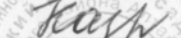


Утверждаю:  
заведующий МКДОУ Ребрихинский  
детский сад «Улыбка»

  
Т.Ю. Казанцева  
Приказ №128/1 от 05.09.2022г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»**  
осенне-зимний период 1-3 лет  
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации  
общественного питания населения»

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 1</b>							
	Горошница	150,00	14,5	1,25	28,75	204,75	№ 54-2ГН-2020
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Бутерброд с сыром20/5/10	35,00	3,0	4,35	9,68	91,95	№3-3
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>17,6</b>	<b>5,6</b>	<b>43,23</b>	<b>316,3</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Йогурт	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№ 3-420
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капустысо сметаной	150,00	1,09	3,52	6,54	58,98	№ 3-73
	Каша рассыпчатая перловая	110,00	2,03	2,37	18,95	143,00	№ 3-330
	Гуляшизотварногомяса	60,00	5,55	7,05	4,65	83,25	№ 3-293
	Компотизсух.фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	<b>540,00</b>	<b>13,36</b>	<b>13,78</b>	<b>82,55</b>	<b>525,78</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	80,00	11,3	8,27	11,66	166,07	№ 230
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозаполдник:</b>	<b>230,00</b>	<b>11,4</b>	<b>8,27</b>	<b>16,4</b>	<b>185,67</b>	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1205,00</b>	<b>43,96</b>	<b>29,45</b>	<b>150,98</b>	<b>1087,15</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Кашагречневая вязкая с маслом	150,00	1,42	2,78	23,77	141,00	№ 3-182
	Какао смолоком	150,00	2,40	2,66	11,70	89,17	№ 3-416
	Бутербродс маслом20/5	25	1,5	4,7	9,1	85,00	№1
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>325,00</b>	<b>5,32</b>	<b>10,14</b>	<b>44,57</b>	<b>315,17</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Плоды свежие (Яблоко)	100,00	0,86	0,30	9,60	46,60	№ 3-386
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>46,60</b>	
<b>Обед</b>	Супкартофельный с бобовыми(фасоль)	150,00	3,28	3,29	16,23	100,00	№ 3-87;
	Плов из птицы	130,00	4,1	13,7	31,7	231,00	№3-321
	Нарезка овощная (луковая)	30,00	0,36	1,80	2,33	25,20	№ 3-11
	Свекла отварная	30,00	0,45	1,65	2,52	26,7	
	Кисель из ягод	150,00	0,2	0,1	9,2	37,9	№3-396
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	<b>560,00</b>	<b>12,75</b>	<b>21,3</b>	<b>93,36</b>	<b>576,35</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны отварныес сыром	60	3,9	4,6	10,26	72,3	№ 3-220
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозаполдник:</b>	<b>210,00</b>	<b>4,0</b>	<b>4,6</b>	<b>15,06</b>	<b>91,9</b>	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1195,00</b>	<b>22,93</b>	<b>36,34</b>	<b>162,59</b>	<b>1030,02</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с сахаром и маслом	150,00	2,93	3,53	15,98	122,25	№ 3-199
	Бутербродсповидлом17/10/3	30,00	1,5	2,67	14,3	87,22	№3-2
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозавтрак:</b>	330,00	4,53	6,2	35,08	229,07	
<b>Второйзавтрак</b>	Снежок 2,5%	100,00	1,60	1,80	8,80	59,4	№3-420
	<b>Итогозавторой завтрак:</b>	100,00	1,60	1,80	8,80	59,4	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	150,00	4,24	8,34	30,64	86,58	№3-88
	Тефтели из говядины с рисом	60,00	7,9	7,9	7,3	133,1	№54-15М-2020
	Овощная нарезка(капуста)	40,00	0,26	0,05	13,45	6,0	№ 2-145
	Пюре картофельное	50,00	0,79	1,23	8,3	46,15	№ 3-339
	Компот из кураги	150,00	0,7	0	11,5	50,2	№54-2ХН-2020
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	20,00	1,04	0,24	8,8	42,6	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	510,00	17,73	18,16	98,09	456,18	
<b>Полдник</b>							
	Омлетнатуральный	60,00	4,2	7	0,9	89,5	№ 3-229
	Свекла отварная	60,00	0,9	3,3	5,04	53,4	№67
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Хлебпшеничный	20,00	0,8	0,20	9,6	46,6	№1
	<b>Итогозаполдник:</b>	290,00	6,0	10,5	20,34	209,1	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1230,00</b>	<b>29,86</b>	<b>36,66</b>	<b>162,31</b>	<b>953,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150,00	2,18	2,78	17,48	116,25	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	150,00	1,50	2,0	11,97	75,84	№ 3-414
