



СОГЛАСОВАНО

*Машкина В.И.*  
*Машкина В.И.* (должность)  
*Машкина В.И.* (ФИО)  
*10.10.18* (дата)



УТВЕРЖДАЮ

*Машкина В.И.*  
*Машкина В.И.* (должность)  
*Машкина В.И.* (ФИО)  
*10.10.18* (дата)

День: День 1

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
181	-Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	4,86	4,70	24,98	162,13	0,05	0,11	0,46	100,14	0,34
10/10*1	Чай черный	200	0,04	0,12	8,02	31,24	0,00	0,00	0,06	3,22	0,52
2	-Бутерброды с повидлом	40	2,82	1,74	20,24	113,46	0,03	0,02	0,07	7,27	0,44
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
338	-Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	<b>ОБЕД</b>										
27*1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	1,24	9,06	63,90	0,04	0,04	14,40	24,58	0,78
395*1	Тефтели с рисом ("ежики")	80	15,45	7,11	10,05	222,70	0,27	0,10	1,82	40,36	0,71
204*1	Макаронные изделия отварные	150	0,94	5,09	31,32	153,90	0,08	0,03	0,00	10,80	0,95
120*1	Икра кабачковая	80	3,40	1,20	5,86	59,98	0,04	0,04	21,17	21,37	0,61

6/10*1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,02	11,42	43,46	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	<b>ПОЛДНИК</b>										
326*1	Сырники из творога	70	10,17	11,01	14,05	191,80	0,04	0,18	0,14	94,27	0,47
449*1	Соус молочный сладкий	25	1,10	0,67	4,11	28,60	0,01	0,03	0,11	23,05	0,04
534*1	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,04	0,26	1,20	240,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,82</b>	<b>45,40</b>	<b>224,78</b>	<b>1520,80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,87</b>	<b>49,24</b>	<b>605,30</b>	<b>9,47</b>

День: День 2

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
121	-Суп молочный с крупой	200	3,58	2,96	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	127,60	0,12
502*1	Чай с сахаром	180	0,00	0,18	9,92	39,24	0,00	0,00	0,09	4,75	0,77
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
338	-Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
537*1	Сок апельсиновый	125	0,13	0,87	16,50	75,00	0,05	0,03	5,00	22,50	0,38
	<b>ОБЕД</b>										
101	-Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,36	2,16	16,34	95,46	0,10	0,06	13,20	19,98	0,80
374*1	Жаркое по-домашнему	160	27,22	13,98	15,46	397,33	0,67	0,21	19,97	20,62	1,94
5	Помидор в нарезке	60	0,00	0,40	2,50	11,50	0,04	0,02	15,00	8,00	1,00
342	-Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,92	56,78	0,02	0,00	4,00	14,44	0,92

114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	<b>ПОЛДНИК</b>										
17-2/12*	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	3,04	4,07	21,90	130,89	0,08	0,06	0,05	19,08	0,72
535*2	ряженка	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	248,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,89</b>	<b>37,89</b>	<b>160,12</b>	<b>1215,79</b>	<b>1,25</b>	<b>0,82</b>	<b>68,07</b>	<b>526,35</b>	<b>11,48</b>

День: День 3

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
170*1	Суп молочный с крупой	150	3,65	3,69	12,93	99,71	0,03	0,14	0,63	127,19	0,21
209	-Яйца вареные	20	2,30	2,54	0,14	31,50	0,02	0,09	0,00	11,00	0,50
14/10*1	Какао с молоком	180	2,92	3,71	13,75	95,72	0,02	0,13	0,54	114,03	1,12
99*1	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	4,79	1,48	8,58	79,83	0,04	0,01	0,00	6,20	0,36
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
537*1	Сок апельсиновый	125	0,13	0,87	16,50	75,00	0,05	0,03	5,00	22,50	0,38
607*1	Вафли	50	1,40	1,60	40,55	171,05	0,02	0,02	0,30	5,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>										
151*1	Суп картофельный с клецками	200	2,84	2,00	11,38	79,46	0,06	0,06	8,48	21,08	0,56
406	Печень, тушенная в соусе	80	5,61	10,60	5,31	114,90	0,18	1,24	18,52	14,02	3,92
201*1	Рагу из овощей	150	9,24	3,00	14,67	155,40	0,11	0,11	28,91	56,30	1,04



