

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 30
Е. А. Федулова
«49» 12 2023 г.



Десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
направлению развития детей № 30"

п. Буланаш
2023 г.

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завт 08-30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6.0	4.0	5.3	23.0	30.7	146	195	14\4
	Чай с молоком	150	180	1.1	1.3	1.1	1.3	6.4	9.0	40.0	52.0	12\10
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2.2	4.2	4.2	6.1	5.0	9.5	65.4	109.4	2/13
	Хлеб Крестьянский	10	15.0	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	334	440	8.45	12.5	9.3	12.8	39.2	56.3	275.3	391.8	
	Калорийность в %									19.7	21.8	
2-й завт 10-30	Сок	100	150	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	16.8	45.0	67.5	
	Итого выход	100	150	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	16.8	45.0	67.5	
	Калорийность в %									3.2	3.8	
	Итого выход-вес завтрака	434	590									
обед 12-00	Зелёный горошек	20	30	0.6	0.9	0.8	1.1	1.3	1.9	14.5	22.0	1\1
	Борщ со сметаной	150	200	1.3	1.7	3.3	4.3	7.7	10.3	65.0	87.0	2\2
	Биточки (котлеты) мясные	50	80	5.6	9.0	10.8	17.3	3.2	5.1	133.0	212.5	16\18
	Рагу из овощей с соусом молочным	100	130	2.1	2.7	3.6	4.6	11.2	14.6	80.0	103.0	19\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6/10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	520	688	13.2	19.1	18.8	28.1	60.6	80.3	458.4	641.7	
	Калорийность в %									32.7	35.6	
полдник 15-30	Булочка творожная	30	50	3.7	6.2	3.9	6.5	14.0	23.3	107.0	178.0	2/12
	Биойогурт	170	200	4.8	5.6	4.3	5.0	18.7	22.0	132.0	155.0	
	Итого выход	200	250	8.5	11.8	8.2	11.5	32.7	45.3	239.0	333.0	
	Калорийность в %									17.1	18.5	
	Итого за день	1154	1528	30.1	43.4	36.3	52.4	143.6	198.7	1017.7	1434.0	
	Итого калорийность в %									72.7	79.7	
	БЖУ в %			11.8	12.1	32.1	32.9	56.4	55.4			

Прием пищи	Вторник	Выход порций		вес		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завт 08-30	Суп молочный с лапшой	150	200	2.6	3.4	2.8	3.7	9.0	12.0	71.0	95.0	21\2		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.3	2.7	2.2	2.6	9.0	11.4	63.0	75.6	13\10		
	Хлеб с сыром	18	30	2.8	4.1	2.2	2.8	4.7	9.4	51.8	82.5	3\13		
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4			
	Итого выход	328	425	8.38	11.23	7.18	9.22	27.37	39.85	209.4	288.5			
	Калорийность в %									15.0	16.0			
2-й завт 10-30	Мандарины	80	100	0.7	0.9	0.1	0.1	2.4	3.0	27.2	34.0			
	Итого выход	80	100	0.7	0.9	0.1	0.1	2.4	3.0	27.2	34.0			
	Калорийность в %									1.9	1.9			
	Итого выход-вес завтрака	408	525											
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0.5	0.7	2.7	4.0	4.4	6.6	43.0	64.0	10\1		
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1.2	1.6	1.9	2.6	4.8	6.5	42.0	53.0	6\2		
	Тефтели рыбные с соусом	60	80	8.5	10.2	4.6	5.6	8.2	9.9	109.2	131.1	11\7		
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2.4	3.2	2.2	2.9	24.8	32.2	128.7	167.6	45\3		
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6\10		
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8			
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8			
	Итого выход	550	718	16.1	20.5	11.9	15.8	79.4	103.5	488.8	632.8			
	Калорийность в %									34.9	35.2			
полдник 15-30	Сырники из творога	100	120	17.1	20.6	9.5	11.3	20.3	24.9	237.0	284.0	6\5		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	40	50	0.3	0.3	0.0	0.0	5.8	7.3	24.3	30.4	517		
	Чай	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.0	15.0	18.0	10\10		
	Итого выход	190	230	17.4	20.9	9.5	11.3	29.9	37.2	276.3	332.4			
	Калорийность в %									19.7	18.5			
	Итого за день	1148	1473	42.6	53.5	28.6	36.5	139.1	183.5	1001.7	1287.7			
	Итого калорийность в %									71.6	71.5			
	БЖУ в %			17.0	16.6	25.7	25.5	55.5	57.0					

