

**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-раскладка
Безмолочное меню

1 неделя 1 день (понедельник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 7.346 | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Немолоко | 4.79/11 | 120,00000 | 0,00200 | 0,00500 | 0,01120 | 0,2 |
| Каша ячневая безмолочная | 2021/15/4 | 180,72000 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон | | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Итого: | | 371,22000 | 0,00807 | 0,00987 | 0,05692 | 0,43 |
| Обед | | | | | | |
| Салат картоф. с зеленым горошком | 7.32/1/6 | 97,59000 | 0,00144 | 0,00546 | 0,00857 | 0,06 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 7.20/2 | 88,95000 | 0,00176 | 0,00307 | 0,01217 | 0,2 |
| Бигус с мясом куры | 7.н350/1 | 459,68900 | 0,02743 | 0,02783 | 0,01751 | 0,235 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 75,16000 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01818 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 801,28900 | 0,03374 | 0,03679 | 0,07439 | 0,738 |
| Полдник | | | | | | |
| Биточки картофельные с морковью | 7.22/3 | 227,42500 | 0,00528 | 0,00615 | 0,03488 | 0,15 |
| Чай без сахара | 2021/27/10 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 7.048 | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 250,52500 | 0,00604 | 0,00624 | 0,03989 | 0,36 |
| Всего: | | 1462,95280 | 48,20100 | 53,26100 | 181,58500 | 1,628 |

1 неделя 2 день (вторник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 7.183-1 | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное. | 7.328с | 62,80000 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 | 1 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Чай с лимоном. | 7.022-3 | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Итого: | | 211,51000 | 0,00791 | 0,00525 | 0,03453 | 1,24 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из помидоров | 7.288/2 | 34,99700 | 0,00062 | 0,00261 | 0,00273 | 0,05 |
| Борщ (безмолочное меню) | 2021/2/2/ | 76,18800 | 0,00141 | 0,00365 | 0,00913 | 0,2 |
| Биточки рыбные (горбуша) | 7.355-1 | 156,53400 | 0,01507 | 0,00612 | 0,00719 | 0,08 |
| Картофель отварной | | 142,44000 | 0,00283 | 0,00271 | 0,02473 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002/1 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 573,66900 | 0,02355 | 0,01560 | 0,08092 | 0,728 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша безмолочная рис, греча | 2021/19/4 | 105,02800 | 0,00163 | 0,00379 | 0,01504 | 0,15 |
| Чай без сахара | 2021/27/10 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 128,12800 | 0,00239 | 0,00388 | 0,02005 | 0,36 |
| Всего: | | 974,99070 | 42,89900 | 48,80000 | 150,75700 | 2,428 |

1 неделя 3 день (среда)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 7.031/2 | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Печенье | 7.308 | 137,40000 | 0,00312 | 0,00156 | 0,02304 | 0,03 |
| Итого: | | 197,20000 | 0,00377 | 0,00169 | 0,03617 | 0,16 |
| Завтрак | | | | | | |
| Немолоко | 4.79/11 | 120,00000 | 0,00200 | 0,00500 | 0,01120 | 0,2 |
| Каша пшеничная безмолочная | 2021/16/4/ | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Масло сливочное | 03.01.20 | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| | 21 | | | | | |
| Батон | 7.189-9 | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Итого: | | 429,97000 | 0,00904 | 0,01485 | 0,05875 | 0,44 |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий порционный | 7.014-7 | 7,68600 | 0,00044 | 0,00006 | 0,00209 | 0,055 |
| Уха рыбацкая | 7.30/2 | 104,62000 | 0,00581 | 0,00334 | 0,01107 | 0,2 |
| Котлета из свинины | 7.н163 | 172,80800 | 0,01214 | 0,01058 | 0,00328 | 0,08 |
| Рагу из овощей | 7.18-3 | 105,04300 | 0,00213 | 0,00376 | 0,01502 | 0,15 |
| Компот из яблок | 7.197 | 61,79000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.н003-2 | 27,15000 | 0,00099 | 0,00018 | 0,00627 | 0,015 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 513,74700 | 0,02271 | 0,01812 | 0,06004 | 0,718 |
| Полдник | | | | | | |
| Макаронник, запеченный с мясом | 7.171/1 | 345,02300 | 0,01594 | 0,01527 | 0,02896 | 0,18 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 7.048 | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 402,23300 | 0,01670 | 0,01536 | 0,04214 | 0,37 |
| Всего: | | 1542,90510 | 45,21900 | 50,02400 | 197,10200 | 1,688 |

