

**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.tvoyasadik.ru



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

приказ № 100-О от 30.08.2024г.

Меню приготавливаемых блюд
для детей 1-3 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 | 180 |
| Батон | 7.189-4 | 95 | 3 | 1 | 21 | 40 |
| Кофейный напиток на молоке | 7.13/10/1 | 112 | 2 | 2 | 18 | 150 |
| Итого: | | 447 | 10 | 11 | 74 | 370 |
| 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 | 30 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 7.20/2 | 89 | 2 | 3 | 12 | 150 |
| Бигус с мясом куры | 7.350/2 | 393 | 23 | 25 | 11 | 180 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 76 | 0 | 0 | 18 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.048 | 35 | 1 | 0 | 8 | 10 |
| Итого: | | 727 | 29 | 32 | 69 | 550 |
| Полдник | | | | | | |
| Снежок | 7.082-2 | 203 | 5 | 5 | 34 | 150 |
| Пудинг из творога | 7.17/5/2 | 368 | 14 | 20 | 24 | 120 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 | 15 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 656 | 21 | 27 | 75 | 300 |
| Всего: | | 1860 | 62 | 75 | 216 | 1320 |

1 неделя 2 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 | 150 |
| Итого: | | 404 | 17 | 19 | 38 | 350 |
| 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 | 30 |
| Борщ вегетарианский со сметаной | 7.н136-2 | 84 | 2 | 4 | 9 | 150 |
| Биточки рыбные (горбуша) | 7.355 | 134 | 12 | 3 | 7 | 60 |
| Картофельное пюре с морковью | 7.4/3 | 137 | 3 | 5 | 20 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/1 | 77 | 0 | 0 | 19 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо | 7.500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |
| Итого: | | 527 | 20 | 12 | 76 | 555 |
| Полдник | | | | | | |
| Ряженка | 7.023-7 | 127 | 4 | 9 | 6 | 150 |
| Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом | 7.026/2 | 122 | 3 | 4 | 16 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 20 |
| Итого: | | 283 | 9 | 14 | 30 | 300 |
| Всего: | | 1277 | 47 | 45 | 160 | 1305 |

1 неделя 3 день(среда)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Какао с молоком | 7.14/10/1 | 142 | 8 | 5 | 14 | 150 |
| Каша пшенично-кукурузная молочная с маслом | 7.19/4 | 201 | 5 | 7 | 26 | 150 |
| Джем | 7.185 | 54 | 0 | 0 | 14 | 20 |
| Батон | 7.189-9 | 83 | 3 | 1 | 19 | 35 |
| Итого: | | 479 | 16 | 13 | 73 | 355 |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|------|----|----|-----|------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Печенье | 7.298 | 34 | 1 | 1 | 24 | 25 |
| Сок фруктовый | 7.031/2/1 | 46 | 0 | 0 | 10 | 100 |
| Итого: | | 46 | 0 | 0 | 10 | 125 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий порционный | 7.014-4 | 35 | 1 | 3 | 3 | 30 |
| Суп крестьянский | 7.274/7 | 114 | 6 | 6 | 7 | 150 |
| Котлета из свинины | 7.н163 | 107 | 12 | 5 | 1 | 60 |
| Рагу из овощей | 7.180-3/1 | 193 | 4 | 5 | 29 | 120 |
| Компот из яблок | 7.197 | 71 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 621 | 26 | 20 | 80 | 560 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Макароны с сыром | 7.43-2/3/2 | 202 | 6 | 3 | 28 | 130 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 260 | 10 | 7 | 35 | 300 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1452 | 53 | 40 | 207 | 1345 |

