

Стрелкович Елена
Владимировна

Подписано цифровой подписью:
Стрелкович Елена Владимировна
Дата: 2025.01.24 10:55:43 +07'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 176 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ»
Семафорная ул., д. 241а, г. Красноярск, 660064, тел 236-32-79, E-mail: dou176@mailkrsk.ru
ОКПО 53635098, ОГРН 1022402299039, ИНН/КПП 2464032447/246401001



УТВЕРЖДЕН:
Врио заведующего МБДОУ №176
Е.В. Стрелкович
Приказ № 28 от 09.01.2025 г

ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД № 176 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ»

Красноярск 2025

		1 день						Энер. цен.
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
15/182	Каша жидкая молочная	200	6,95	4,99	21,54	167,89		
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90		
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78		
	<i>Итого</i>	453	13,75	10,29	48,66	351,57		
2 завтрак								
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
Обед								
4/472	Маринад овощной	60	0,73	6,66	5,62	85,32		
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3,43	3,80	8,67	82,57		
6/375	Плов с мясом	180	17,32	14,04	32,72	326,28		
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50		
	<i>Итого</i>	685	24,36	25,00	83,04	656,02		
Полдник 2								
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356		
ПП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70		
	<i>Итого</i>	255	7,00	6,22	51,25	291,06		
Ужин								
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50		
82/355	Тфтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39		
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04		
ПП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00		
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50		
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
	<i>Итого</i>	520	17,21	8,47	55,61	372,18		
	Итого 1 день	2043	65,70	53,68	244,12	1740,200		

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 день						
Завтрак						
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70
27(99,100)	Бутерброд с маслом	31	12,38	4,49	12,38	97,57
	Итого	471	15,23	15,66	38,44	355,45
2 завтрак						
ПП	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	43,00	172,00
	Итого	200	0	0	43,00	172,00
Обед						
58/58	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	2,44	5,84	5,90	86,22
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
	Итого	658	22,19	16,08	80,74	557,43
Полдник						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356
90/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14
	Итого	260	9,52	7,34	39,84	263,50
Ужин						
72	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50
1/371	Капуста, тушеная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	550	14,93	14,27	54,50	411,04
	ИТОГО 2 день	2139	61,87	53,35	256,52	1759,42

		3 день					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	
	Итого	453	12,54	10,82	52,21	356,70	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
35/ТТК	Салат "Океан" (с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81	
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	Итого	725	39,27	16,27	76,30	614,30	
Полдник2							
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	
34/583	Булочка домашняя	60	4,58	7,41	31,03	209,11	
	Итого	260	4,67	7,45	37,15	234,29	
Ужин							
67/158	Кужуруза с яйцом и луком	60	2,67	5,62	4,38	78,79	
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	9,79	10,95	12,73	176,56	
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого	610	16,24	17,48	56,06	437,71	
	ИТОГО 3 день	2178	76,10	55,72	227,28	1712,36	

		4 день				
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого	440	18,00	13,45	34,83	332,57
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ПП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00
	Итого	720	27,82	14,94	83,98	585,87
Полдник 2						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356
ПП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70
	Итого	255	7,00	6,22	51,25	291,06
Ужин						
62/326	Сырники из творога	200	40,39	12,55	34,28	411,63
2/490	Молоко стуженное	15	1,08	1,28	8,33	49,20
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25
	Итого	515	42,75	14,83	58,99	543,08
	ИТОГО 4 день	2060	98,95	53,14	234,61	1821,95

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
5 день						
Завтрак						
45/275	Каша "Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78
	Итого	453	13,09	10,94	53,19	363,86
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49
60/176	Тренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89
10/507	Напиток с витаминами "Витопка"	250	0,00	0,00	24,25	97,50
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00
	Итого	795	26,90	18,16	110,18	713,28
Полдник 2						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356
23/583	Сушка на сметане	60	5,47	5,14	35,04	208,24
	Итого	260	10,93	9,54	43,77	304,60
Ужин						
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	475	19,60	14,75	58,79	447,96
	Итого 5 день	2113	73,90	57,09	271,49	1899,07