8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	2,66	1,66	7,10	59,90	0,06	0,04	27,78	42,72	0,62
410*1	Курица в соусе с томатом	70	21,57	20,15	2,62	288,56	0,01	0,02	3,12	7,16	0,22
243*1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	7,01	31,32	207,43	0,24	0,12	0,00	12,95	3,71
36*1	Салат из свежих огурцов	60	1,85	0,44	1,37	23,83	0,02	0,02	5,46	12,56	0,33
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
527*1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02
	<b>ПОЛДНИК</b>										
424	-Булочка домашняя	80	2,05	4,37	30,36	156,50	0,00	0,01	0,00	2,04	0,02
534*1	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,04	0,26	1,20	240,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,34</b>	<b>67,90</b>	<b>196,62</b>	<b>1557,21</b>	<b>0,84</b>	<b>1,16</b>	<b>70,71</b>	<b>764,51</b>	<b>11,92</b>

День: День 5

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
307*1	Омлет натуральный	100	12,77	9,03	2,41	160,97	0,05	0,33	0,23	82,23	1,60
284	Тефтели из печени с рисом	80	8,46	6,90	11,78	151,26	0,10	0,62	9,30	38,86	2,14
502*1	Чай с сахаром	180	0,00	0,18	9,92	39,24	0,00	0,00	0,09	4,75	0,77
3	-Бутерброд с сыром (Российский)	30	4,50	2,13	0,05	49,74	0,00	0,03	0,06	80,07	0,10
5	Помидор в нарезке	60	0,00	0,40	2,50	11,50	0,04	0,02	15,00	8,00	1,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
537*1	Сок абрикосовый	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	0,08	8,00	40,00	0,40

<b>ОБЕД</b>											
17/2*1	Суп картофельный с бобовыми	200	3,00	4,58	17,48	115,60	0,20	0,08	11,30	29,74	1,68
382	Картофельная запеканка с мясом	160	29,20	16,26	21,60	452,26	0,78	0,26	26,40	23,06	2,35
122*1	Икра баклажанная	60	3,67	1,16	4,64	56,95	0,04	0,04	6,78	12,82	0,46
527*1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
<b>ПОЛДНИК</b>											
562*1	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	6,90	5,81	31,74	212,14	0,09	0,06	18,37	33,09	0,92
535*1	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	240,00	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,24</b>	<b>58,07</b>	<b>176,13</b>	<b>1646,45</b>	<b>1,55</b>	<b>1,89</b>	<b>96,94</b>	<b>612,65</b>	<b>13,65</b>

День: День 6

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
273*1	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,56	4,63	20,29	140,67	0,09	0,12	0,51	106,85	0,62
136	Чай черный байховый с сахаром	200	0,02	0,10	7,02	27,28	0,00	0,00	0,06	2,68	0,44
209	-Яйца вареные	20	2,30	2,54	0,14	31,50	0,02	0,09	0,00	11,00	0,50
3	-Бутерброд с сыром (Российский)	30	4,50	2,13	0,05	49,74	0,00	0,03	0,06	80,07	0,10

<b>ЗАВТРАК 2</b>											
537*1	Сок апельсиновый	125	0,13	0,87	16,50	75,00	0,05	0,03	5,00	22,50	0,38
338	-Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
<b>ОБЕД</b>											
34*1	Свекольник	200	5,02	2,02	13,52	107,62	0,06	0,06	14,52	35,10	1,22
285	-Макаронник с мясом, со сливочным маслом	160	49,52	23,47	27,89	707,15	0,91	0,24	1,10	24,18	1,71
46	-Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	3,10	0,70	6,60	57,33	0,01	0,01	0,75	3,45	0,10
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,02	14,78	56,16	0,00	0,00	0,00	8,91	0,04
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
<b>ПОЛДНИК</b>											
81	Запеканка из творога	150	16,83	25,02	15,15	310,63	0,08	0,45	0,72	240,90	0,80
451*1	Соус сметанный	15	0,99	0,25	0,56	12,30	0,00	0,01	0,04	6,93	0,01
385	-Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,04	0,26	1,20	240,00	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>92,96</b>	<b>71,78</b>	<b>151,12</b>	<b>1778,96</b>	<b>1,36</b>	<b>1,31</b>	<b>28,47</b>	<b>795,00</b>	<b>9,83</b>

День: День 7

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	5,57	10,88	8,04	124,20	0,19	1,23	18,48	8,28	4,07
211	-Омлет с сыром	130	15,48	13,48	2,63	203,84	0,07	0,39	0,88	239,32	1,82