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,5	4,7	9,1	85,00	№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325,00</b>	<b>5,18</b>	<b>9,48</b>	<b>38,55</b>	<b>277,09</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,86	0,30	9,60	46,6	№ 3-386
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>46,6</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150,00	1,41	3,52	9,25	94,05	№ 2-95
	Котлета рыбная	60,00	9,55	11,25	4,14	99,00	№ 3-272
	Макаронные изделия	110,00	3,30	3,43	21,64	138,79	№ 3-219
	Соус красный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	№ 54-3 соус-2020
	Кисель из сух. фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	15,1	91,55	№ 1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	8,28	64,00	№ 1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570,00</b>	<b>19,94</b>	<b>19,76</b>	<b>82,11</b>	<b>593,63</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	60,00	1,71	1,75	10,15	72,92	№ 3-179
	Чай с сахаром	150,0	0,18	0	4,8	19,6	№ 54-2 ГН-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210,00</b>	<b>1,89</b>	<b>1,75</b>	<b>14,95</b>	<b>92,52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1205,00</b>	<b>27,87</b>	<b>31,29</b>	<b>145,21</b>	<b>1009,84</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	150,00	5,4	7,0	33,00	215,8	№54-2Н-2020
	Бутерброд с сыром20/6/4	30,00	3,00	4,35	9,68	91,95	№3-3
	Чайс сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогоза завтрак:</b>	330,00	8,5	11,35	47,48	327,35	
<b>Второйзавтрак</b>	Напиток из ягод замороженных	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№2-489
	<b>Итого завторойзавтрак:</b>	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	
<b>Обед</b>	Суп перловый	150,00	0,8	1,08	7,4	40,9	№78-41
	Жаркоепо-домашнему	110,00	11,41	6,44	10,56	143,00	№3-292
	Рыба соленая (порциями)	25,00	4,25	2,13	0	36,00	№рец8
	Компот из свежих плодов и ягод	150,00	0,17	0,17	15,08	69,06	№2-484
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	505,00	20,99	10,58	64,42	444,00	
<b>Полдник</b>	Пряник нежный	40,00	4,8	2,8	77,7	336,00	Пром.произ.
	Молоко кипяченое	150,00	4,5	4,05	6,0	84,75	№ 3-411
	<b>Итогозаполдник:</b>	190,00	9,3	6,9	83,7	420,8	
	<b>Итогозачень:</b>	1125,00	<b>38,89</b>	<b>28,88</b>	<b>204,5</b>	<b>1229,35</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронныеизделияотварныесмаслом	110,00	3,30	3,43	21,64	138,79	№ 3-219
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Бутербродсмаслом 20/5	25	1,5	4,7	9,1	85,00	№1
	<b>Итогозавтрак:</b>	285,00	4,9	8,13	35,54	243,39	
<b>Второйзавтрак</b>	Напиток из ягод замороженных	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№ 2-489
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	
<b>Обед</b>	Ухарыбацкая	150,00	3,9	1,33	6,75	91,58	№2-118
	Бефстроганов из говядины	60,00	9	9,3	1,5	125,6	№54-1м-2020
	Каша рассыпчатая гречневая	110,00	3,13	3,22	18,62	133,69	№3-179
	Компотизсушенныхфруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	540,00	20,72	14,6	79,28	591,42	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	60,00	7,2	5,8	7,2	107,2	№ 230
	Молочный соус	25,00	0,3	1,5	2,75	21,1	№3-369
	Чайс сахаром	180,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозаполдник:</b>	265,00	7,6	7,3	14,75	147,9	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1190,00</b>	<b>30,32</b>	<b>33,08</b>	<b>148,47</b>	<b>1039,91</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»(рис, гречка)	150,00	4,99	5,73	21,11	155,00	№6-84
	Какао смолоком	150,00	2,4	2,66	11,7	89,17	№ 3-416
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,5	4,7	9,1	85,00	№1
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>325,00</b>	<b>8,89</b>	<b>13,09</b>	<b>41,91</b>	<b>329,17</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Ряженка	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками и птицей	150,00	1,41	2,16	7,34	71,92	№3-91
	Клецки мучные	25,00	0,98	0,71	4,25	27,00	№3-128
	Голубцы ленивые	130,00	10,23	6,5	12,39	203,94	№3-315
	Кисель из свежих ягод	150,00	0,09	0,075	15,0	81,75	№3-396
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	<b>525,00</b>	<b>17,07</b>	<b>10,21</b>	<b>70,36</b>	<b>540,16</b>	