1 неделя 4 день (четверг)

| Блюдо | № рецепту ры | Энергети- ческая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------|---------|----------|----------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 7.346 | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная | 2021/11/4. | 199,31000 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 | 0,2 |
| Батон | 7.189-4 | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Чай с сахаром | 7.354/2 | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Итого: | | 298,23500 | 0,00663 | 0,00646 | 0,05064 | 0,38 |
| Обед | | | | | | |
| Щи с капустой безмолочное меню | 2021/6/2 | 52,08300 | 0,00135 | 0,00189 | 0,00748 | 0,2 |
| Салат из моркови | | 61,10000 | 0,00053 | 0,00404 | 0,00676 | 0,06 |
| Мясо говядины отварное | | 281,76000 | 0,02248 | 0,01803 | 0,00068 | 0,08 |
| Каша перловая | 7.142/1 | 217,69200 | 0,00457 | 0,00553 | 0,03487 | 0,15 |
| Компот из ягод замороженных. | 7.493/1 | 94,76000 | 0,00009 | 0,00002 | 0,02246 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|---------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | | 787,29500 | 0,03181 | 0,02993 | 0,09022 | 0,768 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная | | 169,91000 | 0,00372 | 0,00636 | 0,02516 | 0,2 |
| Сок фруктовый | 7.031-4 | 69,00000 | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 7.048 | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 262,01000 | 0,00523 | 0,00660 | 0,04532 | 0,38 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1387,30830 | 44,02500 | 49,34200 | 196,55800 | 1,628 |

1 неделя 5 день (пятница)

| Блюдо | № рецепту ры | Энергети- ческая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------|---------|----------|----------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукт | | 28,00000 | 0,00063 | 0,00014 | 0,00721 | 0,1 |
| Итого: | | 28,00000 | 0,00063 | 0,00014 | 0,00721 | 0,1 |
| | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая | 07.09.20 04 | 201,41091 | 0,00313 | 0,00485 | 0,03012 | 0,2 |
| Батон | 7.189-9 | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Сок фруктовый | 7.031-4 | 69,00000 | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515 | 0,18 |
| Итого: | | 352,66091 | 0,00657 | 0,00605 | 0,06392 | 0,415 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 7.275/4 | 54,78909 | 0,00090 | 0,00404 | 0,00422 | 0,05 |
| Суп крестьянский с мясом | 7.274/8 | 86,49000 | 0,00370 | 0,00422 | 0,00736 | 0,2 |
| Котлета из мяса куры. | 7.н114 | 91,05727 | 0,01083 | 0,00320 | 0,00284 | 0,06 |
| Картофель отварной | 7.н114 | 155,38909 | 0,00283 | 0,00271 | 0,02473 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов | 7.115/3 | 67,24182 | 0,00044 | 0,00002 | 0,01537 | 0,18 |
| Хлеб ржаной | 7.н003-2 | 27,15000 | 0,00099 | 0,00018 | 0,00627 | 0,015 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 516,76727 | 0,02083 | 0,01451 | 0,06831 | 0,668 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 7.20/1 | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Фрикадельки из мяса говядины | 7.22/8 | 215,13273 | 0,01152 | 0,01220 | 0,00547 | 0,08 |
| Чай | 7.10/10/ 1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Печенье | 7.308/1 | 208,18182 | 0,00435 | 0,00217 | 0,03212 | 0,04 |
| Итого: | | 527,15455 | 0,01670 | 0,01882 | 0,05210 | 0,36 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Всего: | | 1359,43355 | 44,73818 | 49,53091 | 191,54273 | 1,513 |
|---------------|--|------------|----------|----------|-----------|-------|

