

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11
МАДОУ детский сад № 11**

Юридический адрес: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова, 53-б; Фактический адрес: 620144, Екатеринбург,
ул. Сурикова, 53-б; 620144, Екатеринбург, ул. Союзная, 25; ОГРН 1106674022289;
ИНН/КПП 6674368962/ 667901001; 8(343)300-1-999; сайт:11.tvoysadik.ru



Утверждено
Заведующим МАДОУ детский сад № 11
Бессонова О.Е.

приказ № 100-О от 30.08.2024г.

Меню приготавливаемых блюд
для детей 3-7 лет

1 неделя 1 день (понедельник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	7.н043	187	5	7	21	200
Батон	7.189-4	95	3	1	21	40
Кофейный напиток на молоке	7.13/10/1	112	2	2	18	180
Итого:		447	10	11	74	420
Второй завтрак						
Фрукт *		40	0	0	10	100
Итого:		40	0	0	10	100
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	7.32/1/6	80	1	4	9	60
Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2	89	2	3	12	200
Бигус с мясом куры	7.350/2	393	23	25	11	200
Напиток из шиповника	7.063	76	0	0	18	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.048	35	1	0	8	10
Итого:		727	29	32	69	700
Полдник						
Снежок	7.082-2	203	5	5	34	180
Пудинг из творога	7.17/5/2	368	14	20	24	150
Сгущённое молоко	7.004	49	1	1	9	15
Хлеб пшеничный	7.049	35	1	0	8	15
Итого:		656	21	27	75	360

Всего:		1860	62	75	216	1580
---------------	--	------	----	----	-----	------

1 неделя 2 день (вторник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Омлет натуральный	7.н0 38/5	222	12	15	4	150
Сыр	7.43 5/2	33	2	2	0	10
Батон	7.18 9-5	95	3	1	21	40
Чай с лимоном.	7.02 2-3	55	0	0	13	200
Итого:		404	17	19	38	400
Второй завтрак						
Фрукт*		63	1	0	15	100
Итого:		63	1	0	15	100
Обед						
Салат из помидоров	7.288/2	6	0	0	2	50
Борщ вегетарианский со сметаной	7.н136-2	84	2	4	9	200
Биточки рыбные (горбуша)	7.35 5	134	12	3	7	80
Картофельное пюре с морковью	7.4/ 3	137	3	5	20	150
Компот из сухофруктов	7.11 5/1	77	0	0	19	200
Хлеб ржаной	7.00 2/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.04 9	35	1	0	8	15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		527	20	12	76	775
Полдник						
Ряженка	7.02 3-7	127	4	9	6	180
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	7.02 6/2	122	3	4	16	150
Хлеб пшеничный	7.04 9	35	1	0	8	15
Итого:		283	9	14	30	345

1 неделя 3 день(среда)

Блюдо	№ рецепту ры	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Какао с молоком	7.14/10/1	142	8	5	14	180
Каша пшенично- кукурузная молочная с маслом	7.19/4	201	5	7	26	200
Джем	7.185	54	0	0	14	20
Батон	7.189-9	83	3	1	19	35
Итого:		479	16	13	73	435
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/2/1	46	0	0	10	135
Печенье	7.298	105	1	1	24	30
Итого:		46	0	0	10	165
Обед						
Огурец свежий порционный	7.014-4	35	1	3	3	50
Суп уха(минтай)	7.30/2	114	6	6	7	200
Котлета из свинины	7.н163	107	12	5	1	80
Рагу из овощей	7.180-3/1	193	4	5	29	150
Компот из яблок	7.197	71	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Итого:		621	26	20	80	730
Полдник						
Макароны с сыром	7.43- 2/3/2	202	6	3	28	150
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	7.049	35	1	0	8	15
Итого:		260	10	7	35	345
Всего:		1452	53	40	207	1645

1 неделя 4 день (четверг)