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Омлет запечённый	110	130	7.4	8.0	8.6	10.0	4.1	5.0	123.4	141.9	2\6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.3	3.0	1.2	2.9	9.0	11.4	63.0	81.0	13/10
	Хлеб с сыром	18	30	2.8	4.1	2.2	2.8	4.7	9.4	51.8	82.5	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	288	355	13.2	16.1	12.04	15.8	22.47	32.9	261.82	340.77	
	Калорийность в %									18.7	18.9	
2-й завтрак 10-30	Сок	100	150	0.6	0.9	0.7	1.0	10.0	15.0	38.4	57.6	
	Итого выход	100	150	0.6	0.9	0.7	1.0	10.0	15.0	38.4	57.6	
	Калорийность в %									2.7	3.2	
	Итого выход-вес завтрака	388	505									
обед 11-20	Овощи натуральные солёные (промышленного производства)	20	40	0.2	0.3	0.0	0.1	1.1	2.2	4.4	8.8	70
	Суп с крупой , со сметаной	150	200	1.4	1.8	3.3	4.4	8.8	11.7	66.0	88.0	31\2
	Бефстроганов из мяса свинины	60	80	7.5	10.5	18.3	24.5	4.9	5.9	219.0	292.0	8\8
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5.7	7.5	4.6	5.9	25.2	32.8	164.8	214.2	44\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	11.8	16.4	48	63	4\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	530	698	18.4	25.0	26.6	35.6	74.1	99.3	610.0	812.6	
	Калорийность в %									43.6	45.1	
полдник 15-05	Расстегай с рыбой	30	45	3.4	5.1	2.5	3.7	11.0	16.6	80.8	121.2	1\12-2;22\12
	Чай с лимоном	150	180	0.1	0.1	0.0	0.0	5.0	8.0	20.2	32.3	11/10
	Итого выход	180	225	3.5	5.2	2.5	3.7	16.0	24.5	101.0	153.5	
	Калорийность в %									7.2	8.5	
	Итого за день	1098	1428	35.7	47.2	41.8	56.2	122.6	171.7	1011.2	1364.4	
	Итого калорийность в %									72.2	75.8	
	БЖУ в %			14.1	13.8	37.2	37.0	48.5	50.3			

Прием пищи	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	155.0	206.0	11\4
	Какао с молоком	150	180	2.4	3.5	2.6	3.5	12.2	17.4	81.0	109.0	14\10
	Хлеб с маслом	16	28	0.9	1.7	4.5	6.0	5.0	9.8	63.3	100.2	1\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	326	423	8.9	12.7	11.7	15.7	45.3	65.5	322.9	450.6	
	Калорийность в %									23.1	25.0	
2-й завтрак 10-30	Банан	80	100	1.2	1.5	0.7	0.9	17.4	21.8	76.0	95.0	
	Итого выход	80	100	1.2	1.5	0.7	0.9	17.4	21.8	76.0	95.0	
	Калорийность в %									5.4	5.3	
	Итого выход-вес завтрака	406	523									
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с морковью и р.м.	40	60	0.7	1.0	2.7	4.0	3.9	5.9	42.0	63.0	5\1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.3	1.7	3.3	4.4	8.8	11.7	70.0	93.0	5\2
	Запеканка картофельная с отварным мясом кури с овощами	140	180	9.7	12.5	8.3	10.7	19.9	25.6	195.5	251.3	6\9
	Соус сметанный с овощами	30	40	0.3	0.5	2.2	3.0	1.3	1.7	26.7	35.5	9\11
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	16.7	61.0	71.1	4\17
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	560	728	16	21	17	23	70	92	503	660	
	Калорийность в %									35.9	36.7	
полдник 15-30	Ватрушка с яблоками	35	65	2.4	4.4	3.0	5.6	17.1	31.7	102.0	190.0	7\12
	Молоко	150	200	4.5	6.0	4.8	6.4	7.1	9.4	90.0	120.0	
	Итого выход	185	265	7	10	8	12	24	41	192	310	
	Калорийность в %									13.7	17.2	
	Итого за день	1151	1516	32.8	45.4	37.3	51.6	157.2	220.3	1093.8	1516.0	
	Итого калорийность в %									78.1	84.2	
	БЖУ в %			12.0	12.0	30.7	30.6	57.5	58.1			