2 неделя 6 день (понедельник)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Немолоко | 133,33333 | 0,00222 | 0,00556 | 0,01244 | 0,2 |
| Каша ячневая безмолочная | 135,54000 | 0,00282 | 0,00298 | 0,02230 | 0,2 |
| Батон | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Итого: | 339,37333 | 0,00735 | 0,00944 | 0,05073 | 0,43 |
| Обед | | | | | |
| Салат из капусты и моркови | 44,28000 | 0,00082 | 0,00304 | 0,00446 | 0,06 |
| Суп с цвет. капустой | 186,54889 | 0,00962 | 0,01102 | 0,00828 | 0,15 |
| Гуляш из мяса кури | 98,60889 | 0,01433 | 0,00280 | 0,00201 | 0,08 |
| Макароны с овощами. | 138,62556 | 0,00338 | 0,00265 | 0,02339 | 0,15 |
| Напиток из шиповника | 75,16000 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 25 гр | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 15 гр | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 623,12333 | 0,03127 | 0,01994 | 0,07428 | 0,683 |
| Полдник | | | | | |
| Запеканка морковная | 172,63111 | 0,00382 | 0,00576 | 0,03088 | 0,155 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 10 гр | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 195,73111 | 0,00458 | 0,00585 | 0,03589 | 0,365 |
| Всего: | 1196,92378 | 43,55444 | 35,57333 | 171,28222 | 1,488 |

2 неделя 7 день (вторник)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-----------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Банан | 85,66250 | 0,00144 | 0,00010 | 0,02098 | 0,1 |
| Итого: | 85,66250 | 0,00144 | 0,00010 | 0,02098 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Яйцо вареное. | 62,80000 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 | 1 |
| Батон | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00001 | 0,01294 | 0,2 |
| Итого: | 211,51000 | 0,00791 | 0,00526 | 0,03453 | 1,24 |

| | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Обед | | | | | |
| Салат картоф. с кукурузой конс. | 84,67250 | 0,00118 | 0,00372 | 0,00982 | 0,06 |
| Свекольник вегетарианский | 65,40250 | 0,00123 | 0,00246 | 0,00947 | 0,15 |
| Котлета из свинины | 182,15750 | 0,01292 | 0,01119 | 0,00327 | 0,08 |
| Капуста тушеная | 93,34750 | 0,00244 | 0,00415 | 0,01182 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | 580,04000 | 0,02105 | 0,02197 | 0,06942 | 0,718 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Пюре из гороха со слив. маслом. | 216,17000 | 0,01206 | 0,00400 | 0,03034 | 0,15 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 10 гр | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 239,27000 | 0,01282 | 0,00409 | 0,03535 | 0,36 |
| | | | | | |
| Всего: | 1117,00175 | 43,22375 | 31,41750 | 160,28250 | 2,378 |

