

МЕНЮ Б/М сад 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200,00	4,30	4,70	29,10	174,60	2021/3/7	11,83%
	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.10/10/5	3,33%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,28%
	Джем	20,00	0,10	0,00	14,50	55,60	7.1/1/7	3,77%
	итого за прием	460,00	7,50	5,90	76,70	357,40		24,21%
Второй завтрак	Сок мультифрут	150,00	0,80	0,20	15,50	15,50	7.031-4	1,05%
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст.маслом	50,00	0,85	2,05	4,57	35,70	7.055	2,42%
	Щи из свежей капусты без сметаны	180,00	1,20	1,70	6,60	44,20	2021/6/2	2,99%
	Картофель отварной	150,00	2,28	2,60	19,90	119,20	7.63с	8,07%
	Котлета мясная	70,00	13,70	11,60	10,60	187,50	7.163/7	12,70%
	Печень (безмолочное меню)	70,00	16,40	12,50	0,00	176,00	2021/9/8-2	11,92%
	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,00	32,90	129,60	4.6/10	8,78%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,12%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,04%
	итого за прием	780,00	39,49	31,11	101,43	812,60		55,04%
Уплотнен ный полдник	Макаронные изделия отворные	150,00	5,30	3,00	34,10	183,90	7.151-4	12,46%
	Печенье	25,00	6,00	0,70	1,15	13,00	7.015/1	0,88%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,33%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,04%
	итого за прием	395,00	12,70	3,86	56,66	290,95		19,71%
	итого за день	1 785,00	60,49	41,07	250,29	1 476,45		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30	2021//2/4/1	12,64%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,32%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,26%
	итого за прием	440,00	8,00	7,40	62,90	314,50		21,22%
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	11,60	48,70	7.346	3,29%
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и раст. маслом	60,00	1,03	4,08	8,10	57,90	7.4/1/1	3,91%
	Свекольник с мясным бульоне	200,00	8,46	9,30	13,70	182,00	7.н282/2	12,28%
	Плов из филе индейки	230,00	22,60	12,30	38,50	375,70	7.162-и	25,35%
	Компот из яблок и кураги	180,00	19,50	0,00	12,79	52,77	7.1/10/2	3,56%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,10%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,03%
	итого за прием	730,00	55,75	26,34	99,95	788,77		53,22%
Уплотненн ый полдник	Рагу из овощей	150,00	2,80	5,43	14,80	126,30	7.362-1	8,52%
	Сдоба обыкновенная	60,00	3,18	2,34	19,40	112,80	7.150/2	7,61%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,95	0,20	12,84	46,80	7.050	3,16%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	2,99%
	итого за прием	430,00	7,97	7,97	58,64	330,20		22,28%
	итого за день	1 700,00	72,12	42,11	233,09	1 482,17		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200,00	4,40	6,50	26,90	180,50	2021/8/4/2	13,02%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.354/3	3,19%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,62%
	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	7.328	4,53%
	итого за прием	480,00	12,64	12,30	60,10	365,60		26,36%
Второй завтрак	Пюре фруктовое	80,00	0,20	0,30	17,50	68,00	7.3	4,90%
Обед	Салат из морови и яблок с растительным маслом	60,00	0,55	3,13	7,90	56,60	7.289	4,08%
	Рассольник"Ленинградский" без сметаны	200,00	1,94	3,00	14,02	95,80	7.165-1	6,91%
	Картофельное пюре(без молока)	130,00	2,20	3,50	18,50	113,70	7.153	8,20%
	Рыба отварная	80,00	17,40	4,60	0,00	111,30	7.1/7/5	8,03%
	Напиток из смородины/клюквы/брусники	200,00	0,02	0,02	15,70	61,26	7.15/14/1	4,42%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,45%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,23%
	итого за прием	730,00	26,27	14,91	82,98	559,06		40,32%
Уплотнен ный полдник	Морковная запеканка	150,00	8,55	10,05	8,10	300,00	7.179/1	21,63%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,55%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,23%
	итого за прием	370,00	9,95	10,21	29,51	394,05		28,42%
	итого за день	1 660,00	49,06	37,72	190,09	1 386,71		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша безмолочная (пшено,греча) с маслом растительным	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60	2021/19/4	10,44%
	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.10/10/5	3,73%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,92%
	Джем	20,00	0,10	0,00	14,50	55,60	7.1/1/7	4,22%
	итого за прием	460,00	5,50	6,10	69,40	320,40		24,32%
Второй завтрак	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	7.183-1	7,29%
Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	0,60	0,62	2,31	4,23	39,00	7.27/1	2,96%
	Суп -лапша с мясом кур	200,00	7,44	3,92	11,20	117,68	7.47с	8,93%
	Бигус с мясом куры	230,00	1,41	13,70	12,80	255,40	7.н019	19,38%
	Напиток из шиповника	200,00	0,32	0,00	18,18	75,16	7.063	5,70%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,73%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,40%
	итого за прием	690,60	13,95	20,59	73,27	607,64		46,12%
Уплотнен ный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паравой	150,00	13,50	14,70	0,80	189,40	7.н038/6	14,38%
	Печенье	25,00	6,00	0,70	1,15	13,00	7.015/1	0,99%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,95	0,20	12,84	46,80	7.050	3,55%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	3,36%
	итого за прием	395,00	21,49	15,60	26,39	293,50		22,28%
	итого за день	1 645,60	42,44	42,79	190,06	1 317,54		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200,00	3,80	4,00	28,60	167,20	2021/15/4	11,22%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.354/3	2,97%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,23%
	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	7.328	4,21%
	итого за прием	480,00	12,04	9,80	61,80	352,30		23,64%
Второй завтрак	Пюре фруктовое	80,00	0,20	0,30	17,50	68,00	7.3	4,56%
Обед	Салат из морсой капусты и моркови с яйцой с раст.маслом	50,00	1,12	7,60	3,46	84,50	7.19/1/1	5,67%
	Щи из свежей капусты без сметаны	180,00	1,20	1,70	6,60	44,20	2021/6/2	2,97%
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,00	6,40	6,40	39,80	234,70	7.44/3/3	15,75%
