

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №238

 Н.Л.Шалисман

Приказ № 80/д от 10.09 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВАЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №238»**

г.Красноярск 2021г.

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,78</b>	<b>22,35</b>	<b>56,44</b>	<b>493,55</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,66</b>	<b>108,07</b>
Обед	5	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	2,94	4,09	6,86	88,49
	7	Плов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	8	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
<b>Итого обед</b>				<b>20,01</b>	<b>24,56</b>	<b>88,46</b>	<b>665,23</b>
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек консервированный	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	10	Рыбные тефтели	90	9,54	6,75	20,34	180
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>18,36</b>	<b>12,24</b>	<b>90,85</b>	<b>544,15</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>62,95</b>	<b>64,15</b>	<b>245,41</b>	<b>1811</b>

*Университет*  
*М.А. Машиев*  
*М.А. Машиев*

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,58</b>	<b>17,46</b>	<b>77,29</b>	<b>519,05</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,45	6,62	14,52	160
	20	Котлеты из говядины	80	12,64	10,53	12,9	195,55
	21	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>29,93</b>	<b>26,96</b>	<b>112,62</b>	<b>818,11</b>
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	25	Напиток из шиповника	180	0,32	0,15	19,45	80
	ГП	Печенье злаковое	30	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>15,33</b>	<b>18,28</b>	<b>93,39</b>	<b>598,39</b>
<b>ИТОГО 2 ДЕНЬ</b>				<b>64,06</b>	<b>68,46</b>	<b>290,5</b>	<b>2041,75</b>





*Утверждено*  
*С.А. Мухоморова*  
*М.А. Мухоморова*  
*И.А. Мухоморова*  
*Н.А. Мухоморова*  
*О.А. Мухоморова*  
*Л.А. Мухоморова*  
*К.А. Мухоморова*  
*Г.А. Мухоморова*  
*Ф.А. Мухоморова*  
*Х.А. Мухоморова*  
*Ц.А. Мухоморова*  
*Ч.А. Мухоморова*  
*Ш.А. Мухоморова*  
*Щ.А. Мухоморова*  
*Ъ.А. Мухоморова*  
*Ы.А. Мухоморова*  
*Э.А. Мухоморова*  
*Ю.А. Мухоморова*  
*Я.А. Мухоморова*

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,34</b>	<b>16,8</b>	<b>44,57</b>	<b>377,85</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200	6,85	5,37	13,42	146,67
	30	Печень «по-строгановски»	75	5,56	6,58	1,48	90,5
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>27,18</b>	<b>19,18</b>	<b>95,85</b>	<b>698,74</b>
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>15,45</b>	<b>18,77</b>	<b>104,54</b>	<b>673,4</b>
<b>ИТОГО 4 ДЕНЬ</b>				<b>60,19</b>	<b>60,51</b>	<b>252,16</b>	<b>1856,19</b>

Утверждаю  
 Зав. Лабораторией Н.А.  
 от 11.09.2016

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,46</b>	<b>17,87</b>	<b>64,48</b>	<b>463,55</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,66</b>	<b>108,07</b>
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	45	Гуляш	80	7,77	10,7	1,68	153,26
	11	Картофельное пюре	130	5,21	4,59	32,03	186
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
<b>Итого обед</b>				<b>26,66</b>	<b>24,27</b>	<b>106,72</b>	<b>754,06</b>
Уплотненный полдник	39	Рыба по-польски	120	11,76	8,23	42	289,11
	40	Рис отварной с овощами	150	3,35	6,07	22,19	183,73
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>18,99</b>	<b>15,18</b>	<b>114,72</b>	<b>694,54</b>
<b>ИТОГО 5 ДЕНЬ</b>				<b>64,91</b>	<b>62,32</b>	<b>295,58</b>	<b>2020,22</b>