2 неделя 8 день (среда)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Пряник | 105,00000 | 0,00144 | 0,00084 | 0,02331 | 0,03 |
| Итого: | 164,80000 | 0,00209 | 0,00097 | 0,03644 | 0,16 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная | 169,91000 | 0,00372 | 0,00636 | 0,02516 | 0,2 |
| Батон | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Итого: | 240,41000 | 0,00603 | 0,00726 | 0,04115 | 0,43 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов | 29,91800 | 0,00056 | 0,00236 | 0,00242 | 0,055 |
| Щи с мясом | 112,49200 | 0,00552 | 0,00617 | 0,00721 | 0,2 |
| Биточки рыбные (треска) | 169,49300 | 0,01322 | 0,00342 | 0,00792 | 0,09 |
| Рис припущенный с овощами . | 216,15900 | 0,00397 | 0,00720 | 0,03169 | 0,15 |
| Компот из яблок | 61,79000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Итого: | 681,30200 | 0,02652 | 0,01969 | 0,08451 | 0,743 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Макаронник, запеченный с мясом | 345,02300 | 0,01594 | 0,01527 | 0,02896 | 0,18 |
| Чай | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 402,23300 | 0,01670 | 0,01536 | 0,04214 | 0,37 |
| | | | | | |
| Всего: | 1467,36310 | 51,33700 | 43,28200 | 204,23700 | 1,703 |

2 неделя 9 день (четверг)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|----------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная | 227,78286 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 | 0,2 |
| Батон | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Сок | 82,80000 | 0,00090 | 0,00018 | 0,01818 | 0,18 |
| Итого: | 381,08286 | 0,00753 | 0,00664 | 0,06201 | 0,41 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат морковный | 61,99857 | 0,00056 | 0,00404 | 0,00701 | 0,06 |
| Суп картофельный с макаронами | 218,38429 | 0,00973 | 0,01071 | 0,01647 | 0,2 |
| Печень (безмолочное меню) | 210,69714 | 0,02062 | 0,01210 | 0,00000 | 0,07 |
| Рагу из овощей | 89,06429 | 0,00270 | 0,00227 | 0,01373 | 0,15 |
| Компот из ягод замороженных. | 94,76000 | 0,00009 | 0,00002 | 0,02246 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | 754,80429 | 0,03649 | 0,02957 | 0,07764 | 0,758 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Немолоко | 171,42857 | 0,00286 | 0,00714 | 0,01600 | 0,2 |
| Каша пшеничная безмолочная | 142,74000 | 0,00324 | 0,00351 | 0,02164 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 337,26857 | 0,00686 | 0,01074 | 0,04265 | 0,36 |
| | | | | | |
| Всего: | 1483,67729 | 51,24000 | 47,29857 | 192,68429 | 1,628 |

2 неделя 10 день (пятница)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Мандарины | 28,12000 | 0,00059 | 0,00015 | 0,00555 | 0,1 |
| Итого: | 28,12000 | 0,00059 | | 0,00555 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая безмолочная | 203,55429 | 0,00406 | 0,00552 | 0,02871 | 0,2 |
| Батон | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Чай. | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Итого: | 274,05429 | 0,00637 | 0,00642 | 0,04470 | 0,43 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров | 35,69571 | 0,00062 | 0,00261 | 0,00273 | 0,05 |
| Суп фасолевый | 61,23571 | 0,00084 | 0,00328 | 0,00612 | 0,18 |
| Зразы с яйцом из говядины | 185,97143 | 0,01059 | 0,01033 | 0,00925 | 0,08 |
| Картофель отварной | 142,44000 | 0,00283 | 0,00271 | 0,02473 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | 579,80286 | 0,01817 | 0,01939 | 0,07787 | 0,738 |
| Полдник | | | | | |
| Салат из свеклы с морской капустой | 77,31000 | 0,00077 | 0,00532 | 0,00579 | 0,06 |
| Мясо кур отварное в соусе | 187,47571 | 0,02894 | 0,00536 | 0,00212 | 0,1 |
| Чай | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Пряник | 235,00000 | 0,00322 | 0,00188 | 0,05217 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 556,99571 | 0,03370 | 0,01264 | 0,07327 | 0,38 |
| Всего: | 1415,95129 | 58,83143 | 38,60000 | 201,39714 | 1,648 |