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Картофель в молоке	150	180	2.8	3.4	3.9	4.6	14.7	17.7	102.7	123	2\3
	Чай с молоком	150	180	1.1	1.3	1.1	1.3	6.4	9.0	40.0	52.0	12\10
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2.2	4.2	4.2	6.1	5.0	9.5	65.4	109.4	2\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	334	420	6.8	9.9	9.2	12.2	30.9	43.2	231.7	320.0	
	Калорийность в %									16.5	17.8	
2-й завтрак 10-30	Напиток яблочный	70	100	0.03	0.05	0.00	0.00	4.2	6.0	16.8	24.0	638.160230
	Итого выход	70	100	0.0	0.1	0.0	0.0	4.2	6.0	16.8	24.0	
	Калорийность в %									1.2	1.3	
	Итого выход-вес завтрака	404	520									
обед 12-00	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	40	60	0.8	1.1	2.8	4.1	5.2	7.7	49.1	73.8	27\1
	Суп- лапша на курином бульоне	150	200	1.4	1.9	2.1	2.8	9.0	12.0	58.0	78.0	20\2
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	140	9.3	13.0	7.3	10.2	6.5	9.1	132.5	185.5	48\8-1
	Соус сметанный	30	40	0.4	0.5	2.2	2.9	1.3	1.7	26.3	35.1	6\11
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	520	688	15.3	21.2	14.7	20.7	59.1	78.8	431.8	589.6	
	Калорийность в %									30.8	32.8	
полдник 15-30	Пряник	30	40	1.5	2.0	1.4	1.8	21.3	28.4	99.0	132.0	
	Молоко	150	200	4.5	6.0	4.8	6.4	7.1	9.4	90.0	120.0	
	Итого выход	180	240	6	8	6	8	28	38	189	252	
	Калорийность в %									13.5	14.0	
	Итого за день	1104	1448	28	39	30	41	123	166	869	1186	
	Итого калорийность в %									62.1	65.9	
	БЖУ в %			12.9	13.2	31.2	31.2	56.4	56.0			

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	200	4.1	5.4	4.8	6.4	21.0	28.6	160.0	210.0	185
	Чай с молоком	150	180	1.1	1.3	1.1	1.3	6.4	9.0	40.0	52.0	12\10
	Хлеб с сыром	18	30	2.8	4.1	2.2	2.8	4.7	9.4	51.8	82.5	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	328	425	8.8	11.8	8.2	10.6	36.8	54.1	275.4	379.9	
	Калорийность в %									19.7	21.1	
2-й завтрак 10-30	Сок	100	150	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	16.8	45.0	67.5	
	Итого выход	100	150	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	16.8	45.0	67.5	
	Калорийность в %									3.2	3.8	
	Итого выход-вес завтрака	428	575									
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с р м	30	50	0.4	0.7	2.5	4.1	2.0	3.4	32.0	53.3	20\1
	Суп с рыбными консервами	150	200	5.2	6.9	5.0	6.7	8.6	11.5	102.4	137.8	87
	Биточки из мяса свинины с рисом	100	120	11.5	13.8	20.2	24.5	5.6	6.76	251	303.8	18\8
	Соус молочный с овощами	30	40	0.6	0.7	1.2	1.7	1.8	2.3	20.3	27.1	5\11
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6/10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	510	658	21.2	26.9	29.4	37.7	55.2	72.3	571.6	739.2	
	Калорийность в %									40.8	41.1	
полдник 15-30	Шанежка картофельная	30	50	2.2	3.9	1.95	3.2	11.7	19	79.5	132	187
	Биойогурт	170	200	4.8	5.6	4.3	5.0	18.7	22.0	132.0	155.0	
	Итого выход	200	250	7.0	9.5	6.2	8.2	30.4	41.0	211.5	287.0	
	Калорийность в %									15.1	15.9	
	Итого за день	1138	1483	36.9	48.2	43.7	56.6	133.6	184.2	1103.5	1473.6	
	Итого калорийность в %									78.8	81.9	
	БЖУ в %			13.4	13.1	35.7	34.5	48.4	50.0			