Утверждено  
 Зав. Медицинским Н.А.  
 от 12.05.13

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>14,08</b>	<b>15,26</b>	<b>44,74</b>	<b>370,72</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14,3	56,3
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,3</b>	<b>56,3</b>
Обед	51	Винегрет овощной	60	1	5,4	4,7	75,1
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	6,75	4,67	12,62	135
	53	Бигус с птицей	210	7,35	8,96	11,41	155,68
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
<b>Итого обед</b>				<b>17,86</b>	<b>19,45</b>	<b>87,14</b>	<b>603,44</b>
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210	11,2	8,6	121,3	623,6
	113	Чай без сахара	180	0	0	9,1	37
	ГП	Кондитерские изделия	20	1,82	1,56	13,44	76,2
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>16,44</b>	<b>10,78</b>	<b>171,59</b>	<b>860,1</b>
<b>ИТОГО 6 ДЕНЬ</b>				<b>48,38</b>	<b>45,49</b>	<b>317,77</b>	<b>1890,56</b>

Инвертидадо  
 Зав. Шастинская Н.А.  
 01.11.2021 З.П.

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая с фруктами	200	6,68	7,22	27,55	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	119,53
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,29</b>	<b>9,33</b>	<b>72,95</b>	<b>390,53</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	59	Салат "Рубин"	60	1,06	4,04	11,92	88
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11
	61	Суфле из печени	110	16,58	8	11,93	199
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>30,89</b>	<b>20,47</b>	<b>130,69</b>	<b>829,41</b>
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	3	Кофейный напиток на молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>17,63</b>	<b>19,28</b>	<b>68,86</b>	<b>531,3</b>
<b>ИТОГО 7 ДЕНЬ</b>				<b>64,03</b>	<b>54,84</b>	<b>279,7</b>	<b>1857,44</b>




  
 Руководитель  
 Г.А. Коваленко  
 от 11.08.2021

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес - порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,83</b>	<b>18,18</b>	<b>69,17</b>	<b>491,05</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>80</b>
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	65	Суп крестьянский с крупой с мясными консервами	200	4,37	3,732	10,31	87
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25	14,7	20,8	32,38	420
	8	Кисель из свежих ягод	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>22,94</b>	<b>27,892</b>	<b>85,23</b>	<b>719,97</b>
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5
	68	Гренки с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146
	ГП	Кондитерское изделие	20	1,82	1,56	13,44	76,2
	113	Чай без сахара	180	0	0	9,1	37
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>19,32</b>	<b>11,33</b>	<b>47,33</b>	<b>432,7</b>
<b>ИТОГО 8 ДЕНЬ</b>				<b>55,09</b>	<b>57,402</b>	<b>218,73</b>	<b>1723,72</b>



9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>16,78</b>	<b>15,83</b>	<b>71,56</b>	<b>494,74</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,66</b>	<b>108,07</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/6	3,32	4,83	15,74	115,2
	71	Жаркое по-домашнему	200	12,41	11,34	16,9	225
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>28,4</b>	<b>20</b>	<b>89,08</b>	<b>648,69</b>
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	15	14,53	39,52	340,79
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	13	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>42,64</b>	<b>20,39</b>	<b>93,67</b>	<b>603,8</b>
<b>ИТОГО 9 ДЕНЬ</b>				<b>93,62</b>	<b>61,22</b>	<b>263,97</b>	<b>1855,3</b>

З. Авертсгаю  
 Заведующий  
 Школы № 11  
 01.11.2014



10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,44</b>	<b>11,38</b>	<b>76,9</b>	<b>453,92</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	75	Салат «Овощная мозаика»	60	0,91	6,08	4,71	78
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	6,59	3,87	17,34	129
	77	Котлеты куриные	80	11,97	11,33	7,22	193
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>25,95</b>	<b>25,19</b>	<b>84,77</b>	<b>689,58</b>
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17,32	63,6
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,18</b>	<b>12,5</b>	<b>92,74</b>	<b>530,79</b>
<b>ИТОГО 10 ДЕНЬ</b>							<b>1780,49</b>