3 неделя 11 день (понедельник)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-----------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Каша ячневая безмолочная | 206,53714 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Итого: | 288,78714 | 0,00646 | 0,00502 | 0,04839 | 0,435 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая | 54,90000 | 0,00090 | 0,00404 | 0,00422 | 0,055 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 88,95000 | 0,00176 | 0,00307 | 0,01217 | 0,2 |
| Плов из мяса кур | 344,28143 | 0,03244 | 0,00865 | 0,02940 | 0,2 |
| Напиток из шиповника | 75,16000 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 652,24143 | 0,03854 | 0,01625 | 0,08402 | 0,703 |
| Полдник | | | | | |
| Картофель, запеченный с яйцом 150 г | 298,21857 | 0,00793 | 0,01020 | 0,03884 | 0,15 |
| Сок фруктовый | 69,00000 | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | 401,86857 | 0,00982 | 0,01048 | 0,06151 | 0,315 |
| Всего: | 1356,35686 | 55,16857 | 32,11286 | 204,30429 | 1,543 |

3 неделя 12 день (вторник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергети- ческая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------|---------|---------|----------|----------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 7.183 | 74,76000 | 0,00126 | 0,00008 | 0,01831 | 0,1 |
| Итого: | | 74,76000 | 0,00126 | 0,00008 | 0,01831 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное. | 7.328с | 62,80000 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 | 1 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Чай с лимоном. | | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Итого: | | 211,51000 | 0,00791 | 0,00525 | 0,03453 | 1,24 |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий порционный | 7.014-7 | 7,68600 | 0,00044 | 0,00006 | 0,00209 | 0,055 |
| Борщ (безмолочное меню) | 2021/2/2/ | 78,52200 | 0,00150 | 0,00366 | 0,00968 | 0,2 |
| Рыба отварная | | 128,83200 | 0,01760 | 0,00513 | 0,00014 | 0,08 |
| Рагу из овощей . | 7.180-4 | 88,99700 | 0,00270 | 0,00227 | 0,01373 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-------|
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | | 467,54700 | 0,02585 | 0,01163 | 0,06277 | 0,768 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная | 2021/16/4 | 142,74000 | 0,00324 | 0,00351 | 0,02164 | 0,15 |
| Чай без сахара | 7.189-9 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | | 177,39000 | 0,00438 | 0,00364 | 0,02916 | 0,365 |
| Всего: | | 930,38320 | 39,40000 | 20,61100 | 144,77000 | 2,493 |

3 неделя 13 день (среда)

| Блюдо | № рецептуры | Энергети- ческая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------|---------------------------------|---------|---------|----------|----------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 7.031/2 | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Печенье | 7.308 | 137,40000 | 0,00312 | 0,00156 | 0,02304 | 0,03 |
| Итого: | | 197,20000 | 0,00377 | 0,00169 | 0,03617 | 0,16 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная | 2021/8/4/4 | 169,91000 | 0,00372 | 0,00636 | 0,02516 | 0,2 |
| Батон | 7.189-9 | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Чай без сахара | 2021/27/10 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Итого: | | 252,16000 | 0,00642 | 0,00741 | 0,04381 | 0,435 |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой | 7.27/1 | 83,08000 | 0,00114 | 0,00371 | 0,00950 | 0,06 |
| Рассольник "Ленинградский" | 7.165-1/1 | 88,13500 | 0,00181 | 0,00238 | 0,01386 | 0,2 |
| Биточки из мяса говядины с рисом | 7.15/8 | 189,25000 | 0,01170 | 0,01208 | 0,00405 | 0,08 |
| Капуста тушеная | 7.8/3/4 | 91,41900 | 0,00232 | 0,00414 | 0,01133 | 0,15 |
| Компот из яблок | 7.197 | 61,79000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 602,62400 | 0,02016 | 0,02287 | 0,07359 | 0,738 |
| Полдник | | | | | | |
| Каша рисовая рассыпчатая | 7.45/3 | 179,91000 | 0,00376 | 0,00412 | 0,03046 | 0,15 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | | 248,67000 | 0,00490 | 0,00425 | 0,04615 | 0,345 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Всего: | | 1300,45700 | 35,24700 | 36,22600 | 199,71900 | 1,678 |
|---------------|--|------------|----------|----------|-----------|-------|