	Котлета мясная	70,00	13,70	11,60	10,60	187,50	7.163/7	12,58%
	Компот из чернослива и изюма	180,00	0,18	0,00	17,00	75,40	7.5/10/2	5,06%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,07%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,01%
	итого за прием	670,00	26,76	27,96	104,32	746,70	0,00	50,10%
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,60	3,20	38,30	196,70	2021/43/4	13,20%
	Повидло	15,00	0,74	0,87	5,70	32,70	7.004	2,19%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,30%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,01%
	итого за прием	385,00	5,74	4,23	65,41	323,45		21,70%
	итого за день	1 615,00	44,74	42,29	249,03	1 490,45		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшѐнная безмолочная с маслом растительным	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30	2021/11/4	11,41%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,00%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	4,75%
	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	7.328	3,82%
	итого за прием	480,00	13,10	12,00	63,20	377,30		22,98%
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	11,60	48,70	7.346	2,97%
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,00	0,56	3,40	6,40	53,90	7.20/1/1	3,28%
	Суп овощной с мясом индейки	200,00	7,60	4,12	9,96	113,74	7.043с-3	6,93%
	Азу	230,00	24,80	23,40	23,30	396,30	7.н152	24,13%
	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,00	32,90	129,60	4.6/10	7,89%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	4,60%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	2,73%
	итого за прием	740,00	38,02	31,58	99,42	813,94		49,57%
Уплотненный полдник	Морковная запеканка	150,00	8,55	10,05	8,10	300,00	7.179/1	18,27%
	Печенье	25,00	6,00	0,70	1,15	13,00	7.015/1	0,79%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	2,73%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	2,70%
	итого за прием	395,00	15,99	10,91	30,46	402,15		24,49%
	итого за день	1 715,00	67,51	54,89	204,68	1 642,09		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200,00	4,40	6,50	26,90	180,50	2021/8/4/2	14,20%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,87%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	6,14%
	Джем	20,00	0,10	0,00	14,50	55,60	7.1/1/7	4,38%
	итого за прием	460,00	7,60	7,70	74,50	363,30		28,59%
Второй завтрак	Сок мультифрут	150,00	0,80	0,20	15,50	15,50	7.031-4	1,22%
Обед	Салат овощной с зелёным горошком	0,60	1,11	2,25	5,76	43,30	7.013	3,41%
	Суп рыбный с крупой	200,00	8,40	2,84	17,30	135,40	7.423	10,66%
	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	17,40	101,10	7.н76с	7,96%
	Бифштекс рубленый паровой(индейка)	70,00	10,02	4,77	16,69	157,42	7.13/8/1	12,39%
	Напиток из смородины/клюквы/брусники	200,00	0,02	0,02	15,70	61,26	7.15/14/1	4,82%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,95%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,53%
	итого за прием	680,60	27,21	13,44	99,71	618,88		48,70%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отворные	150,00	5,30	3,00	34,10	183,90	7.151-4	14,47%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	3,49%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,53%
	итого за прием	370,00	6,74	3,16	55,31	273,05		21,49%
	итого за день	1 660,60	42,35	24,50	245,02	1 270,73		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200,00	4,30	4,70	29,10	174,60	2021/3/7	13,35%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	3,39%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,97%
	итого за прием	440,00	7,44	5,90	62,00	296,90	7.435	22,71%
Второй завтрак	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	7.183-1	7,34%
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст.маслом	50,00	0,85	2,05	4,57	35,70	7.055	2,73%
	Борщ (безмолочное меню)	200,00	1,40	3,70	8,70	70,00	2021/2/2	5,35%
	Картофельное пюре(без молока)	130,00	2,20	3,50	18,50	113,70	7.153	8,70%
	Рыба отварная	80,00	17,40	4,60	0,00	111,30	7.1/7/5	8,51%
	Компот из яблок и кураги	200,00	0,26	0,02	17,00	70,20	7.1/10/1	5,37%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,78%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,43%
	итого за прием	720,00	26,27	14,53	75,63	521,30		39,87%
Уплотненный полдник	Пюре из гороха	150,00	9,66	4,50	24,20	186,40	7.362-1	14,26%
	Сдоба обыкновенная	60,00	3,18	2,34	19,40	112,80	7.150/2	8,63%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,76%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,43%
	итого за прием	430,00	14,24	7,00	65,01	393,25		30,08%
	итого за день	1 690,00	49,45	27,93	223,64	1 307,45		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200,00	3,80	4,00	28,60	167,20	2021/15/4	10,87%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,20%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,07%
	Джем	20,00	0,10	0,00	14,50	55,60	7.1/1/7	3,62%
	итого за прием	460,00	7,00	5,20	76,20	350,00		22,76%
Второй завтрак	Пюре фруктовое	80,00	0,20	0,30	17,50	68,00	7.3	4,42%
Обед	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репчатым луком сол.огурцом с раст. маслом	50,00	0,71	4,48	5,48	69,90	7.29/1/1	4,55%
	Суп из овощей с мясом куры (без сметаны)	200,00	7,60	4,12	9,96	113,74	7.н106-3	7,40%
	Макаронные изделия отварные с овощами	150,00	4,23	3,30	29,22	173,10	7.н151	11,26%
	Биточки из мяса кур	80,00	1,41	13,70	12,80	255,40	7.н019	16,61%
	Кисель "Валитек"	200,00	0,02	0,00	0,36	1,60	7.343/2	0,10%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	4,91%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	2,92%
	итого за прием	740,00	18,13	26,26	84,68	734,14		47,74%
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,00	13,50	14,70	0,80	189,40	7.н038/6	12,32%
	Вафля	25,00	0,96	0,70	24,20	105,00	7.015/1	6,83%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,95	0,20	12,84	46,80	7.050	3,04%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	2,88%
	итого за прием	395,00	16,45	15,60	49,44	385,50		25,07%
	итого за день	1 675,00	41,78	47,36	227,82	1 537,64		100,00%
								100,00%
								100,00%