1 неделя 4 день (четверг)

| Блюдо | № рецепту ры | Энергети- ческая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-----------------|---------------------------------|-------|------|----------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная 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 | 150 |
| Итого: | | 383 | 12 | 12 | 53 | 384 |
| | | | | | | |
| 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 | 30 |
| Суп щи вегетарианские со сметаной | 7.145 | 127 | 5 | 6 | 11 | 150 |
| Бефстроганов из говядины | 7.7/8/1 | 187 | 12 | 12 | 4 | 60 |
| Каша перловая | 7.142/1 | 135 | 3 | 5 | 18 | 120 |
| Компот из ягод замороженных | 7.493/1 | 75 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| 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 | 560 |
| Полдник | | | | | | |
| Суфле творожное | 7.19/6 | 363 | 14 | 22 | 16 | 130 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 | 15 |
| Йогурт питьевой | 7.270/1/8 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 497 | 17 | 24 | 44 | 315 |
| Всего: | | 1559 | 55 | 61 | 177 | 1359 |

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 | 150 |
| Батон | 7.189-9 | 140 | 3 | 6 | 21 | 40 |
| Сок фруктовый | 2021/21 | 69 | 1 | 0 | 15 | 180 |
| Итого: | | 396 | 8 | 13 | 60 | 370 |
| 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 | 30 |
| Суп уха | 7.274/7 | 111 | 7 | 2 | 11 | 150 |
| Котлета из мяса индейки | 7.н114/1 | 127 | 12 | 11 | 4 | 60 |
| Пюре картофельное | 7.3/3 | 219 | 5 | 6 | 35 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/3 | 72 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 674 | 28 | 23 | 94 | 560 |
| Полдник | | | | | | |
| Салат из свёклы с растит.маслом | 7.20/1 | 67 | 2 | 3 | 8 | 50 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Сдоба обыкновенная | 7.8/12/1 | 283 | 7 | 5 | 45 | 70 |
| Итого: | | 388 | 9 | 8 | 63 | 370 |
| Всего: | | 1546 | 46 | 39 | 227 | 1400 |

2 неделя 6 день (понедельник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|-------------|-------------------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 7.н043/1 | 179 | 5 | 8 | 19 |
| Батон | 7.189-4 | 83 | 3 | 1 | 19 |
| Масло сливочное | 7.01/3 | 38 | 0 | 4 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком | 7.13/10/1 | 112 | 2 | 2 | 18 |
| Итого: | | 412 | 10 | 16 | 56 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт* | | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Итого: | | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Обед | | | | | |
| Салат капустный с морковью | 7.001 | 44 | 1 | 3 | 4 |
| Суп из овощей с зел. горошком и мясом кури со сметаной и цвет. капустой | 7.170 | 98 | 5 | 4 | 10 |
| Гуляш из мяса кури. | 7.н190-4с | 141 | 20 | 4 | 3 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 7.н151 | 193 | 4 | 5 | 29 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 76 | 0 | 0 | 18 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 |
| Итого: | | 615 | 33 | 13 | 84 |
| Полдник | | | | | |
| Пудинг из творога с морковью | 7.18/5/2 | 300 | 12 | 16 | 20 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 |
| Снежок | 7.082-2 | 170 | 5 | 5 | 29 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 |
| Итого: | | 566 | 19 | 22 | 67 |
| Всего: | | 1687 | 66 | 55 | 220 |

2 неделя 7 день (вторник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|-------------|-------------------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 7.н043/1 | 179 | 5 | 8 | 19 |
| Батон | 7.189-4 | 83 | 3 | 1 | 19 |
| Масло сливочное | 7.01/3 | 38 | 0 | 4 | 0 |
| Кофейный напиток с молоком | 7.13/10/1 | 112 | 2 | 2 | 18 |
| Итого: | | 412 | 10 | 16 | 56 |

| | | | | | |
|---|-----------|------|----|----|-----|
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт* | | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Итого: | | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат капустный с морковью | 7.001 | 44 | 1 | 3 | 4 |
| Суп из овощей с зел. горошком и мясом кури со сметаной и цвет. капустой | 7.170 | 98 | 5 | 4 | 10 |
| Гуляш из мяса кури. | 7.н190-4с | 141 | 20 | 4 | 3 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 7.н151 | 193 | 4 | 5 | 29 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 76 | 0 | 0 | 18 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 |
| Итого: | | 615 | 33 | 13 | 84 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Пудинг из творога с морковью | 7.18/5/2 | 300 | 12 | 16 | 20 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 |
| Снежок | 7.082-2 | 170 | 5 | 5 | 29 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 |
| Итого: | | 566 | 19 | 22 | 67 |
| Всего: | | 1687 | 66 | 55 | 220 |