Прием пищи	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Запеканка из творога	100	120	17.5	21.2	10.4	12.5	14.4	17.3	224.0	268.8	9\5
	Кисель из концентрата	40	50	0.3	0.3	0.0	0.0	5.8	7.3	24.3	30.4	517
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.3	2.7	2.2	2.6	9.0	12.0	63.0	75.6	13\10
	Хлеб с маслом	16	28	0.9	1.7	4.5	6.0	5.0	9.8	63.3	100.2	1/13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	316	393	21.6	27.0	17.1	21.2	38.8	53.4	398.2	510.4	
	Калорийность в %									28.4	28.4	
2-й завтрак 10-30	Апельсины	80	100	1.2	1.5	0.4	0.5	16.8	21.0	76.0	96.0	
	Итого выход	80	100	1.2	1.5	0.4	0.5	16.8	21.0	76.0	96.0	
	Калорийность в %									5.4	5.3	
	Итого выход-вес завтрака	396	493									
обед 12-00	Салат из отварного картофеля с огурцом и р м	40	60	0.6	0.9	2.7	4.1	3.9	5.8	42.7	64.0	31\1
	Суп-пюре из картофеля	150	200	1.8	2.5	2.0	2.6	8.9	11.8	61.0	82.0	25\2
	Котлеты из мяса свинины	50	80	5.6	9	10.8	17.3	3.2	5.1	133	212.5	16\18
	Капуста тушёная	100	130	2.3	3.0	1.8	2.5	9.3	12.1	63.6	82.8	8\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6/10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	540	718	13.9	20.2	17.7	27.2	62.4	83.1	466.2	658.4	
	Калорийность в %									33.3	36.6	
полдник 15 30	Яйцо отварное	20	40	2.54	5.1	2.3	4.6	0.14	0.3	31.5	63	1\6
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Чай	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.0	15.0	18.0	10/10
	Итого выход	180	235	3.2	6.2	2.4	4.8	8.6	12.4	70.1	116.4	
	Калорийность в %									5.0	6.5	
	Итого за день	1116	1446	39.9	54.8	37.6	53.7	126.7	169.8	1010.5	1381.2	
	Итого калорийность в %									72.2	76.7	
	БЖУ в %			15.8	15.9	33.5	35.0	50.1	49.2			