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
6 день						
Завтрак						
68/277	Плов ветеринарнски с сухофруктами	150	4,44	4,21	38,00	207,65
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57
	<i>Итого</i>	401	9,67	10,23	69,86	410,12
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
76/82	Винегрет овощной	60	0,65	4,06	3,01	51,32
53/151	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	4,39	3,48	14,46	106,67
57/ТТК	Суфле из печени	70	10,11	4,52	10,86	124,50
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
	<i>Итого</i>	705	24,63	18,67	90,02	628,32
Полдник 2						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356
ПП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, конфеты)	55	1,54	1,82	42,52	194,70
	<i>Итого</i>	255	7,00	6,22	51,25	291,06
Ужин						
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59
41/431	Картофель отварной	130	2,41	3,85	18,71	119,08
ПП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	<i>Итого</i>	500	17,73	10,37	58,37	402,42
	ИТОГО 6 день	1991,00	62,41	49,19	275,06	1801,29

		7 день						
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40		
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78		
27(99,100)	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57		
	<i>Итого</i>	431	10,44	11,61	38,17	298,75		
2 завтрак								
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	43,00	172,00		
	<i>Итого</i>	200	0	0	43,00	172,00		
Обед								
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50		
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81		
73/374	Жаркое по-домашнему	200	12,89	11,83	18,76	233,01		
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085		
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,46	0,50	22,40	105,00		
	<i>Итого</i>	720	21,50	20,24	78,74	584,41		
Полдник								
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356		
26/ТТК	Бисквитик из моркови	60	5,42	5,24	33,92	204,66		
	<i>Итого</i>	260	10,88	9,64	42,65	301,02		
Ужин								
100/331	Вареники ленивые с маслом сливочным	180	55,87	9,56	42,47	371,35		
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42		
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	<i>Итого</i>	480	56,56	10,09	61,75	459,77		
	ИТОГО 7 день	2090	99,38	51,58	264,31	1815,94		

		8 день					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	
	<i>Итого</i>	453	12,54	10,82	52,21	356,70	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
71/59	Салат "Рубин"	60	0,93	4,61	11,12	90,56	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	<i>Итого</i>	710	29,48	19,16	94,02	671,24	
Полдник							
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	
95/583	Манник со сгущенным молоком	90	7,58	9,27	47,77	305,02	
	<i>Итого</i>	290	7,67	9,31	53,89	330,20	
Ужин							
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,67	5,62	4,38	78,79	
31/386(88/395)	Котлеты,биточки, пинцелли из говядины (или тефтели из говядины)	70	12,46	14,13	6,13	201,29	
24/201	Рагу из овощей	130	2,35	1,86	13,29	79,41	
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	<i>Итого</i>	510	20,86	22,12	52,95	494,85	
	ИТОГО 8 день	2093	73,93	65,11	258,63	1922,36	

		день 9				
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<i>Итого</i>	440	18,00	13,45	34,83	332,57
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50
80/152	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	3,85	2,69	14,79	98,78
104/373	Гуляш (из телятины)	70	12,17	4,34	2,83	99,12
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00
	<i>Итого</i>	740	23,52	11,03	86,47	541,61
Полдник2						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	0,28	0,00	44,00	178,20
	<i>Итого</i>	255	2,28	0,20	49,80	214,20
Ужин						
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06
2/490	Молоко стуженное	15	1,08	1,28	8,33	49,20
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25
	<i>Итого</i>	495	39,00	16,07	49,74	502,51
	ИТОГО 9 день	2060	86,18	44,45	226,40	1660,26

		День 10					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
45/275	Каша "Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	
	Итого	453	13,09	10,94	53,19	363,86	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
38/71	Салат "Полевой"	60	1,04	4,10	6,05	65,45	
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	
30/452	Соус сметанный натуральный	30	0,90	4,96	1,99	56,22	
10/507	Напиток с витаминами "Витгошка"	250	0,00	0,00	24,25	97,50	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	
	Итого	740	23,76	26,85	85,41	680,09	
Полдник							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	
ГП	Вагон, или сушки, или булочки, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	
	Итого	250	9,46	4,90	33,28	215,36	
Ужин							
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	
61/431	Картофель тушеный	130	2,26	3,24	16,67	104,88	
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого	525	17,09	9,81	49,41	357,01	
	Итого 10 день	2098	66,78	56,20	226,85	1685,69	