<b>Полдник</b>	Картофель запеченный с сыром	80,00	1,93	3,26	10,41	78,4	№ 151
	Овощи свежие (огурец)	30,00	0,20	0,04	1,09	4,5	№2-145
	Чайс сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозаполдник:</b>	<b>260</b>	<b>2,,23</b>	<b>3,,3</b>	<b>12,3</b>	<b>102,5</b>	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1210,00</b>	<b>29,79</b>	<b>28,4</b>	<b>133,37</b>	<b>1031,23</b>	



Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическаяц енность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	150.00	3.75	3.53	14.93	114.00	№3-100
	Бутербродсповидлом 17/10/3	30,00	1,5	2,67	14,3	87,22	№3-2
	Чай с сахаром	150.00	0,1	0	4.8	19.6	№ 54-2гн-2020
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>330.00</b>	<b>5.35</b>	<b>6,2</b>	<b>34.03</b>	<b>220.82</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Плоды свежие (банан)	100,00	2,26	0,76	28,5	141,76	№ 3-386
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>2,26</b>	<b>0,76</b>	<b>28,5</b>	<b>141,76</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	150.00	3.5	4.2	7.5	82.8	№54-2с-2020
	Рис отварной	110.00	3,7	4,8	36,5	203,5	№ 54-6г-2020
	Куры отварные измельченные	50.00	11.3	7.08	0	116.08	№53-46
	Соус красный	30,00	1,3	0,96	3,6	28,32	№54-3соус-2020
	Овощная нарезка (капуста)	40.00	0,26	0,05	13.45	6.00	№2-145
	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0,08	21.03	85.00	№3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550.00</b>	<b>19.41</b>	<b>14.73</b>	<b>86.05</b>	<b>506.42</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40,00	5,51	4,65	0,48	68,00	№3-227
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Чай с сахаром	150.00	0,01	0	4.8	19.6	№ 3-411
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220.00</b>	<b>6,81</b>	<b>4,95</b>	<b>19.78</b>	<b>312.00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200.00</b>	<b>33.83</b>	<b>31,5</b>	<b>168.36</b>	<b>1181.00</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшениная с сахаром и маслом	150.00	2,18	2.78	17.48	116.25	№3-199
	Бутербродсмаслом 20/5	25	1.5	4.7	9.1	85.00	№1
	Кофейный напиток	150.00	1,5	2,0	11.97	75.84	№ 3-414
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>325.00</b>	<b>5.18</b>	<b>9.48</b>	<b>38.55</b>	<b>277.09</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Снежок	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150.00	5.01	3.45	12.17	99.86	№ 54-8с-2020
	Картофельное пюре	130.00	3.21	4.16	31.63	176.37	№ 54-6г-2020
	Тефтели рыбные в сметанном соусе	60.00	8.05	9.89	2.64	99.00	№3-277
	Овощи свежие (порционно) помидор	40,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№2-145
	Кисель из ягод	150.00	0.09	0,075	15.0	81.75	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560.00</b>	<b>20.72</b>	<b>18.34</b>	<b>92.82</b>	<b>612.53</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	60,00	2,96	4,84	36,64	192,78	№3-179
	Чай с сахаром	150.00	0,01	0	4.8	19.6	№ 3-411
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210.00</b>	<b>2.97</b>	<b>4,84</b>	<b>41.44</b>	<b>212.38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1195.00</b>	<b>30.47</b>	<b>34.46</b>	<b>161.61</b>	<b>1061.4</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150,00	1,42	2,78	23,77	141,00	№3-199
	Чайс сахаром	150,00	0,01	0	4,8	19,6	№ 3-411
	Бутербродсысыром20/10/5	35,00	3,0	4,35	9,68	91,95	№3-3
	<b>Итого зазавтрак:</b>	<b>330,00</b>	<b>4,43</b>	<b>7,13</b>	<b>38,25</b>	<b>252,55</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№ 2-489
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,9</b>	<b>37,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский	150,00	3,84	4,35	8,1	86,7	№54-10с-2020
	Рагу овощное с говядиной	130,00	1,11	3,53	9,32	73,53	№331
	Нарезка овощная (огурец)	40,00	0,7	0,12	2,28	14,4	№ 71
	Компот из сухих фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>10,34</b>	<b>8,84</b>	<b>72,11</b>	<b>415,18</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	60,00	1,71	1,75	10,15	72,92	№3-179
	Молоко	150,00	4,5	4,05	6,0	84,75	№3-419
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210,00</b>	<b>6,21</b>	<b>5,8</b>	<b>16,15</b>	<b>157,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1180,00</b>	<b>21,08</b>	<b>21,82</b>	<b>135,41</b>	<b>862,60</b>	





Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Ребрихинский  
детский сад «Улыбка»  
Т. Ю. Казанцева  
Приказ №128/1 от 05.09.2022г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»**  
осенне-зимний период 3-7 лет  
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 1</b>							
	Горошница	180,0	7,76	0,6	15,77	95,57	№ 54-2гн-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром 30/5/10	45,00	3,0	4,35	9,68	91,95	№3-3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405,00</b>	<b>10,94</b>	<b>4,95</b>	<b>31,25</b>	<b>211,62</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Йогурт	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капустысо сметаной	180,00	1,3	4,08	7,6	68,5	№ 3-73
	Каша рассыпчатая перловая	130,00	2,4	2,8	22,4	169,00	№ 3-330
	Гуляш из отварного мяса	80,00	7,40	9,40	6,20	111,00	№ 3-293
	Компот из сух. фруктов	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640,00</b>	<b>15,86</b>	<b>17,14</b>	<b>92,82</b>	<b>606,05</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	90,00	12,7	9,3	13,1	186,8	№ 230
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270,00</b>	<b>12,88</b>	<b>9,3</b>	<b>18,9</b>	<b>210,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415,00</b>	<b>41,28</b>	<b>33,19</b>	<b>151,77</b>	<b>1187,97</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая молочная	180,00	1,42	2,78	23,77	141,00	№3-199
	Какао с молоком	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Бутербродс маслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395,00</b>	<b>6,42</b>	<b>12,57</b>	<b>52,39</b>	<b>367,00</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Плоды свежие (Яблоко)	100,00	0,86	0,30	9,60	46,60	№ 3-386
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>46,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180,00	3,93	3,95	19,47	120,00	№ 3-87;
	Плов из птицы	150,00	4,8	15,8	36,6	266,6	№3-321
	Нарезка овощная (луковая)	50,00	0,60	3,0	3,89	42,0	№ 3-11
	Свекла отварная	30,00	0,45	1,65	2,52	26,7	
	Кисель из ягод	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660,0</b>	<b>14,25</b>	<b>25,25</b>	<b>111,86</b>	<b>708,95</b>	
<b>Полдник</b>	Макаронны отварные с сыром	70,00	5,0	5,3	11,97	49,35	№ 3-220
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,0</b>	<b>5,18</b>	<b>5,3</b>	<b>17,77</b>	<b>73,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1405,0</b>	<b>26</b>	<b>43,42</b>	<b>191,62</b>	<b>1196,00</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с сахаром и маслом	180,00	3,5	4,2	19,17	146,7	№ 3-199
	Бутерброд с повидлом 20/15/5	45,00	1,5	2,67	14,3	87,22	№3-2
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405,0</b>	<b>5,18</b>	<b>6,87</b>	<b>39,27</b>	<b>258,02</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Снежок 2,5%	100,00	1,60	1,80	8,80	59,4	№3-420
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,60</b>	<b>1,80</b>	<b>8,80</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	180,00	5,10	10,00	41,57	103,90	№3-88
	Тефтели из говядины с рисом	80,00	11,5	11,5	9,7	177,5	№54-15М-2020
	Овощная нарезка (капуста)	60,00	0,39	0,07	20,18	9,00	№2-145
	Пюре картофельное	130,00	2,04	3,20	21,60	120,00	№ 3-339
	Компот из кураги	180,00	0,9	0,09	14,13	60,21	№54-2ХН-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	20,00	1,04	0,24	8,8	42,6	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>23,77</b>	<b>25,5</b>	<b>134,08</b>	<b>604,76</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	70,00	5,6	8,1	1,08	104,4	№ 3-229
	Свекла отварная	40,00	0,9	3,3	5,04	53,4	№67
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20,00	0,8	0,20	9,6	46,6	№1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>310,0</b>	<b>7,48</b>	<b>11,6</b>	<b>21,52</b>	<b>228,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1505,00</b>	<b>38,03</b>	<b>45,77</b>	<b>203,67</b>	<b>1150,68</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	180,00	2,61	3,3	20,9	139,5	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395,0</b>	<b>6,51</b>	<b>12,31</b>	<b>48,06</b>	<b>349,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,86	0,30	9,60	46,6	№ 3-386
