за день		2025	52,86	59,9	258,85	1749,92	50	
День 8								
Завтрак 25%	Каша геркулес	205	9,49	9,86	31,45	243,01	6,2	413
	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,19	0,5	14,15	90,5	0	701.1
Итого по приему пищи		432	10,8	10,38	55,8	374,1	6,241	

Завтрак 2 5%	Фрукты и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	9	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	9	
Обед 35%	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	5,6	10
	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,92	102,25	0,5	86
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	10,6	7,12	3,08	110	0,48	251
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	16,45	137,25	13,5	321
	Напиток брусничный	150	0,12	0,12	24,02	115,88	3,5	437
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		720	18,96	20,52	73,71	586,04	23,58	
Полдник 10%	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
	Печенье	70	5,25	9,86	52,08	291,9	0	609
Итого по приему пищи		250	10,72	14,74	61,15	393,91	2,466	
Ужин 25%	Морковь тушеная	80	7,23	7,96	17,82	176	9	407
	Макаронные изделия отварные	200	3,1	5,4	31,52	206,8	0	204
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		600	11,58	13,68	73,82	493,29	9,004	
Итого за день		2102	52,9	58,3	258,48	1799	50	
День 9								
Завтрак 25%	Каша рисовая с маслом	205	6,49	7,69	37,64	252,99	9,86	415
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	0	1,1
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	2,422	397
Итого по приему пищи		405	10,38	14,66	60,77	427,98	12,282	
Завтрак 2 5%	Фрукты и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9,0	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9,0	41	10	
Обед 35%	Борщ со сметаной	250	1,6	4,35	10,92	93,75	10,55	56
	Гуляш из отварного мяса	75	17,02	13,3	5,25	250	4,104	277
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	1,1	41,52	206,8	0	204
	Томаты соленые	20	1,1	0,1	1,6	4	0	6/н
	Кисель из свежих ягод	180	0,14	0,04	27,48	110,8	3,84	378.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		795	25,95	19,04	94,01	700,6	18,494	
Полдник 10%	Пирожки печеные	60	7,54	6,22	20,35	172	1,072	454.1
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
Итого по приему пищи		250	7,8	6,47	35,76	236,78	1,076	
Ужин	Творог с сахаром	120	10,1	15,13	18,44	296,06	1,262	122.4

5%	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Бутерброд с сыром	45	2,73	4,88	14,56	139	0,072	3
Итого по приему пищи		365	14,23	22,12	69,65	484,12	7,494	
Итого за день		1982	53,04	58,39	254,19	1758	50	
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	9,46	1,51	157	0,153	215
5%	Бутерброд с джемом	55	1,51	0,93	28,88	161	0,279	2
	Чай	180	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	391
Итого по приему пищи		340	9,43	14,49	30,47	320,8	0,632	
Завтрак 2	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	29,34	26,01	15	399
5%								
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	29,34	26,01	15	
Обед	Салат из морской капусты	60	1,12	1,17	6,5	54,04	6,1	48
5%	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,23	2,17	17,45	135	7,2	83
	Жаркое по домашнему	220	15,12	3,47	31,96	264,99	5,076	276
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	5,22	30,01	13	399
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	24,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		760	19,2	9,49	85,28	586,54	31,376	
Полдник	Пицца «детская»	70	7,03	3,69	16,97	148	0,09	465
0%	Молоко кипяченое	180	5,47	3,88	9,07	102,01	2,466	400
Итого по приему пищи		250	12,5	10,57	26,04	230,01	2,575	
Ужин	Рыба запеченная	80	5,91	4,19	7,98	131	0,632	254
5%	Шоколад	50	4,8	24,7	50,4	201	0	503
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	391
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		360	12,21	29,29	82,95	586,3	0,832	
Итого за день		1960	53,64	59,84	256,84	1788,9	50	
День 11								
Завтрак	Каша гречневая	205	7,8	9,31	43,42	278	10,008	414
5%	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,043	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.2
Итого по приему пищи		417	9,11	9,48	51,86	354,25	10,49	
Завтрак 2	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	15	399
5%								
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	15	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,88	41
5%	Суп гороховый	250	4,42	5,5	17,42	136,75	1,5	101
	Плов с говядиной	200	12,76	11,14	6,8	319,28	5,552	531

