

Приложение
к приказу от 28.02.2023 № 19-Д

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
	Макароны с маслом, сахаром	100	8,52 0,54	11,69 2,82	5,05 3,55	160 42	0,28 3,31	№205 стр.214
	Чай с сахаром	180	2	2,3	17	102	0,35	т/к 393
	Бутерброд с маслом	25/7	3,06	9,43	18,27	170	0	т/к №1
2 завтрак	Апельсин	50	1,5	21	10	95	0,6	№371 стр.302
Обед:	Салат из капусты с морковью	50	0,86	3,65	5,02	56	5,7	т/к №33
	Суп из консерв. фасоли на мясном бульоне	180	5,49	5,27	16,32	135	5,81	т/к 81
	Гуляш с гречкой	70/100	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№277 стр.253
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм, урюк)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	№376 стр.304
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	
Уплотненный полдник:	Омлет	80	4,2	4,8	7,05	8,7	0,5	т/к №401
	Напиток к/м ацидоф.	130	9,28 9,06	18,03 47,02	1,86 59,24	193 696	0,18 55,23	т/к215, 52 стр.117
	Тульский пряник	50						
ИТОГО за 1 день			59,37	131,51	214,53	2041,3	73,8	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	5,39	6,38	27,13	187	0	т/к168
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	92	1,17	т/к 395
	Бутерброд с сыром	25/7	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	т/к №3
2 завтрак:	Сок фруктовый	120	0,5	0,4	9,8	44	10	№ 368 стр.300
	Салат из свежих огурцов	40	1,4	5,07	9,01	57,5	10,4	№13 стр.100
	Борщ с тушеной говядиной, сметаной	180	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№ 67 стр.126
	Биточки рыбные	50	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№256 стр.240

Приложение
к приказу от 28.02.2023 № 19-Д

	Соус томатный	20	0,12	0,42	0,8	0,74	0,24	№348 стр.292
	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	210		т/к315
	Компот из изюма	180	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№384
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к 1
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/9	26,31	18,09	25,74	372	0,36	т/к237
	Чай с сахаром	180	18,69	12,57	11,40	234	0,25	№231,стр.225
ИТОГО за 2 день			55,09	48,37	225,02	1517,54	45,81	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	180	7,39	9,11	32,21	241,56	1,32	№93 стр.138
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	92	1,17	т/к 395
	Бутерброд с маслом	25/7	3,06	9,43	18,27	170	0	т/к №1
2 завтрак:	Яблоко	50	0,35	0	10,1	41	0,3	№399 стр.315
Обед:	Салат из св.помидоров	45	0,9	0,7	2,3	18,4	15,1	№14 стр.100
	Рассольник со сметаной	180	1,99	5,03	16,92	122	7,53	т/к №76
	Котлета из мяса говядины	60	11,92	8,8	11,64	173	18	т/к №282,321
	Соус томатный	20	0,12	0,42	0,8	0,74	0	№348 стр.292
	Макаронь отварные	100	5,5	4,57	26,44	168	0	№205 стр.214
	Кисель	180	0,48	0	23,8	90	0,4	№376 стр.304
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к1
Уплотненный полдник:	Яйцо вареное	1/40	4,76	5,4	7,99	98,6	2,6	т/к 340
	Пирожок с джемом	60	3,6	4,9	37,3	198,9	0	№ 62
	Молоко	130	0,5	0,4	9,8	44	10	№368 стр.300
ИТОГО за 3 день			43,10	51,42	234,4	1550,06	56,67	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	30,57	177	0	т/к168
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	92	1,17	т/к 397
	Бутерброд с сыром	25/7	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	т/к №3
2 завтрак:	Сок фруктовый	120	0,35	0	10,1	41	0,3	№399 стр.315
Обед:	Салат из свеклы	45	0,67	2,28	4,05	39	14,6	№33 стр.108
	Суп гороховый на курином бульоне с гречками	180	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№81 стр.133