  
 Университет  
 Зав. Шашежан. Н.А.  
 01.11.2023

11 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	200	6,46	7,45	30,19	212
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,76</b>	<b>15,64</b>	<b>71,88</b>	<b>473,67</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,66</b>	<b>108,07</b>
Обед	79	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	80	Щи с курицей, со сметаной	200	4,5	4,5	5,6	85,3
	81	Бефстроганов	80	13,2	16,4	3	213,3
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04		16,21
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>27,26</b>	<b>30,2</b>	<b>68,93</b>	<b>667,69</b>
Уплотненный полдник	47	Макаронные изделия, запеченные с сыром	90	9,54	6,75	20,34	180
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>16,13</b>	<b>15,44</b>	<b>86,16</b>	<b>564,9</b>
<b>ИТОГО 11 ДЕНЬ</b>				<b>60,95</b>	<b>66,28</b>	<b>236,63</b>	<b>1814,33</b>



12 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,42</b>	<b>21,9</b>	<b>72,66</b>	<b>565,73</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской"	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	82	Суп с пшенкой и мясом	200	2	4,4	13,1	94,8
	84	Тефтели из говядины	80	12,72	12,28	15,31	222,67
	112	Соус молочный	50	1,3	3,54		7,88
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>32,48</b>	<b>32,19</b>	<b>110,8</b>	<b>834,28</b>
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	110	16,58	7,5	11,93	199
	116	Икра морковная	130	2,85	5,96	14,1	121,43
	ГП	Хлеб пшеничный	25	0	0,2	12,15	54,5
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17,32	63,6
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>20,79</b>	<b>14,12</b>	<b>91,4</b>	<b>604,93</b>
<b>ИТОГО 12 ДЕНЬ</b>				<b>76,91</b>	<b>73,97</b>	<b>282,06</b>	<b>2111,14</b>

Подпись: *Иванов*
  
 Дата: *13.05.2014*

13 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,1</b>	<b>16,53</b>	<b>66,89</b>	<b>463,33</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14,3	56,3
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,3</b>	<b>56,3</b>
Обед	27	Икра кабачковая	60	1,7	13,3	5,1	148
	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/10	6,6	3,9	17,3	128,7
	7	Плов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>25,82</b>	<b>31,74</b>	<b>132,13</b>	<b>900,63</b>
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2,7	1,4	18,3	94,5
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>11,3</b>	<b>10,53</b>	<b>52,18</b>	<b>346,9</b>
<b>ИТОГО 13 ДЕНЬ</b>				<b>49,22</b>	<b>58,8</b>	<b>265,5</b>	<b>1767,16</b>





14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>27,92</b>	<b>32,04</b>	<b>74,56</b>	<b>660</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	93	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	5,07	3,03	57
	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	0	12,4
	95	Рыба по-русски с картофелем	200	10	4,3	7,3	118,5
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>21,55</b>	<b>14,33</b>	<b>65,29</b>	<b>430,5</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	21,12	21,68	33,01	373,36
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>28,69</b>	<b>31,62</b>	<b>101,67</b>	<b>787,76</b>
<b>ИТОГО 14 ДЕНЬ</b>				<b>83,38</b>	<b>83,75</b>	<b>248,72</b>	<b>1984,46</b>

Университет  
 Заб. Магистрат. №9  
 Ст. № 100/100



15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200	7,02	7,76	28,41	209
	57	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,32</b>	<b>15,95</b>	<b>70,1</b>	<b>470,67</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>80</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0,48	0,06	1,02	8
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200/6/10	6,82	5,33	13,42	146,67
	37	Голень куриная запеченая	110	12,4	9,17	0,04	261,8
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>29,45</b>	<b>19,42</b>	<b>97,34</b>	<b>820,77</b>
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным	100/20	6,2	5,8	54,3	293,8
	58	Чай с молоком	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	ГП	Печенье злаковое	30	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,73</b>	<b>17,87</b>	<b>98,4</b>	<b>618,4</b>
<b>ИТОГО 15 ДЕНЬ</b>				<b>56,5</b>	<b>53,24</b>	<b>282,84</b>	<b>1989,84</b>

*Утверждено*  
*Зав. Лабораторией*  
*01.11.2019*



16 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,32</b>	<b>10,78</b>	<b>87,48</b>	<b>503,92</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	79	Лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,51	5,27	9,77	206
	98	Руллет из мяса птицы с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>19,08</b>	<b>15,14</b>	<b>76,45</b>	<b>723,48</b>
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20	21,8	22,36	49	499,83
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>29,84</b>	<b>30,15</b>	<b>101,73</b>	<b>813,23</b>
<b>ИТОГО 16 ДЕНЬ</b>				<b>65,46</b>	<b>61,83</b>	<b>272,86</b>	<b>2146,83</b>




  
 Утверждено
   
 Зав. Лабораторией Н.С.
   