2 неделя 8 день (среда)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 7.н038/5 | 222 | 12 | 15 | 4 |
| Сыр | 7.435/2 | 33 | 2 | 2 | 0 |
| Батон | 7.189-5 | 95 | 3 | 1 | 21 |
| Чай с лимоном. | 7.022-3 | 55 | 0 | 0 | 13 |
| Итого: | | 405 | 17 | 19 | 38 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт* | | 63 | 1 | 0 | 15 |
| Итого: | | 63 | 1 | 0 | 15 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 7.27/1 | 84 | 1 | 4 | 10 |
| Свекольник с мясом и со сметаной. | 7.258 | 142 | 6 | 6 | 14 |
| Тушеная капуста | 7.8/3/4 | 319 | 18 | 18 | 16 |
| Котлета из свинины | 7.н163/2 | 189 | 13 | 12 | 3 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/1 | 95 | 0 | 0 | 22 |

| | | | | | |
|--|----------|------|----|----|-----|
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 729 | 28 | 28 | 82 |
| Полдник | | | | | |
| Ряженка | 7.023-7 | 143 | 5 | 10 | 7 |
| Каша манная молочная со сливочным маслом . | 7.н066-5 | 128 | 4 | 5 | 16 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 306 | 10 | 15 | 31 |
| Всего: | | 1550 | 57 | 62 | 176 |

2 неделя 9 день (четверг)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 7.037 | 201 | 5 | 7 | 26 |
| Батон с маслом и сыром | 7.035/3 | 116 | 2 | 6 | 16 |
| Какао с молоком | 2021/36/1 | 104 | 3 | 3 | 14 |
| Итого: | | 420 | 10 | 16 | 57 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | | 43 | 0 | 0 | 9 |
| Печенье | | 23 | | | 10 |
| Итого: | | 66 | 0 | 0 | 19 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 7.065 | 26 | 0 | 2 | 2 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 7.145 | 77 | 2 | 4 | 8 |
| Тефтели рыбные (треска) | 7.149с-10 | 127 | 9 | 6 | 5 |
| Рис припущенный с овощами. | 7.149/1 | 217 | 4 | 7 | 32 |
| Компот из яблок | 7.197 | 72 | 0 | 0 | 17 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 609 | 19 | 20 | 84 |
| Полдник | | | | | |
| Суп молочный | 7.21/2/3 | 106 | 4 | 4 | 14 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 551 | 15 | 16 | 74 |
| Всего: | | 1622 | 44 | 52 | 224 |

2 неделя 10 день (пятница)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 7.н080-1 | 215 | 6 | 8 | 28 |
| Батон | 2021/189/4 | 71 | 2 | 1 | 16 |
| Чай с сахаром | 7.354/2 | 97 | 3 | 3 | 14 |
| Итого: | | 421 | 12 | 16 | 58 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт | | 28 | 1 | 0 | 6 |
| Итого: | | 28 | 1 | 0 | 6 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров | 7.288/2 | 35 | 1 | 3 | 3 |
| Суп фасолевый | 7.32/2/2 | 108 | 2 | 5 | 13 |
| Зразы из говядины с яйцом | 7.108 | 130 | 12 | 2 | 0 |
| Пюре картофельное | 7.64с | 413 | 20 | 23 | 22 |
| Компот «Валетек» | 7.343/1 | 97 | 0 | 0 | 23 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 743 | 26 | 31 | 81 |
| Полдник | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 7.22/1/1 | 61 | 1 | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| Плюшка с маком | 7.118р/1 | 289 | 7 | 7 | 43 |
| Итого: | | 387 | 7 | 12 | 56 |
| Всего: | | 1580 | 45 | 59 | 200 |