Приложение
к приказу от 28.02.2023 № 19-Д

	Кнели куриные	60	17,6	19,7	26,44	260,2	0,7	№312 стр.276
	Картофельное пюре	140	3,06	4,8	20,43	138	18,15	т/к321
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№373 стр.303
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к1
Уплотненный полдник:	Суфле из отварной рыбы, свежий огурец	45	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№ 268 стр.247
	Напиток к/м Снежок	110	3,75	3,9	4,8	73,4	0,93	т/к № 401
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,3	22,4	107	1	т/к432
ИТОГО за 4 день			58,6	64,83	184,91	1444,45	31,46	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180	6,2	10	26,8	224	2	т/к №168
	Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	т/к №395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,06	9,43	18,27	170	0	т/к №1
2 завтрак:	Груша	80	1,50	21	10	95	0,6	№368 стр.300
Обед:	Суп крестьянский с мясом, сметаной	180	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	т/к №81
	Капуста тушеная с мясом	160	19,7	15	13,65	269	4,72	т/к №336
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,35	№376 стр.304
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к1
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	26,31	18,09	25,74	372	0,36	т/к №237
	Напиток из шиповника	180	0	0	11,98	43	0	т/к13
ИТОГО за 5 день			58,91	82,38	176,56	1559,78	30,18	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Каша гречневая с маслом, сахаром	100	5,51	4,8	0,3	53	0	№213 стр.218
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	25/7	3,06	9,43	18,27	170	0	т/к №1
2 завтрак:	Апельсин	60	0,35	0	10,1	41	0,3	№368 стр.300
Обед:	Салат из капусты с морковью	45	0,86	3,65	5,02	56	5,7	1/к №33
	Суп с рыбными консервами	180	8,60	8,40	14,33	167	9,11	т/к №87
	Жаркое по-домашнему	150	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№286 стр.258

Приложение
к приказу от 28.02.2023 № 19-Д

	Суп рисовый на курином бульоне	180	3,06	4,28	10,4	92,82	11,22	т/к №95
	Котлета куриная с капустой тушеной	60/150	20,68 5,50	16,57 4,57	4,38 26,44	249 168	0,01 0	т/к №278,317
	Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	
Уплотненный полдник:	Плюшка с сахаром	60	6,77	4,89	46,3	218,7	0	т/к64
	Напиток к/м Снежок	120	5,22	4,5	7,56	92	0,54	т/к401
	Винегрет	50	2,73	6,29	20,4	145	35,7	т/к8
ИТОГО за 8 день			67,4	106,29	258,11	2272,06	96,48	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	180	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№413 стр.323
	Какао с молоком	180	8,17	4,30	24,5	170	18	т/к №397
	Бутерброд с сыром	25/6	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	т/к №3
2 завтрак:	Сок фруктовый	120	0,64	0	18,8	73,6	153,4	№399 стр.315
Обед:	Салат из св.помидоров	45	7,6	6,08	2,87	67,3	9,5	№ 14 стр.100
	Щи из капусты с мясом, сметаной	180	2,25	6,87	11,28	113,2	7,9	№62 стр.124
	Тефтели рыбные	50	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№260 стр.242
	Соус томатный	20	0,12	0,42	0,8	0,74	0	
	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	210	0	т/к 315
	Компот из св.фруктов	180	2,20	0,10	138	565	2	№373 стр.303
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к 1
Уплотненный полдник:	Омлет	80	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400
	Кукуруза консервированная	35	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215 стр.219
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	1	т/к №432
ИТОГО за 9 день			66,72	64,4	330,85	2120,95	196,01	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	5,67	5,28	32,55	200	0	№417 стр.324
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	т/к №395
	Бутерброд с маслом	25/7	3,06	9,43	18,27	170	0	

Приложение
к приказу от 28.02.2023 № 19-Д

2 завтрак:	Банан	80	0,64	0	18,08	73,6	153,4	№368 стр.300
Обед:	Салат из св.огурцов.	45	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№13 стр.100
	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№85 стр.150
	Суфле куриное	50	10,15	13,03	2,14	166	0,13	т/к
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	т/к321
	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	т/к №376
	Хлеб	40	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога со сгущ.молоком	70/10	26,31	18,09	25,74	372	0,36	№237 стр.229
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	т/к 13
ИТОГО за 10 день			53,64	51,63	211,07	1549,69	300,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			615,75	742,16	2266,32	17642,67	941,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			62	74	227	1764	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			107	135	103	112	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: меню составлено на основании

1. Технологических карт

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2014 г.