Блюдо	№ рецепту ры	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	7.174	183	6	7	21	180
Батон с маслом	7.175/1	83	3	1	19	54
Чай с сахаром	7.354/2	97	3	3	14	200
Итого:		383	12	12	53	434
Второй завтрак						
Фрукт*		28	1	0	6	100
Итого:		28	1	0	6	100

Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	7.10/1	26	0	2	2	60
Суп щи вегетарианские со сметаной	7.145	127	5	6	11	200
Бефстроганов из говядины	7.7/8/1	187	12	12	4	70
Каша перловая	7.142/1	135	3	5	18	150
Компот из ягод замороженных	7.493/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		651	25	25	74	730
Полдник						
Суфле творожное	7.19/6	363	14	22	16	150
Сгущённое молоко	7.004	49	1	1	9	15
Йогурт питьевой	7.270/1/8	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Итого:		497	17	24	44	365
Всего:		1559	55	61	177	1630

1 неделя 5 день (пятница)

Блюдо	№ рецепту ры	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	7.162	187	5	7	23	200
Батон	7.189-9	140	3	6	21	40
Сок фруктовый	2021/21	69	1	0	15	180
Итого:		396	8	13	60	420
Второй завтрак						
Фрукт*		40	0	0	10	100
Итого:		48	0	0	10	100
Обед						
Салат из капусты и моркови с растительным маслом*	7.001	44	1	3	4	60
Суп крестьянский с мясом и со сметаной	7.274/7	111	7	2	11	200
Котлета из мяса индейки	7.н114/1	127	12	11	4	80
Пюре картофельное	7.3/3	219	5	6	35	150
Компот из сухофруктов	7.115/3	72	0	0	17	180
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20

Итого:		674	28	23	94	740
Полдник						
Салат из свёклы с растит.маслом	7.20/1	67	2	3	8	100
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	200
Сдоба обыкновенная	7.8/12/1	283	7	5	45	80
Итого:		388	9	8	63	450
Всего:		1546	46	39	227	1600

2 неделя 6 день (понедельник)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	179	5	8	19	200
Батон	83	3	1	19	40
Масло сливочное	38	0	4	0	5
Кофейный напиток с молоком	112	2	2	18	200
Итого:	412	10	16	56	445
Второй завтрак					
Фрукт*	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Салат капустный с морковью	44	1	3	4	60
Суп из овощей с зел. горошком и мясом куры со сметаной и цвет. капустой	98	5	4	10	200
Гуляш из мяса куры.	141	20	4	3	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	193	4	5	29	150
Напиток из шиповника	76	0	0	18	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Итого:	615	33	13	84	760
Полдник					
Пудинг из творога с морковью	300	12	16	20	150
Сгущённое молоко	49	1	1	9	15
Снежок	170	5	5	29	180
Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Итого:	566	19	22	67	375
Всего:	1687	66	55	220	1625

2 неделя 7 день (вторник)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	222	12	15	4	150
Сыр	33	2	2	0	10
Батон	95	3	1	21	40
Чай с лимоном.	55	0	0	13	200
Итого:	405	17	19	38	400
Второй завтрак					
Фрукт*	63	1	0	15	100
Итого:	63	1	0	15	100
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	84	1	4	10	60
Свекольник с мясом и со сметаной.	142	6	6	14	200
Тушеная капуста	319	18	18	16	150
Котлета из свинины	189	13	12	3	70
Компот из сухофруктов	95	0	0	22	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0	0	0	0	50
Итого:	729	28	28	82	790
Полдник					
Ряженка	143	5	10	7	180
Каша манная молочная со сливочным маслом .	128	4	5	16	150
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	306	10	15	31	35
Всего:	1550	57	62	176	1735

2 неделя 8 день (среда)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	201	5	7	26	200
Батон с маслом и сыром	116	2	6	16	52
Какао с молоком	104	3	3	14	180
Итого:	420	10	16	57	432
Второй завтрак					
Сок фруктовый	43	0	0	9	100