3 неделя 14 день (четверг)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 7.346 | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Немолоко | 4.79/11 | 120,00000 | 0,00200 | 0,00500 | 0,01120 | 0,2 |
| Каша ячневая безмолочная | 2021/15/4. | 180,72000 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Итого: | | 394,72000 | 0,00884 | 0,01017 | 0,06225 | 0,44 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из помидоров | 7.288/2 | 34,99700 | 0,00062 | 0,00261 | 0,00273 | 0,05 |
| Щи с мясом | 7.н137/1 | 112,49200 | 0,00552 | 0,00617 | 0,00721 | 0,2 |
| Котлета из свинины | 7.н163 | 179,12100 | 0,01242 | 0,01088 | 0,00373 | 0,08 |
| Картофель отварной | | 142,44000 | 0,00283 | 0,00271 | 0,02473 | 0,15 |
| Компот из ягод замороженных. | 7.493/1 | 94,76000 | 0,00009 | 0,00002 | 0,02246 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 652,76000 | 0,02461 | 0,02288 | 0,08091 | 0,728 |
| Полдник | | | | | | |
| Рыба отварная | | 132,00000 | 0,01803 | 0,00525 | 0,00015 | 0,06 |
| Макаронные изделия отварные . | 7.151-4 | 206,41700 | 0,00431 | 0,00606 | 0,02987 | 0,15 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | | 407,17700 | 0,02348 | 0,01145 | 0,04570 | 0,405 |
| Всего: | | 1493,60910 | 57,27500 | 44,85300 | 199,25100 | 1,673 |

3 неделя 15 день (пятница)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 7.031/2 | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Мармелад | 7.304- | 87,90000 | 0,00012 | 0,00000 | 0,02298 | 0,03 |
| Итого: | | 147,70000 | 0,00077 | 0,00013 | 0,03611 | 0,16 |
| Завтрак | | | | | | |
| Джем | 7.185 | 53,37857 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01401 | 0,02 |
| Каша пшеничная безмолочная | | 170,83714 | 0,00324 | 0,00417 | 0,02088 | 0,2 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Батон | 7.189-9 | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Чай с сахаром | 7.354/2 | 28,69571 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,2 |
| Итого: | | 335,16143 | 0,00602 | 0,00522 | 0,06036 | 0,455 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты и моркови | 7.001 | 44,28000 | 0,00082 | 0,00305 | 0,00446 | 0,06 |
| Суп рыбный(консервы) | 7.н161 | 142,32714 | 0,01315 | 0,00446 | 0,01012 | 0,2 |
| Гуляш из мяса куры | 7.н190-5с | 98,40571 | 0,01433 | 0,00280 | 0,00201 | 0,07 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 7.н076/1 | 166,94429 | 0,00459 | 0,00453 | 0,02825 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 7.049 | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | | 627,01714 | 0,03689 | 0,01540 | 0,08448 | 0,73 |
| Полдник | | | | | | |
| Салат винегрет | 7.29/1 | 83,90000 | 0,00086 | 0,00538 | 0,00658 | 0,06 |
| Тефтель из говядины | 7.191 | 83,40000 | 0,00006 | 0,00230 | 0,00210 | 0,06 |
| Чай | 7.354/2 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Печенье | 7.308 | 130,85714 | 0,00253 | 0,00126 | 0,01865 | 0,03 |
| Итого: | | 248,86714 | 0,00338 | 0,00664 | 0,03341 | 0,31 |
| Всего: | | 1317,10071 | 47,05714 | 27,39143 | 214,36000 | 1,515 |