3 неделя 11 день (понедельник)

| Наименование блюда | № рецептуры | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|--|-------------|-------------------------------|----------|---------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая на молоке со сливочным маслом | 7.043 | 187 | 5 | 7 | 21 |
| Батон с маслом | 7.035 | 132 | 3 | 5 | 21 |
| Кофейный напиток на молоке | 7.13/10/1 | 112 | 2 | 2 | 18 |
| Итого: | | 431 | 10 | 15 | 60 |

| | | | | | |
|--|-----------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт* | | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Итого: | | 86 | 1 | 0 | 20 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 7.20/1 | 70 | 1 | 4 | 6 |
| Суп -лапша на курином бульоне | 7.20/2 | 61 | 1 | 3 | 7 |
| Плов из филе индейки | 7.162с/6 | 365 | 28 | 11 | 33 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 76 | 0 | 0 | 18 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 46 | 2 | 0 | 10 |
| Итого: | | 673 | 34 | 19 | 87 |
| Полдник | | | | | |
| Йогурт питьевой | 7.270/1/8 | 143 | 5 | 10 | 7 |
| Запеканка из творога с морковью | 7.13/5/2 | 346 | 14 | 25 | 17 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 |
| Итого: | | 574 | 21 | 36 | 41 |
| Всего: | | 1765 | 66 | 71 | 208 |

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 | 150 |
| Итого: | | 404 | 17 | 19 | 38 | 350 |
| 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 | 30 |
| Борщ вегетарианский со сметаной. | 7.н136-1 | 79 | 2 | 3 | 12 | 150 |
| Рыба порционная (филе минтая) | 7.6/7/2 | 111 | 11 | 4 | 4 | 60 |
| Рагу из овощей | 7.180-3 | 168 | 4 | 7 | 21 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/1 | 75 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 552 | 22 | 14 | 79 | 510 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Ряженка | 7.023-7 | 203 | 5 | 5 | 34 | 150 |
| Каша пшенично-кукурузная молочная с маслом сливочным | 7.19/4/2 | 136 | 3 | 5 | 17 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 374 | 10 | 10 | 58 | 300 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1320 | 48 | 41 | 183 | 1325 |

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 | 150 |
| 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 | 150 |
| Итого: | | 418 | 11 | 17 | 54 | 364 |
| | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукт* | | 43 | 0 | 0 | 9 | 100 |
| Итого: | | 89 | 1 | 0 | 19 | 100 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из | 7.27/1 | 84 | 1 | 4 | 10 | 30 |

| | | | | | | |
|--|----------|------|----|----|-----|------|
| отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 7.165-1 | 96 | 2 | 3 | 14 | 150 |
| Тефтели из говядины с рисом "Ёжики". | 7.н104/1 | 183 | 12 | 11 | 5 | 60 |
| Капуста тушеная. | 7.8/3/4 | 109 | 3 | 5 | 14 | 120 |
| Компот из яблок | 7.197 | 72 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 646 | 21 | 23 | 83 | 560 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Снежок | 7.082-2 | 142 | 5 | 10 | 7 | 150 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 | 15 |
| Запеканка творожная | 7.н039-3 | 319 | 15 | 20 | 11 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 547 | 23 | 31 | 35 | 310 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1708 | 56 | 72 | 192 | 1359 |