Печенье	23			10	25
Итого:	66	0	0	19	125
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	26	0	2	2	50
Щи вегетарианские со сметаной	77	2	4	8	200
Тефтели рыбные (треска)	127	9	6	5	75
Рис припущенный с овощами.	217	4	7	32	150
Компот из яблок	72	0	0	17	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	609	19	20	84	730
Полдник					
Суп молочный	106	4	4	14	150
Чай с сахаром	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	551	15	16	74	410
Всего:	1622	44	52	224	1631

2 неделя 9 день (четверг)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200	6	8	23	200
Батон	95	3	1	21	45
Сок фруктовый	69	1	0	15	180
Итого:	384	11	11	59	425
Второй завтрак					
Фрукт*	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Салат морковный*	62	1	4	7	60
Суп картофельный с макаронными изделиями и с тушенкой	158	5	6	17	200
Суфле из печени.	168	17	9	2	80
Рагу из овощей	108	4	14	21	150
Компот из ягод замороженных	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0	0	0	0	50
Итого:	689	31	22	82	780

Полдник					
Йогурт питьевой	143	8	5	14	180
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	147	4	5	17	150
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	324	13	11	39	345
Всего:	1437	56	44	190	1656

2 неделя 10 день (пятница)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	215	6	8	28	200
Батон	71	2	1	16	40
Чай с сахаром	97	3	3	14	200
Итого:	421	12	16	58	435
Второй завтрак					
Фрукт	28	1	0	6	100
Итого:	28	1	0	6	100
Обед					
Салат из помидоров	35	1	3	3	50
Суп фаселевый	108	2	5	13	200
Зразы из говядины с яйцом	130	12	2	0	100
Пюре картофельное	413	20	23	22	150
Компот из сухофруктов	97	0	0	23	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0	0	0	0	50
Итого:	743	26	31	81	780
Полдник					
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	61	1	4	4	60
Чай с сахаром	38	0	0	9	180
Плюшка с маком	289	7	7	43	80
Итого:	387	7	12	56	320
Всего:	1580	45	59	200	1635

3 неделя 11 день (понедельник)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	187	5	7	21	200
Батон с маслом	132	3	5	21	45
Кофейный напиток на молоке	112	2	2	18	200
Итого:	431	10	15	60	445
Второй завтрак					
Фрукт*	40	0	0	10	100
Итого:	86	1	0	20	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	1	4	6	60
Суп -лапша на курином бульоне	61	1	3	7	200
Плов из филе индейки	365	28	11	33	200
Напиток из шиповника	76	0	0	18	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Итого:	673	34	19	87	745
Полдник					
Йогурт питьевой	143	5	10	7	180
Запеканка из творога с морковью	346	14	25	17	150
Сгущённое молоко	49	1	1	9	15
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	574	21	36	41	350
Всего:	1765	66	71	208	1750

3 неделя 12 день (вторник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Омлет натуральный	7.н038/5	222	12	15	4	150
Батон	7.189-5	95	3	1	21	40
Сыр	7.435/2	33	2	2	0	10
Чай с лимоном.	7.022-3	55	0	0	13	200
Итого:		404	17	19	38	400
Второй завтрак						
Фрукт*		63	1	0	15	100
Итого:		63	1	0	15	100

Обед						
Огурец свежий порционный	7.014-4	18	0	0	0	50
Борщ вегетарианский со сметаной.	7.н136-1	79	2	3	12	200
Рыба порционная (филе минтая)	7.6/7/2	111	11	4	4	80
Рагу из овощей	7.180-3	168	4	7	21	150
Компот из сухофруктов	7.115/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.049	46	2	0	10	20
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		552	22	14	79	780
Полдник						
Ряженка	7.023-7	203	5	5	34	180
Каша пшенично-кукурузная молочная с маслом сливочным	7.19/4/2	136	3	5	17	150
Хлеб пшеничный	7.049	35	1	0	8	15
Итого:		374	10	10	58	345
Всего:		1320	48	41	183	1625