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>46,6</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	180,00	1,70	4,2	11,1	112,86	№ 2-95
	Котлета рыбная	80,00	12,73	15,00	5,52	132,00	№ 3-272
	Макаронные изделия	130,00	5,5	5,6	27,77	195,69	№ 54-16г-2020
	Соус красный	40,00	1,3	0,96	3,6	28,32	№ 54-3соус-2020
	Кисель из сух. фруктов	180,00	0,40	0,1	20,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№ 1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	10,28	64,00	№ 1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680,0</b>	<b>25,99</b>	<b>26,62</b>	<b>96,61</b>	<b>726,42</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	70,00	1,9	2,0	11,8	85,00	№ 3-179
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,0</b>	<b>2,08</b>	<b>2,0</b>	<b>17,6</b>	<b>109,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1425,0</b>	<b>35,44</b>	<b>41,23</b>	<b>171,87</b>	<b>1231,62</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя1день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	180,00	6,48	8,4	39,6	258,96	№54-2к-2020
	Бутерброд с сыром 30/5/10	45,00	3,00	4,35	9,68	91,95	№3-3
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405,00</b>	<b>9,66</b>	<b>12,75</b>	<b>55,08</b>	<b>375,01</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из ягод замороженных	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№ 2-489
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,9</b>	<b>37,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп перловый	180,00	0,95	1,3	8,99	49,21	№78-41
	Жаркое по-домашнему	130,00	13,49	7,6	12,48	169,00	№3-292
	Рыба соленая (порциями)	25,00	4,25	2,13	0	36,00	№реп8
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	0,20	0,2	18,10	82,87	№2-484
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>585,0</b>	<b>23,25</b>	<b>11,99</b>	<b>70,95</b>	<b>492,63</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник нежный	70,00	3,2	2,4	8,9	25,6	Пром. произ.
	Молоко кипяченое	180,00	5,4	4,86	7,2	101,70	№ 3-411
	<b>Итогозаполдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>7,26</b>	<b>16,1</b>	<b>127,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>41,61</b>	<b>32,05</b>	<b>151,03</b>	<b>1032,14</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронныеизделияотварныесмаслом	130,00	3,90	4,05	25,57	164,03	№ 3-219
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	Бутербродсмаслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>345,0</b>	<b>6,14</b>	<b>10,65</b>	<b>44,17</b>	<b>307,13</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Напиток из ягод замороженных	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№ 2-489
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,9</b>	<b>37,2</b>	
<b>Обед</b>	Ухарыбацкая	180,00	4,68	1,60	8,10	109,90	№2-118
	Бефстроганов из говядины	80,00	12,00	12,4	2,00	167,5	№54-1м-2020
	Каша рассыпчатая гречневая	130,00	3,70	3,80	22,00	158,00	№3-179
	Компотизсушенныхфруктов	180,00	0,40	0,1	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итогозаобед:</b>	<b>640,0</b>	<b>25,14</b>	<b>18,66</b>	<b>88,72</b>	<b>692,95</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	70,00	8,4	6,8	8,4	105,4	№ 230
	Молочный соус	60,0	0,8	3,56	6,60	50,75	№3-369
	Чайс сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итогозаполдник:</b>	<b>310,0</b>	<b>9,38</b>	<b>10,36</b>	<b>20,8</b>	<b>180,25</b>	
	<b>Итогозачень:</b>	<b>1395,0</b>	<b>40,76</b>	<b>39,72</b>	<b>162,59</b>	<b>1217,53</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"молочная (рис, гречка)	180,00	5,99	6,87	25,34	186,00	№6-84
	Какао с молоком	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>395,0</b>	<b>10,99</b>	<b>16,66</b>	<b>53,96</b>	<b>412,00</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Ряженка	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками и птицей	180,00	1,70	2,60	8,81	86,30	№3-91
	Клецки мучные	25,00	0,98	0,71	4,25	27,00	№3-128
	Голубцы ленивые	150,00	11,81	7,5	14,30	235,31	№3-315
	Кисель из свежих ягод	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№3-396
	Хлебпшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>605,0</b>	<b>18,96</b>	<b>11,66</b>	<b>76,74</b>	<b>602,26</b>	
<b>Полдник</b>	Картофель запеченный с сыром	90,00	2,2	3,6	11,7	88,2	№ 151