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 11						
Завтрак						
15/182	Каша жидкая молочная	200	6,95	4,99	21,54	167,89
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78
	Итого	453	13,75	10,29	48,66	351,57
2 завтрак						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37
Обед						
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50
5/144	Пиц из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3,43	3,80	8,67	82,57
6/375	Плов с мясом	180	17,32	14,04	32,72	326,28
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
	Итого	675	24,58	22,79	81,27	630,20
Полдник						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70
	Итого	255	7,94	8,93	51,41	325,81
Ужин						
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50
96/341	Суфле рыбное	70	13,13	4,91	1,95	104,58
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого	520	21,66	8,89	51,99	379,37
	Итого 11 день	2033	71,31	54,60	238,89	1756,32

		День 12					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78	
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	
	Итого	471	15,23	15,66	38,44	355,45	
2 завтрак							
ПП	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	43,00	172,00	
	Итого	200	0	0	43,00	172,00	
Обед							
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10,61	4,91	2,91	98,54	
39/101	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200	3,66	3,37	13,23	98,01	
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	Итого	658	28,08	14,49	75,77	546,82	
Полдник							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	
86/ТТК	Булочка "Тарочка" с курагой	60	6,84	4,52	34,22	200,87	
	Итого	260	13,24	11,63	43,11	331,98	
Ужин							
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
ПП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Итого	550	15,48	9,97	62,70	407,04	
	Итого 12 день	2139	72,04	51,74	263,03	1813,29	

день 13									
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02			
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90			
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78			
	Итого	453	12,54	10,82	52,21	356,70			
2 завтрак									
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37			
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37			
Обед									
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50			
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,32	5,98	11,00	127,06			
105/414	Суфле из кур с рисом	74	13,01	6,02	3,95	124,61			
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92			
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35			
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00			
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50			
	Итого	719	28,59	15,62	81,12	584,94			
Полдник									
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183			
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,65	3,99	28,13	183,09			
	Итого	260	8,74	4,03	34,25	208,27			
Ужин									
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,67	5,62	4,38	78,79			
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	9,79	10,95	12,73	176,56			
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11			
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	1,50	0,50	21,00	96,00			
	Итого	610	17,34	17,58	67,26	486,71			
	Итого 13 день	2172	70,59	51,75	240,40	1705,99			

		день 14					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	<i>Итого</i>	440	18,00	13,45	34,83	332,57	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
87/59,22	Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	0,89	4,58	8,58	78,98	
78/47	Суп с лапшой, с мясом птицы	200	6,30	5,08	10,99	114,83	
81/351	Котлеты, биточки, пинцетти рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59	
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	
	<i>Итого</i>	750	24,09	19,43	97,09	660,61	
Полдник							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	
	<i>Итого</i>	255	3,54	2,02	48,32	230,70	
Ужин							
63/325	Пудинг творожный	180	30,38	10,88	38,57	373,82	
2/490	Молоко стуженное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	
	<i>Итого</i>	495	32,74	13,16	63,28	505,27	
	ИТОГО 14 день	2070	81,75	51,76	249,08	1798,52	

		день 15						
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
56/266	Каша "Рябчик"	200	6,45	5,52	23,37	169,05		
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90		
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57		
	Итого	451	11,68	11,54	55,23	371,52		
2 завтрак								
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
Обед								
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48		
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28		
57/ТТК	Суфле из печени	70	10,11	4,52	10,86	124,50		
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89		
10/507	Напиток с витаминами "Витгошка"	250	0,00	0,00	24,25	97,50		
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00		
	Итого	800	22,27	17,47	116,20	712,65		
Полдник								
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42		
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6,67	7,27	29,82	177,80		
	Итого	260	6,96	7,40	39,30	219,22		
Ужин								
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00		
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21		
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
	Итого	475	19,60	14,75	58,79	447,96		
	Итого 15 день	2116	63,89	54,86	275,08	1820,71		