3 неделя 13 день (среда)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	7.н123-с	199	6	8	24	200
Батон	7.189-9	116	2	6	16	54
Джем	7.185	120	0	0	24	20
Какао с молоком	7.14/10/1	104	3	3	14	200
Итого:		418	11	17	54	454
Второй завтрак						
Фрукт*		43	0	0	9	100
Итого:		89	1	0	19	100
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	7.27/1	84	1	4	10	60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	7.165-1	96	2	3	14	200
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	7.н104/1	183	12	11	5	80
Капуста тушеная.	7.8/3/4	109	3	5	14	150

Компот из яблок	7.197	72	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Итого:		646	21	23	83	745
Полдник						
Снежок	7.082-2	142	5	10	7	180
Сгущённое молоко	7.004	49	1	1	9	15
Запеканка творожная	7.н039-3	319	15	20	11	150
Хлеб пшеничный	7.049	35	1	0	8	15
Итого:		547	23	31	35	360
Всего:		1708	56	72	192	1759

3 неделя 14 день (четверг)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Йогурт питьевой	7.270/1/8	158	9	6	16	185
Каша манная молочная с маслом	7.н066	200	6	8	23	200
Батон	7.189-5	83	3	1	19	40
Итого:		440	18	15	57	425
Второй завтрак						
Фрукт*		28	1	0	6	100
Итого:		28	1	0	6	100
Обед						
Салат из помидоров	7.288/2	35	1	3	3	50
Щи с мясом со сметаной.	7.н137	114	6	6	7	200
Котлета из свинины	7.н163	188	13	12	4	80
Пюре картофельное	7.64с	193	4	5	29	150
Компот из ягод замороженных	7.493/1	107	0	0	24	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Итого:		738	27	26	90	735
Полдник						
Макароны с сыром	7.43-2/3/2	93	7	4	5	70
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	7.049	35	1	0	8	15
Итого:		270	10	7	37	395
Всего:		1485	55	49	194	1650

3 неделя 15 день (пятница)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	7.н119с-1	183	6	7	21	180
Батон с маслом	7.035/3	132	3	5	21	36
Чай с сахаром	7.354/2	97	3	3	14	200
Итого:		413	11	15	56	416
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/1	46	1	0	10	100
Мармелад	7.120	74	0	0	19	25
Итого:		120	1	0	29	125
Обед						
Салат из капусты и моркови	7.001	5	0	0	1	60
Суп рыбный (консервы)	7.н161	95	7	3	9	200
Гуляш из индейки	7.н190-4с	132	11	6	4	80
Каша гречневая рассыпчатая	7.н076/1	189	5	5	33	150
Компот из сухофруктов.	7.115/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		597	28	14	86	775
Полдник						
Салат Винегрет	7.29/1	84	1	5	7	60
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Ватрушка со сметаной	7.6/12/1	344	8	12	42	80
Итого:		466	9	18	58	320
Всего:		1596	49	47	229	1645

4 неделя 16 день (понедельник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке со слив. маслом	7.н124с-3	209	6	8	24	200
Батон с маслом	7.035	132	3	5	21	55
Кофейный напиток на молоке	7.13/10/1	112	2	2	18	200
Итого:		453	11	16	63	445
Второй завтрак						
Фрукт*		43	0	0	9	100
Итого:		43	0	0	9	100

Обед						
Салат из моркови с растительным маслом *	7.10/1	62	1	4	7	60
Суп крестьянский со сметаной	7.264	97	2	3	12	200
Суфле из филе кур паровое	7.8/9	169	12	9	3	80
Капуста тушеная.	7.8/3/4	109	3	5	14	150
Напиток из шиповника	7.063	76	0	0	18	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	35	2	0	8	20
Итого:		603	22	23	74	740
Всего:		1668	56	73	191	1645