	Овощи свежие (огурец)	40,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№2-145
	Чайс сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330,0</b>	<b>2,77</b>	<b>3,67</b>	<b>19,68</b>	<b>121,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>34,32</b>	<b>33,79</b>	<b>159,18</b>	<b>1194,96</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическаяц енность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	180,00	4,5	4,20	17,91	135,00	№3-100
	Бутербродсповидлом 20/15/5	40,00	1,5	2,67	14,3	87,22	№3-2
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>400,00</b>	<b>6,18</b>	<b>6,87</b>	<b>38,01</b>	<b>246,32</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Плоды свежие (банан)	100,00	2,26	0,76	28,5	141,76	№ 3-386
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>2,26</b>	<b>0,76</b>	<b>28,5</b>	<b>141,76</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	180,00	4,7	5,6	10,1	110,4	№54-2с-2020
	Рис отварной	150,00	3,7	4,8	36,5	203,5	№ 54-6г-2020
	Куры отварные измельченные	60,00	13,35	8,5	0	139,3	№53-46
	Соус красный	40,00	1,3	0,96	3,6	28,32	№54-3соус-2020
	Овощная нарезка (капуста)	60,00	0,39	0,07	20,18	9,00	№2-145
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,01	25,24	102,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660,00</b>	<b>23,17</b>	<b>17,99</b>	<b>102,91</b>	<b>595,70</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40,00	5,51	4,65	0,48	68,00	№3-227
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Чайс сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>6,85</b>	<b>4,97</b>	<b>23,88</b>	<b>174,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400,00</b>	<b>38,46</b>	<b>43,59</b>	<b>193,30</b>	<b>1341,78</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшениная с сахаром и маслом	180,00	2,61	3,3	20,9	139,5	№3-199
	Бутербродсмаслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	Кофейный напиток	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	<b>Итогозавтрак:</b>	<b>395,00</b>	<b>6,51</b>	<b>12,31</b>	<b>48,06</b>	<b>349,5</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Снежок	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	<b>Итогозавторойзавтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180,00	6,0	4,14	14,65	119,83	№ 54-8с-2020
	Картофельное пюре	130,00	2,04	3,20	21,60	120,00	№ 3-339
	Тефтели рыбные в сметанном соусе	80,00	10,73	13,18	3,52	132,0	№3-277
	Овощи свежие (порционно) помидор	40,00	0,39	0,07	2,18	9,00	№2-145
	Кисель из ягод	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660,0</b>	<b>24,9</b>	<b>22,97</b>	<b>104,05</b>	<b>708,98</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	60,00	2,96	4,84	36,64	192,78	№3-179
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240,0</b>	<b>3,01</b>	<b>4,86</b>	<b>45,54</b>	<b>228,78</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1395,00</b>	<b>38,78</b>	<b>41,94</b>	<b>194,45</b>	<b>1346,66</b>	

Приемпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Неделя2день 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	180,00	1,7	3,33	28,52	169,2	№ 3-199
	Чайс сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром 30/10/5	45,00	4,5	6,1	14,5	137,9	№3-3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405,00</b>	<b>9,83</b>	<b>12,42</b>	<b>48,8</b>	<b>390,0</b>	
<b>Второйзавтрак</b>	Плоды свежие (груша)	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2	№ 2-489
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,9</b>	<b>37,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский	180,00	4,6	5,2	9,7	104,2	№54-10с-2020
	Рагу овощное с говядиной	150,00	1,29	4,07	10,75	84,85	№331
	Нарезка овощная (огурец)	40,00	0,66	0,12	2,28	14,4	№ 71
	Компот из сухих фруктов	180,00	0,40	0,01	25,24	102,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640,00</b>	<b>11,31</b>	<b>10,16</b>	<b>79,35</b>	<b>461,0</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	70,00	1,9	2,0	11,8	85,0	№3-179
	Молоко кипяченое	180,00	5,4	4,86	7,2	101,7	№3-419
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>7,3</b>	<b>6,86</b>	<b>19,0</b>	<b>186,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1395,00</b>	<b>38,54</b>	<b>44,49</b>	<b>195,05</b>	<b>1347,5</b>	