4 неделя 16 день (понедельник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 7.346 | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная | 2021/16/4 | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Батон | 7.189-4 | 70,50000 | 0,00231 | 0,00090 | 0,01599 | 0,03 |
| Сок фруктовый | 7.031-4 | 69,00000 | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515 | 0,18 |
| Итого: | | 329,82000 | 0,00738 | 0,00573 | 0,06000 | 0,4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат морковный | | 61,10000 | 0,00053 | 0,00404 | 0,00676 | 0,06 |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 7.018/2 | 54,75500 | 0,00138 | 0,00110 | 0,00975 | 0,2 |
| Филе птицы отварное (порци.) | 7.1/9/1 | 85,22400 | 0,01565 | 0,00172 | 0,00023 | 0,08 |
| Капуста тушеная | 7.8/3/4 | 86,49200 | 0,00232 | 0,00414 | 0,01019 | 0,15 |
| Напиток из шиповника | 7.063 | 75,16000 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01818 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный 15 гр. | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 451,68100 | 0,02332 | 0,01150 | 0,06516 | 0,688 |
| Полдник | | | | | | |
| Пудинг с яблоками (рисовый) | 2021/6-1/5 | 207,30200 | 0,00388 | 0,00495 | 0,03474 | 0,15 |
| Чай без сахара | 2021/27/10 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 7.144 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | | 241,95200 | 0,00502 | 0,00509 | 0,04225 | 0,365 |
| Всего: | | | | | | |
| | | 1062,12160 | 36,06900 | 22,66300 | 177,79400 | 1,513 |

4 неделя 17 день (вторник)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 7.183-1 | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное. | 7.328с | 62,80000 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 | 1 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Чай с лимоном. | 7.022-3 | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Итого: | | 211,51000 | 0,00791 | 0,00525 | 0,03453 | 1,24 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из огурцов с растит. маслом | 7.291/1 | 29,81714 | 0,00056 | 0,00236 | 0,00242 | 0,055 |
| Суп овощной с курой | 7.044с-6 | 81,18857 | 0,00374 | 0,00441 | 0,00508 | 0,2 |
| Биточки(котлеты) рыбные | 7.9/7/1 | 118,93143 | 0,01217 | 0,00429 | 0,00542 | 0,07 |
| Рис припущенный с овощами . | 7.179/1 | 216,39714 | 0,00397 | 0,00720 | 0,03169 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Итого: | | 600,79429 | 0,02372 | 0,01872 | 0,07967 | 0,703 |
| Полдник | | | | | | |
| Немолоко | 4.79/11 | 120,00000 | 0,00200 | 0,00500 | 0,01120 | 0,2 |
| Макаронник, запеченный с мясом | 7.171/1 | 340,62143 | 0,01566 | 0,01504 | 0,02894 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный 10 гр | 7.049 | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 483,72143 | 0,01842 | 0,02013 | 0,04515 | 0,39 |
| Всего: | | | | | | |
| | | 1357,36514 | 51,10286 | 44,17714 | 174,60571 | 2,433 |

4 неделя 18 день (среда)

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Печенье | 137,40000 | 0,00312 | 0,00156 | 0,02304 | 0,03 |
| Итого: | 197,20000 | 0,00377 | 0,00169 | 0,03617 | 0,16 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая безмолочная | 180,72000 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Итого: | 262,97000 | 0,00646 | 0,00502 | 0,04839 | 0,435 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров | 34,99700 | 0,00062 | 0,00261 | 0,00273 | 0,05 |
| Суп гороховый со сметаной | 102,44400 | 0,00389 | 0,00218 | 0,01567 | 0,2 |
| Азу с мясом говядины | 345,14200 | 0,01566 | 0,01515 | 0,02101 | 0,22 |
| Компот из яблок | 61,79000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 644,87300 | 0,02375 | 0,02054 | 0,07676 | 0,723 |
| Полдник | | | | | |
| Капуста цветная отварная с маслом 130г | 71,20200 | 0,00331 | 0,00320 | 0,00691 | 0,13 |
| Чай без сахара | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Итого: | 105,85200 | 0,00445 | 0,00334 | 0,01443 | 0,345 |
| Всего: | 1173,13080 | 38,42500 | 30,58800 | 175,74200 | 1,663 |