	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		720	19,52	17,02	70,66	659,61	8,292	
Полдник	блинчики	115	5,76	6,79	32,66	214,67	0	447
10%	кефир	180	5,4	6,42	7,2	67	1,44	401.1
Итого по приему пищи		295	11,07	13,21	39,86	281,67	1,44	
Ужин	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	7,61	54,96	3,95	45
25%	Чай сладкий	180	0,4	0,42	31,73	83	0,36	345
	Голубцы с мясом рисом	160	31,46	8,5	21,54	228	5,032	297
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		540	15,86	18,12	85,03	483,46	14,0	
Итого за день		2062	53,09	58,01	252,63	1809	50	
День 12								
Завтрак	Каша гречневая	205	5,8	4,31	31,42	278	12	414
25%	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
Итого по приему пищи		415	9,08	10,11	51,72	385,99	12,004	
Завтрак 2	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	14	399
5%								
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	14	399
Обед	Суп картофельный с пельменями	250	2,8	3,98	14,78	125,25	4,55	88
35%	Мясо отварное	80	14,9	3,56	0,45	120	0,448	273
	Капуста тушеная	180	2,05	5,83	16,97	135,18	12	336
	Салат из моркови	60	0,75	0,12	6,97	31,38	2,08	41
	Кисель из плодов или ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	378.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		800	24,53	13,83	84,14	573,11	23,006	
Полдник	Ватрушки	35	2,18	3,74	13,59	101	0,021	458
10%	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,2	120,06	1,782	377.1
	Йогурт	120	3,5	3,45	6,75	108	1,65	6/н
Итого по приему пищи		335	7,11	7,35	50,54	309,06	3,453	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701,2
25%	Гуляш из отварного мяса	160	14,14	16,32	5,25	250	1,104	277
	Сельдь с луком	25	1,6	3,6	1	33	0,08	32
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	4,42	41,52	202,14	0	317
	Чай-заварка	200	0,4	4,42	2,8	2,8	0	391
Итого по приему пищи		595	22,43	30,89	57,81	502,19	1,184	
Итого за день		2325	54,1	58,01	242	1800	50	

День 13								
Завтрак 25%	Каша рисовая	205	8,49	9,59	37,64	252,99	19,86	415
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	14,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		445	9,74	10,11	61,78	410,48	19,864	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399.7
	Итого по приему пищи	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	
Обед 35%	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,9	12,75	102,5	20,3	57
	Биточки паровые	80	8,19	9,97	7,75	149	0,168	289
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	5,42	31,73	202,14	0	317
	Напиток брусничный	150	0,12	0,12	28,02	115,88	4,5	437
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.2
Итого по приему пищи		735	15,18	21,62	94,46	636,15	27,848	
Полдник 10%	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	7,54	6,22	20,35	172	0,072	454.1
	Йогурт	180	4,5	3,45	6,75	108	1,65	6/н
Итого по приему пищи		250	12,04	9,67	27,1	280	1,722	
Ужин 25%	Чай с медом	180	0,16	0,3	6,59	26,19	0	160в
	Пудинг из творога с рисом	150	14,15	14,92	24,61	291,2	0,247	236
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	14,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		380	15,5	15,72	45,35	434,89	0,247	
Итого за день		1990	54,02	59,06	252,03	1780,51	50	
День 14								
Завтрак 25%	Каша манная	205	7,61	5,58	34,89	233	4,006	416
	Чай	180	0,4	3,62	5,47	83	5,018	435
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	24,19	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		415	9,2	10,5	64,55	383,5	9,024	
Завтрак 2 5%	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	9	368
	Итого по приему пищи	100	0,4	0,4	9,8	44	9	
Обед 35%	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	7,02	56,34	4,7	33
	Суп-пюре из зеленого горошка	250	3,42	4,5	19,42	136,75	2	101
	Плов	200	10,76	8,14	15,2	319,28	4,52	531
	Соки фруктовые	180	0,54	0,36	24,34	22,99	2,6	399.7
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	24,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		740	16,76	19,63	95,13	700,86	13,82	