4 неделя 17 день (вторник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Омлет натуральный	7.н038/5	222	12	15	4	150
Сыр	7.435/2	33	2	2	0	10
Батон	7.189-5	95	3	1	21	40
Чай с лимоном.	7.022-3	55	0	0	13	200
Итого:		404	17	19	38	400
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/2/1	46	1	0	10	135
Печенье	7.308	106	1	1	24	30
Итого:		152	1	1	34	130
Обед						
Салат из огурцов	7.065	35	1	3	3	50
Суп овощной(цвет.кап) с курой	7.044с-6	97	2	4	12	200
Тефтели из горбуши	7.9/7/1	330	17	16	23	80
Рис с овощами	7.179/1	310	15	20	9	150
Компот из сухофруктов	7.115/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	46	2	0	10	20
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		639	23	24	77	785
Полдник						
Суп молочный с лапшой	7.21/2/3	80	2	3	9	150
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	7.049	42	5	7	8	15
Итого:		360	8	10	53	345
Всего:		1555	49	53	203	1735

4 неделя 18 день (среда)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	166	4	6	20	180
Батон с маслом	95	3	1	21	45
Какао с молоком	104	3	3	14	180
Итого:	402	10	14	56	410
Второй завтрак					
Фрукт*	63	1	0	15	100
Итого:	63	1	0	15	100
Обед					
Салат из помидоров с растительным маслом	26	0	2	2	50
Суп гороховый со сметаной	146	5	7	13	200
Азу с мясом говядины	134	12	3	7	200
Компот из яблок	71	0	0	17	200
Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Итого:	696	25	20	94	735
Полдник					
Йогурт питьевой	142	8	5	14	180
Сгущённое молоко	49	1	1	9	15
Запеканка творожная	319	15	20	11	150
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
Итого:	546	26	26	42	360
Всего:	1706	62	61	207	1600

4 неделя 19 день (четверг)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Снежок	7.082-2	203	5	5	34	180
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н119с	196	5	7	23	200
Батон	7.189-5	95	3	1	21	40
Итого:		495	14	14	78	420
Второй завтрак						
Фрукт*		43	0	0	9	100
Сок фруктовый	7.031/1	46	1	0	10	100
Итого:		89	1	0	19	200

Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/6	80	1	4	9	60
Щи вегетарианские со сметаной	7.145	114	2	4	8	200
Бифштекс рубленый паровой	7.13/8/1	254	19	17	0	80
Свекла, тушенная со сметаной .	7.н113/1	126	3	6	18	150
Компот из ягод замороженных	7.493/1	80	0	0	19	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.144	35	1	0	8	15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		743	32	33	73	740
Полдник						
Макаронные изделия отварные сыром	7.43-2/3/2	200	6	5	28	150
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Хлеб пшеничный	7.144	35	1	0	8	15
Итого:		273	7	5	45	345
Всего:		1599	54	52	215	1705

4 неделя 20 день (пятница)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша молочная ассорти (геркулес-греча) с маслом сливочным	7.н027	213	5	6	29	200
Батон с маслом	7.035/3	116	2	6	16	46
Чай с сахаром	7.354/2	97	3	3	14	200
Итого:		426	11	15	58	436
Второй завтрак						
Фрукт*		40	0	0	10	100
Итого:		40	0	0	10	100
Обед						
Салат из помидоров и огурцов	7.333/3	24	1	1	3	55
Уха рыбацкая	7.30/2	111	7	2	11	200
Печень говяжья по-строгановски	7.249	107	12	5	1	80
Картофельное пюре	7.64с	145	3	4	22	150
Компот из сухофруктов	7.115/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.144	46	2	0	10	20

Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		544	26	12	74	785
Полдник						
Капуста тушеная	7.233	57	2	3	6	150
Чай с сахаром	7.10/10/1	38	0	0	9	180
Манник	7.103/4	288	7	7	43	80
Итого:		384	8	10	58	410
Всего:		1394	45	38	201	1731

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777231

Владелец Бессонова Ольга Евгеньевна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025