4 неделя 19 день (четверг)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 7.346 | 56,57143 | 0,00050 | 0,00050 | 0,01483 | 0,1 |
| Итого: | | 56,57143 | 0,00050 | 0,00050 | 0,01483 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | | |
| Немолоко | 4.79/11 | 85,71429 | 0,00114 | 0,00286 | 0,00640 | 0,2 |
| Каша пшеничная безмолочная | | 170,83714 | 0,00324 | 0,00417 | 0,02088 | 0,2 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Итого: | | 350,55143 | 0,00747 | 0,00823 | 0,04860 | 0,44 |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный с зел. горошком | 7.32/1/6 | 97,59000 | 0,00144 | 0,00546 | 0,00857 | 0,06 |
| Щи с мясом | 7.н137 | 77,76143 | 0,00416 | 0,00394 | 0,00533 | 0,2 |
| Мясо говядины отварное | 07.01.2008 | 370,28286 | 0,02621 | 0,02103 | 0,00068 | 0,08 |
| Свекла, тушеная | 7.н113-3 | 100,28143 | 0,00182 | 0,00317 | 0,01356 | 0,15 |
| Компот из ягод замороженных. | 7.493/1 | 94,76000 | 0,00009 | 0,00002 | 0,02246 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 34,65000 | 0,00114 | 0,00014 | 0,00752 | 0,015 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | | 820,57571 | 0,03651 | 0,03404 | 0,06857 | 0,653 |
| Полдник | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 2021/46/3 | 228,48000 | 0,00500 | 0,00322 | 0,03479 | 0,15 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | | 285,69000 | 0,00576 | 0,00331 | 0,04797 | 0,34 |
| Всего: | | 1389,07671 | 50,24571 | 46,08000 | 179,97286 | 1,483 |

4 неделя 20 день (пятница)

| Блюдо | № рецептуры | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 7.031/2 | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Итого: | | 59,80000 | 0,00065 | 0,00013 | 0,01313 | 0,13 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша безмолочная (рис, греча) | 2021/19/4 | 120,74000 | 0,00201 | 0,00391 | 0,01815 | 0,2 |
| Батон | 7.189-5 | 94,00000 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Итого: | | 248,85000 | 0,00509 | 0,00511 | 0,04764 | 0,41 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из помидоров | 7.333/3 | 35,27500 | 0,00064 | 0,00261 | 0,00278 | 0,05 |
| Уха рыбацкая | 7.30/2 | 110,10000 | 0,00683 | 0,00232 | 0,01104 | 0,2 |
| Печень (безмолочное меню) | 2021/9/8-1 | 211,07333 | 0,01767 | 0,01038 | 0,00000 | 0,07 |
| Картофель отварной | | 166,18000 | 0,00283 | 0,00271 | 0,02473 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 7.115/1 | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 7.002 | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 7.049 | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Соль | | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| Итого: | | 697,68833 | 0,03196 | 0,01858 | 0,07819 | 0,713 |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| Тефтели из говядины паровые | 7.191 | 216,21833 | 0,01364 | 0,01156 | 0,00429 | 0,06 |
| Капуста тушеная | 7.8/3/4 | 88,63833 | 0,00244 | 0,00415 | 0,01069 | 0,15 |
| Чай | 7.10/10/1 | 34,11000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00817 | 0,18 |
| Итого: | | 338,96667 | 0,01608 | 0,01571 | 0,02315 | 0,42 |
| | | | | | | |
| Всего: | | 1267,21917 | 53,78333 | 39,52833 | 162,11167 | 1,603 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777231

Владелец Бессонова Ольга Евгеньевна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025