Полдник 10%	Пицца «детская»	60	3,03	6,69	14,97	148	0,29	465
	Молоко кипяченое	190	5,47	4,88	9,07	102,01	2	400
Итого по приему пищи		250	8,5	11,57	24,04	220,01	2,29	
Ужин 25%	Капуста тушеная	180	2,21	5,83	16,97	135,18	10,088	336
	чай	180	0,4	3,62	5,47	83	5,18	435
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	24,49	70,5	0	701,1
	Мясо отварное	80	16,52	3,06	4,45	120	0,448	273
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	3,06	33	0	6
Итого по приему пищи		475	20,36	16,43	54,44	411,68	15,554	
Итого за день		1980	54,01	60,6	252,96	1760,05	50	
День 15								
Завтрак 25%	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,51	157	0	215
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	1,222	397
	Бутерброды с маслом	50	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
Итого по приему пищи		330	11,41	20,43	24,64	331,99	1,222	
Завтрак 2 5%	Плоды ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	10	
Обед 35%	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	250	1,8	3,27	12,8	92	3,47	74
	Птица отварная	80	14,08	3,6	0	195	0	300
	Картофель отварной	155	3,05	2,17	24,09	145,99	11,979	125
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,2	120,06	1,382	377.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		755	21,13	13,18	82,43	666,39	28,291	
Полдник 10%	Булочка домашняя	50	4,2	2,49	24,89	139	0,1	477
	Пюре из яблок	250	0,12	4,75	25.13	213,75	8,55	428
Итого по приему пищи		300	4,32	7,24	50,02	352,75	8,65	
Ужин 25%	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	14,49	35,25	0	701.2
	Чай заварка	200	0,4	0,1	5,47	2,8	0,2	391
	Макаронные изделия отварные	200	3,1	1,1	41,52	206,8	0	204
	Гуляш из отварного мяса	75	17,12	16,3	15,25	250	1,104	277
Итого по приему пищи		470	21,81	17,65	76,73	494,85	1,304	
Итого за день		1960	53,09	58,6	260,82	1795,89	50	
День 16								
Завтрак 25%	Каша манная	205	7,61	6,58	34,89	233	3,95	416
	Чай с сахаром	180	0,4	0,42	31,73	83	0,36	345

	Бутерброды с маслом	20	1,22	7,55	7,31	68	0	1.1
Итого по приему пищи		415	9,89	14,15	52,19	340,99	7,9	
Завтрак 2 5%	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	5,22	30,01	18	399
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	5,22	30,01	18	
Обед 35%	Огурец соленый	25	0,05	0	0,1	0,82	0,325	б/н
	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,63	101,25	12	77
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	80	10,11	14,27	8,51	203	0,32	307
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
	Компот из консервированных плодов	180	0,43	0,16	29,2	120,06	3,782	377
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		730	18,5	23,84	105,71	712,02	14,427	
Полдник 10%	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	Йогурт	200	4,5	3,45	6,75	108	1,65	б/н
Итого по приему пищи		250	7,59	5,06	34,41	245,5	1,69	
Ужин 25%	Запеканка картофельная с мясом	200	12,51	9,8	26,5	244,4	5,927	291
	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Бутерброды с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого по приему пищи		450	15,08	17,37	51,32	421,4	3,968	
Итого за день		2025	52,86	59,9	258,85	1749,92	50	
День 17								
Завтрак 25%	Каша пшеничная	205	10,37	8,57	35,61	274	19,004	417
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,3	7,24	35,25	0	701,2
Итого по приему пищи		400	14,23	12,43	58,67	372,85	20,426	
Завтрак 2 5%	Флоды и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	10	
Обед 35%	Огурец соленый	25	0,55	3,2	0,1	0,82	0,325	б/н
	Щи из квашенной капусты	250	1,5	4,8	4,04	68,25	13,55	70
	Тефтели мясные	120	4,82	4,21	8,62	121	0,256	261
	Гречка отварная	150	5,06	7,31	31,18	270,51	0	287
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	7,24	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		755	16,51	21,84	76,87	582,78	13,491	
Полдник	Лепешки якутские	90	4,5	9,2	45,3	294	0,009	183