МЕНЮ Б/М сад 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200,00	4,40	6,50	26,90	180,50	2021/8/4/2	12,16%
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	11,80	49,20	7.354/3	3,31%
	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	78,00	7.189-5	5,25%
	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	7.328	4,23%
	итого за прием	480,00	12,30	12,30	60,30	370,50		24,95%
Второй завтрак	Сок мультифрут	150,00	0,80	0,20	15,50	15,50	7.031-4	1,04%
Обед	Салат из морови и яблок с растительным маслом	60,00	0,55	3,13	7,90	56,60	7.289	3,81%
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	8,46	9,30	13,70	182,00	7.н086-2	12,26%
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,00	6,40	6,40	39,80	234,70	7.44/3/3	15,80%
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,14	2,31	3,15	85,40	7.н163/7	5,75%
	Компот из чернослива	200,00	0,26	0,00	21,70	89,68	7.028	6,04%
	Хлеб ржаной	40,00	2,76	0,50	17,25	75,55	7.003	5,09%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,61	44,85	7.050	3,02%
	итого за прием	730,00	20,97	21,80	113,11	768,78		51,77%
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	2,80	5,43	14,80	126,30	7.362-1	8,51%
	Сдоба обыкновенная	60,00	3,18	2,34	19,40	112,80	7.150/2	7,60%
	Хлеб пшеничный	20,00	1,95	0,20	12,84	46,80	7.050	3,15%
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	11,60	44,30	7.11/10	2,98%
	итого за прием	430,00	7,97	7,97	58,64	330,20		22,24%
	итого за день	1 790,00	42,04	42,27	247,55	1 484,98		100,00%
								100,00%
								100,00%

Борщ (бе 200 1,4

Компот из яблок и кураги	200,00	0,26	0,02
--------------------------------	--------	------	------

3,7 8,7 70 2021/2/2

17,00	70,20	7.1/10/1
-------	-------	----------