 01.11.2014

17 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом	30\6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,08</b>	<b>16,12</b>	<b>79,2</b>	<b>512,63</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,66</b>	<b>108,07</b>
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	5,46	0,6	78
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	6,97	3,15	17,12	116,67
	71	Жаркое по-домашнему	200	12,41	11,34	16,9	225
	8	Кисель из свежемороженой ягод	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
<b>Итого обед</b>				<b>23,59</b>	<b>20,47</b>	<b>70,85</b>	<b>577,97</b>
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	90	27,5	6,8	34,8	301,9
	40	Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>33,65</b>	<b>13,53</b>	<b>100,17</b>	<b>676,53</b>
<b>ИТОГО 17 ДЕНЬ</b>				<b>76,12</b>	<b>55,12</b>	<b>259,88</b>	<b>1875,2</b>

*Утверждено*  
*Зав. Психиатрич. АЛ*  
*01.11.2024*  


18 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	57	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,71</b>	<b>9,73</b>	<b>74,62</b>	<b>457,7</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0,48	0,06	1,02	8
	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5
	104	Бефстроганов из куриного филе	80	9,9	15,3	4,4	196,3
	11	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>27,54</b>	<b>23,99</b>	<b>77,69</b>	<b>697,35</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	21,12	21,68	33,01	373,36
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	74	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>29</b>	<b>27,82</b>	<b>101,49</b>	<b>704,77</b>
<b>ИТОГО 18 ДЕНЬ</b>				<b>72,47</b>	<b>67,3</b>	<b>261</b>	<b>1966,02</b>

Университет  
Зав. лабораторией А.А.  
И.И.И.И.И.



19 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\7	4,5	6,92	24,66	178,92
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,22</b>	<b>17,56</b>	<b>67,61</b>	<b>479,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>80</b>
Обед	79	Лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11
	20	Биточки из говядины в соусе	80/40	12,64	10,53	12,9	195,55
	106	Сложный гарнир	130	3,61	4,68	23,7	20,32
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
<b>Итого обед</b>				<b>25,5</b>	<b>21,34</b>	<b>135,71</b>	<b>681,54</b>
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	60	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20	21,8	22,36	49	499,83
	55	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>31,94</b>	<b>30,57</b>	<b>86,87</b>	<b>766,73</b>
<b>Итого 19 день</b>				<b>70,66</b>	<b>69,47</b>	<b>307,19</b>	<b>2007,73</b>



Университет  
 Заб. Владелец. Н.А.  
 01.11.2021  


20 день								
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	49	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200	6,68	7,22	27,55	200	
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2	
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,48</b>	<b>11,06</b>	<b>76,84</b>	<b>450,92</b>	
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0	
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	
Обед	108	Салат из соленых огурцов (свежих) с луком	60	1,46	3,08	4,29	50	
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	200/6/8	3,37	4,49	11,02	110,11	
	61	Суфле из печени	110	16,58	7,5	11,93	199	
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7	
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68	
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8	
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5	
	<b>Итого обед</b>				<b>28,64</b>	<b>19,51</b>	<b>90,45</b>	<b>676,11</b>
	Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	80/30	10	12,3	2,6	161,1
		111	Картофель отварной	130	2,5	5,76	17,46	140,37
55		Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48	
ГП		Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8	
ГП		Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5	
13		Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4	
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>16,38</b>	<b>18,94</b>	<b>70,59</b>	<b>523,17</b>	
<b>Итого 20 день</b>				<b>61,72</b>	<b>55,27</b>	<b>245,08</b>	<b>1756,4</b>	