10%	Кефир	180	5,4	0,9	7,2	59	1,26	401,4
Итого по приему пищи		270	9,9	10,1	52,5	353	1,269	
Ужин	Рыба тушенная с овощами	80	8,74	4,7	2,2	80	2,592	247
25%	Макаронные изделия отварные	200	3,1	4,42	31,52	206,8	0	204
	Чай с молоком или сливками	180	1,62	2,34	14,31	88,99	1,206	394
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		490	14,81	12,76	62,52	400,29	3,798	
Итого за день		2015	52,86	60,6	248,85	1749,92	50	
День 18								
Завтрак	Каша геркулес	205	9,49	9,86	31,45	243,01	6,2	413
25%	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,19	0,5	14,15	90,5	0	701,1
Итого по приему пищи		432	10,8	10,38	55,8	374,1	6,241	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9	41	9	368в
5%								
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9	41	9	
Обед	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	5,6	10
35%	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,92	102,25	0,5	86
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	10,6	7,12	3,08	110	0,48	251
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	16,45	137,25	13,5	321
	Напиток брусничный	150	0,12	0,12	24,02	115,88	3,5	437
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		720	18,96	20,52	73,71	586,04	23,58	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
10%	Печенье	70	5,25	9,86	52,08	291,9	0	609
Итого по приему пищи		250	10,72	14,74	61,15	393,91	2,466	
Ужин	Морковь тушенная	80	7,23	7,96	17,82	176	9	407
25%	Макаронные изделия отварные	200	3,1	5,4	31,52	206,8	0	204
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Итого по приему пищи		600	11,58	13,68	73,82	493,29	9,004	
Итого за день		2102	52,9	58,3	258,48	1799	50	
День 19								
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	9,46	1,51	157	0,153	215
25%	Бутерброд с джемом	55	1,51	0,93	28,88	161	0,279	2
	Чай	180	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	391
Итого по приему пищи		340	9,43	14,49	30,47	320,8	0,632	
Завтрак 2	Соки фруктовые	180	0,54	0,18	29,34	26,01	15	399

5%								
Итого по приему пищи		180	0,54	0,18	29,34	26,01	15	
Обед 35%	Салат из морской капусты	60	1,12	1,17	6,5	54,04	6,1	48
	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,23	2,17	17,45	135	7,2	83
	Жаркое по домашнему	220	15,12	3,47	31,96	264,99	5,076	276
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	5,22	30,01	13	399
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,5	24,15	117,5	0	701
Итого по приему пищи		760	19,2	9,49	85,28	586,54	31,376	
Полдник 10%	Пицца «детская»	70	7,03	3,69	16,97	148	0,09	465
	Молоко кипяченое	180	5,47	3,88	9,07	102,01	2,466	400
Итого по приему пищи		250	12,5	10,57	26,04	230,01	2,575	
Ужин 25%	Рыба запеченная	80	5,91	4,19	7,98	131	0,632	254
	Шоколад	50	4,8	24,7	50,4	201	0	503
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	391
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		360	12,21	29,29	82,95	586,3	0,832	
Итого за день		1960	53,64	59,84	256,84	1788,9	50	
День 20								
Завтрак 25%	Каша рисовая с маслом	205	6,49	7,69	37,64	252,99	9,86	415
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	0	1,1
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	106,99	2,422	397
Итого по приему пищи		405	10,38	14,66	60,77	427,98	12,282	
Завтрак 2 5%	Фрукты и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9,0	41	10	368в
Итого по приему пищи		100	0,9	0,1	9,0	41	10	
Обед 35%	Борщ со сметаной	250	1,6	4,35	10,92	93,75	10,55	56
	Гуляш из отварного мяса	75	17,02	13,3	5,25	250	4,104	277
	Макаронные изделия отварные	180	3,1	1,1	41,52	206,8	0	204
	Томаты соленые	20	1,1	0,1	1,6	4	0	6/н
	Кисель из свежих ягод	180	0,14	0,04	27,48	110,8	3,84	378.1
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,3	14,49	70,5	0	701.1
Итого по приему пищи		795	25,95	19,04	94,01	700,6	18,494	
Полдник 10%	Пирожки печеные	60	7,54	6,22	20,35	172	1,072	454.1
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
Итого по приему пищи		250	7,8	6,47	35,76	236,78	1,076	
Ужин 25%	Творог с сахаром	120	10,1	15,13	18,44	296,06	1,262	122.4
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
	Бутерброд с сыром	45	2,73	4,88	14,56	139	0,072	3

Итого по приему пищи	365	14,23	22,12	69,65	484,12	7,494	
Итого за день	1982	53,04	58,39	254,19	1758	50	

Прошито, пронумеровано, прошнуровано и

скреплено печатью на

интерсеквест

А. В. Семенова

Учредитель