		День 16					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
15/182	Каша жидкая молочная	200	6,95	4,99	21,54	167,89	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	
	<i>Итого</i>	453	13,75	10,29	48,66	351,57	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	
48/373	Гуляш	80	10,29	8,00	1,29	118,32	
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	<i>Итого</i>	725	21,14	20,97	85,34	616,48	
Полдник							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	
ГП	Батон, или сухки, или булочки, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	
	<i>Итого</i>	250	10,40	7,61	33,44	250,11	
Ужин							
69/359	Сельдь с луком репчатым	70	9,67	8,88	0,87	122,43	
41/431	Картофель отварной	130	2,41	3,85	18,71	119,08	
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	<i>Итого</i>	450	15,46	13,24	48,73	376,87	
	ИТОГО 16 день	2008	64,13	55,81	221,73	1664,40	

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 17						
Завтрак						
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70
27(99,100)	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57
	<i>Итого</i>	471	15,23	15,66	38,44	355,45
2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,00	0,00	43,00	172,00
	<i>Итого</i>	200	0,00	0,00	43,00	172,00
Обед						
79/ТТК	Салат "Овощная мозайка"	60	0,89	4,61	4,68	63,94
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
	<i>Итого</i>	725	22,28	20,52	73,66	569,32
Полдник						
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11
75/574	Крендель сахарный	60	4,51	6,45	30,83	199,35
	<i>Итого</i>	260	10,91	13,56	39,72	330,46
Ужин						
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50
1/371	Капуста, тушеная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<i>Итого</i>	550	15,48	9,97	62,70	407,04
	ИТОГО 17 день	2206	63,91	59,70	257,53	1834,27

		День 18					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Итого	440	10,54	7,21	54,41	324,92	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10,61	4,91	2,91	98,54	
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49	
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
70/325	Азу	70	7,93	7,47	3,06	111,19	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
	Итого	730	32,79	18,88	87,35	652,74	
Полдник							
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	
114/606	Печенье песочное	50	5,08	5,13	32,21	195,34	
	Итого	250	5,17	5,17	38,33	220,52	
Ужин							
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	
82/355	Тфтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Итого	620	18,71	8,97	76,61	468,18	
	Итого 18 день	2170	70,59	43,93	262,26	1735,73	

		День 19					
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	
16/510,511	Какао с молоком	200	1,98	1,52	8,55	55,78	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	<i>Итого</i>	440	18,00	13,45	34,83	332,57	
2 завтрак							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
	<i>Итого</i>	130	3,38	3,7	5,56	69,37	
Обед							
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	18,27	73,82	
ПП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	
	<i>Итого</i>	623	23,04	17,89	78,71	570,13	
Полдник							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	
ПП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	
	<i>Итого</i>	255	7,94	8,93	51,41	325,81	
Ужин							
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	
2/490	Молоко стуженное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	
	<i>Итого</i>	495	39,00	16,07	49,74	502,51	
	Итого 19 день	1943	91,36	60,04	220,25	1800,39	

		день 20						
№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,71	9,64	30	249,6		
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90		
27(99,100)	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57		
	Итого	431	14,42	15,50	52,02	405,07		
2 завтрак								
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37		
Обед								
54/ТТК	Салат "Сытный"	60	2,12	4,44	2,19	57,18		
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28		
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	7,00	8,00	6,62	126,48		
21/421 (17/423)	Рис отварной с овощами/люре из гороха с маслом	150	3,65	4,73	33,45	190,89		
10/507	Напиток с витаминами "Витошка"	250	0,00	0,00	24,25	97,50		
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00		
	Итого	800	20,23	21,37	110,64	717,33		
Полдник								
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42		
102/622,623,562	Пирожок печеный из слоеного теста с яблоками (или яблочкой)	60	3,87	4,29	26,09	158,51		
	Итого	260	4,16	4,42	35,57	199,93		
Ужин								
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90		
30/452	Соус сметанный натуральный	30	0,90	4,96	1,99	56,22		
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21		
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) 1	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого	500	21,02	21,67	47,12	470,33		
	Итого 20 день	2121	63,21	66,66	250,91	1862,03		