182	-Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	6,94	6,30	45,20	268,44	0,08	0,16	1,24	123,18	0,62
394*1	Чай с молоком или сливками	180	2,25	2,66	14,33	87,10	0,02	0,13	0,58	111,24	0,36
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,26	1,78	11,69	101,40	0,03	0,02	0,00	6,45	0,29
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
537*1	Сок яблочный	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>										
152*1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,10	15,16	90,78	0,10	0,06	13,20	12,08	0,78
377*1	Голубцы ленивые	80	10,98	5,94	5,65	159,27	0,25	0,08	22,08	28,10	0,76
434*1	Картофельное пюре	150	5,22	3,26	21,73	147,38	0,15	0,12	25,34	41,55	1,17
122*1	Икра баклажанная	60	3,67	1,16	4,64	56,95	0,04	0,04	6,78	12,82	0,46
526*1	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	13,43	54,50	0,02	0,00	3,60	6,07	0,83
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	<b>ПОЛДНИК</b>										
609	Печенье	30	3,54	2,25	22,47	125,13	0,02	0,02	0,00	6,00	0,30
306	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
534*1	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,04	0,26	1,20	240,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,92</b>	<b>42,21</b>	<b>210,61</b>	<b>1479,88</b>	<b>0,92</b>	<b>1,12</b>	<b>78,01</b>	<b>643,23</b>	<b>11,58</b>

День: День 9

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
343*1	Рыба, запеченная в омлете	200	13,16	18,72	4,96	212,04	0,04	0,26	0,12	53,54	1,38
136	Чай черный байховый с сахаром	200	0,02	0,10	7,02	27,28	0,00	0,00	0,06	2,68	0,44
3	-Бутерброд с сыром (Российский)	30	4,50	2,13	0,05	49,74	0,00	0,03	0,06	80,07	0,10
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
338	-Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	<b>ОБЕД</b>										
99	-Суп из овощей	200	5,28	3,24	12,82	111,86	0,12	0,08	23,64	39,90	1,24
412*1	Рагу из птицы	200	16,62	16,46	19,28	295,38	0,14	0,10	23,48	19,50	1,22
4	Огурец в нарезке	60	0,00	0,50	1,80	9,10	0,02	0,02	6,00	14,00	1,00
537*1	Сок мультифрукт	200	0,00	6,66	22,46	90,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	<b>ПОЛДНИК</b>										
331*1	Вареники ленивые	150	13,52	20,94	19,66	282,21	0,08	0,36	0,56	189,56	0,78
451*1	Соус сметанный	15	0,99	0,25	0,56	12,30	0,00	0,01	0,04	6,93	0,01
535*2	ряженка	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	248,00	0,20
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,49</b>	<b>82,11</b>	<b>146,05</b>	<b>1428,96</b>	<b>0,65</b>	<b>1,17</b>	<b>64,06</b>	<b>695,55</b>	<b>11,01</b>

День: День 10

Сезон: летне-осенний

Категория: сад лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
261	-Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с луком	80	6,99	10,81	6,42	132,90	0,19	1,26	19,27	13,26	4,02
304	-Рис отварной	130	4,04	3,17	32,81	180,30	0,04	0,03	0,00	5,24	0,46
5	Помидор в нарезке	60	0,00	0,40	2,50	11,50	0,04	0,02	15,00	8,00	1,00
10/10*1	Чай черный	200	0,04	0,12	8,02	31,24	0,00	0,00	0,06	3,22	0,52
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
338	-Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	<b>ОБЕД</b>										
27*1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	1,24	9,06	63,90	0,04	0,04	14,40	24,58	0,78
352*1	Котлеты рыбные любительские	70	2,79	9,51	4,56	80,37	0,07	0,09	1,77	32,16	0,71
126	-Картофель отварной с луком	150	5,12	3,24	25,11	159,96	0,18	0,11	30,78	25,56	1,52
11*1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	3,05	0,99	2,92	43,77	0,02	0,02	22,08	25,63	0,35
358	-Кисель из сока плодового	200	0,06	0,06	16,30	67,06	0,00	0,00	0,00	9,22	0,02
114	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	13,52	59,81	0,06	0,00	0,00	6,44	0,53
115	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	<b>ПОЛДНИК</b>										
2	-Бутерброды с повидлом	40	2,82	1,74	20,24	113,46	0,03	0,02	0,07	7,27	0,44
535*1	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	240,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,83</b>	<b>44,39</b>	<b>184,98</b>	<b>1220,85</b>	<b>0,90</b>	<b>1,97</b>	<b>114,34</b>	<b>435,52</b>	<b>14,64</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	590,74	567,46	2802,78	18751,64	10,55	15,30	727,55	#####	121,86

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209289

Владелец Манило Ольга Владимировна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024