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 | 150 |
| Каша манная молочная с маслом | 7.н066 | 200 | 6 | 8 | 23 | 160 |
| Батон | 7.189-5 | 83 | 3 | 1 | 19 | 40 |
| Итого: | | 440 | 18 | 15 | 57 | 360 |
| | | | | | | |
| 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 | 30 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------|----|----|-----|------|
| Щи с мясом со сметаной. | 7.н137 | 114 | 6 | 6 | 7 | 150 |
| Котлета из свинины | 7.н163 | 188 | 13 | 12 | 4 | 60 |
| Пюре картофельное | 7.64с | 193 | 4 | 5 | 29 | 120 |
| Компот из ягод замороженных | 7.493/1 | 107 | 0 | 0 | 24 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 738 | 27 | 26 | 90 | 560 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Макароны с сыром | 7.43-2/3/2 | 93 | 7 | 4 | 5 | 130 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 20 |
| Итого: | | 270 | 10 | 7 | 37 | 300 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1485 | 55 | 49 | 194 | 1350 |

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 | 150 |
| Итого: | | 413 | 11 | 15 | 56 | 365 |
| | | | | | | |
| 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 | 30 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп рыбный (консервы) | 7.н161 | 95 | 7 | 3 | 9 | 150 |
| Гуляш из индейки | 7.н190-4с | 132 | 11 | 6 | 4 | 60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 7.н076/1 | 189 | 5 | 5 | 33 | 120 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 75 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| 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 | 560 |
| Полдник | | | | | | |
| Салат Винегрет | 7.29/1 | 84 | 1 | 5 | 7 | 50 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Ватрушка со сметаной | 7.6/12/1 | 344 | 8 | 12 | 42 | 70 |
| Итого: | | 466 | 9 | 18 | 58 | 300 |
| Всего: | | 1596 | 49 | 47 | 229 | 1634 |

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 | 150 |
| Батон с маслом | 7.035 | 132 | 3 | 5 | 21 | 55 |
| Кофейный напиток на молоке | 7.13/10/1 | 112 | 2 | 2 | 18 | 150 |
| Итого: | | 453 | 11 | 16 | 63 | 355 |
| 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 | 30 |
| Суп крестьянский со сметаной | 7.264 | 97 | 2 | 3 | 12 | 150 |
| Суфле из филе кур паровое | 7.8/9 | 169 | 12 | 9 | 3 | 60 |
| Капуста тушеная. | 7.8/3/4 | 109 | 3 | 5 | 14 | 120 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 76 | 0 | 0 | 18 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 35 | 2 | 0 | 8 | 20 |
| Итого: | | 603 | 22 | 23 | 74 | 560 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Ряженка | 7.023-7 | 143 | 5 | 10 | 7 | 150 |
| Запеканка из творога с рисом | 7.14/5/2 | 344 | 15 | 22 | 22 | 130 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 | 15 |
| Хлеб пшеничный | 2021/049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 572 | 22 | 34 | 45 | 330 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1668 | 56 | 73 | 191 | 1340 |

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 | 150 |
| Итого: | | 404 | 17 | 19 | 38 | 350 |
| | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 7.031/2/1 | 46 | 1 | 0 | 10 | 100 |
| Печенье | 7.308 | 106 | 1 | 1 | 24 | 30 |
| Итого: | | 152 | 1 | 1 | 34 | 130 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из огурцов | 7.065 | 35 | 1 | 3 | 3 | 30 |
| Щи с мясом и со сметаной | 7.н137 | 97 | 2 | 4 | 12 | 150 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------|------|----|----|-----|------|
| Тефтели из горбуши | 7.9/7/1 | 330 | 17 | 16 | 23 | 60 |
| Рис с овощами | 7.179/1 | 310 | 15 | 20 | 9 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/1 | 75 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| | | | | | | |
| Итого: | | 639 | 23 | 24 | 77 | 565 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Суп молочный с лапшой | 7.21/2/3 | 80 | 2 | 3 | 9 | 180 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 24 | 5 | 7 | 35 | 15 |
| Итого: | | 360 | 8 | 10 | 53 | 345 |
| Всего: | | 1555 | 49 | 53 | 203 | 1390 |

4 неделя 18 день (среда)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 7.н043/1 | 166 | 4 | 6 | 20 | 160 |
| Батон с маслом | 7.035 | 95 | 3 | 1 | 21 | 45 |
| Какао с молоком | 2021/36/1 | 104 | 3 | 3 | 14 | 150 |
| Итого: | | 402 | 10 | 14 | 56 | 355 |
| | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукт* | | 63 | 1 | 0 | 15 | 100 |
| Итого: | | 63 | 1 | 0 | 15 | 100 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 7.288/2 | 26 | 0 | 2 | 2 | 30 |
| Суп гороховый со сметаной | 7.н086-7 | 146 | 5 | 7 | 13 | 150 |
| Азу с мясом говядины | 7.152/4 | 134 | 12 | 3 | 7 | 180 |
| Компот из яблок | 7.197 | 71 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.050 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 696 | 25 | 20 | 94 | 560 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 7.270/1/8 | 142 | 8 | 5 | 14 | 150 |
| Сгущённое молоко | 7.004 | 49 | 1 | 1 | 9 | 15 |
| Запеканка творожная | 7.н039-3 | 319 | 15 | 20 | 11 | 130 |

| | | | | | | |
|----------------|----------|------|----|----|-----|------|
| Хлеб пшеничный | 2021/049 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 546 | 26 | 26 | 42 | 310 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1706 | 62 | 61 | 207 | 1325 |

4 неделя 19 день (четверг)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------|-------------------------|-------|------|----------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Снежок | 7.082-2 | 203 | 5 | 5 | 34 | 150 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 7.н119с | 196 | 5 | 7 | 23 | 150 |
| Батон | 7.189-5 | 95 | 3 | 1 | 21 | 40 |
| Итого: | | 495 | 14 | 14 | 78 | 350 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукт* | | 43 | 0 | 0 | 9 | 100 |
| Итого: | | 89 | 1 | 0 | 19 | 100 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 7.32/1/6 | 80 | 1 | 4 | 9 | 30 |
| Суп овощной с цв.капустой и курой | 7.145 | 114 | 2 | 4 | 8 | 150 |
| Бифштекс рубленый паровой | 7.13/8/1 | 254 | 19 | 17 | 0 | 60 |
| Свекла, тушенная со сметаной . | 7.н113/1 | 126 | 3 | 6 | 18 | 120 |
| Компот из ягод замороженных | 7.493/1 | 80 | 0 | 0 | 19 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 743 | 32 | 33 | 73 | 560 |
| Полдник | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные сыром | 7.43-2/3/2 | 200 | 6 | 5 | 28 | 130 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 35 | 1 | 0 | 8 | 15 |
| Итого: | | 273 | 7 | 5 | 45 | 300 |
| Всего: | | 1599 | 54 | 52 | 215 | 1346 |

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 | 150 |
| Батон с маслом | 7.035/3 | 116 | 2 | 6 | 16 | 46 |
| Чай с сахаром | 7.354/2 | 97 | 3 | 3 | 14 | 160 |
| Итого: | | 426 | 11 | 15 | 58 | 365 |
| 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 | 30 |
| Уха рыбацкая | 7.30/2 | 111 | 7 | 2 | 11 | 150 |
| Печень говяжья по-строгановски | 7.249 | 107 | 12 | 5 | 1 | 60 |
| Картофельное пюре | 7.64с | 145 | 3 | 4 | 22 | 120 |
| Напиток «Валетек» | 7.343/1 | 75 | 0 | 0 | 17 | 150 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 55 | 2 | 0 | 13 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 46 | 2 | 0 | 10 | 20 |
| Итого: | | 544 | 26 | 12 | 74 | 560 |
| Полдник | | | | | | |
| Капуста тушеная | 7.233 | 57 | 2 | 3 | 6 | 130 |
| Чай с сахаром | 7.10/10/1 | 38 | 0 | 0 | 9 | 150 |
| Манник | 7.103/4 | 288 | 7 | 7 | 43 | 70 |
| Итого: | | 384 | 8 | 10 | 58 | 350 |
| Всего: | | 1394 | 45 | 38 | 201 | 1375 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777231

Владелец Бессонова Ольга Евгеньевна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025