Прием пищи	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Суп молочный с лапшой	150	200	2.6	3.4	2.8	3.7	9.0	12.0	71	92	21\2
	Какао с молоком	150	180	2.9	3.5	2.6	3.5	12.2	17.4	81.0	109.0	14\10
	Хлеб с сыром	18	30	2.8	4.1	2.2	2.8	4.7	9.4	51.8	82.5	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	328	410	8.32	10.96	7.53	10.0	25.86	38.84	203.8	283.5	
	Калорийность в %									14.6	15.8	
2-й завтрак 10-30	Яблоко	80	120	0.3	0.5	0.3	0.5	7.8	11.8	37.6	56.4	
	Итого выход	80	120	0.32	0.48	0.32	0.48	7.84	11.76	37.6	56.4	
	Калорийность в %									2.7	3.1	
	Итого выход-вес завтрака	408	530									
обед 12-00	Икра кабачковая	30	50	0.3	0.5	2.1	3.5	2.1	3.5	28.5	47.5	359
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1.2	1.6	3.9	5.2	6.2	8.3	65.3	87	14\2
	Плов из отварного мяса кури	140	180	13.4	17.2	12.2	15.7	23.1	29.7	257.6	331.2	4\9
	Напиток из шиповника	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	16.7	61	71.1	417
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	520	678	18.71	24.4	18.9	25.44	67.9	88.49	520.15	683.4	
	Калорийность в %									37.2	38.0	
полдник 15-30	Булочка с творогом и морковью	40	60	6.5	9.7	4.47	6.7	32.94	49.4	200	300	4\12
	Молоко	150	200	4.5	6.0	4.8	6.4	7.1	9.4	90.0	120.0	
	Итого выход	190	260	11.00	15.70	9.27	13.10	39.99	58.80	290.00	420.00	
	Калорийность в %									20.7	23.3	
	Итого за день	1118	1468	38.35	51.54	36.02	49.00	141.59	197.89	1051.55	1443.30	
	Итого калорийность в %									75.1	80.2	
	БЖУ в %			14.6	14.3	30.8	30.6	53.9	54.8			

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4.0	5.3	3.8	5.1	20.6	27.5	134	178.0	5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.3	2.7	2.2	2.6	9.0	12.0	63.0	75.6	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	34	55	2.9	4.9	4.2	6.2	9.7	14.2	89.0	133.0	2\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	344	450	9.8	14.0	10.3	14.0	44.1	60.8	309.1	422	
	Калорийность в %									22.1	23.4	
2-й завтрак 10-30	Сок	100	150	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	16.8	45.0	67.5	
	Итого выход	100	150	0	0	0	0	11.2	16.8	45	67.5	
	Калорийность в %									3.2	3.8	
	Итого выход-вес завтрака	444	600									
обед 12-00	Салат из моркови с р м	40	60	0.5	0.7	2.7	4.0	4.4	6.6	43	64	10\1
	Рассольник со сметаной	150	200	1.1	1.4	2.0	2.6	7.8	10.5	51.0	68.0	9\2
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	60	80	7.59	10.1	1.57	2.1	1.51	2	50.3	67	3\7
	Пюре картофельное	100	130	2.1	2.7	2.8	3.7	13.8	17.9	90	117	3/3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	14.9	18.0	58.1	70.6	6/10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	550	718	14.75	19.63	9.47	13.11	64.62	85.33	400.2	533.15	
	Калорийность в %									28.6	29.6	
полдник 15-30	Пирожки печёные из дрожжевого теста с капустой свежей и яйцом	30	50	2.5	3.5	3.0	4.3	11.1	12.0	85.9	121.5	1\12;19\12
	Чай	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.0	15.0	18.0	10\10
	Итого выход	180	230	2.5	3.5	3.0	4.3	14.9	17.0	100.9	139.5	
	Калорийность в %									7.2	7.8	
	Итого за день	1174	1548	27.0	37.1	22.8	31.4	134.7	179.9	855.2	1162.2	
	Итого калорийность в %									61.1	64.6	
	БЖУ в %			12.6	12.8	24.0	24.3	63.0	61.9			

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Омлет запечённый	110	130	7.4	8.0	8.6	10.0	4.1	5.0	123.4	141.9	2\6
	Чай с молоком	150	180	1.1	1.3	1.1	1.3	6.4	9.0	40.0	52.0	12\10
	Хлеб с сыром	18	30	2.8	4.1	2.2	2.8	4.7	9.4	51.8	82.5	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0.7	1.1	0.1	0.2	4.7	7.1	23.6	35.4	
	Итого выход	288	355	12.1	14.4	12.0	14.2	19.9	30.5	238.8	311.8	
	Калорийность в %									17.1	17.3	
2-й завтрак 10-30	Напиток яблочный	70	100	0.03	0.05	0.00	0.00	4.2	6.0	16.8	24.0	638.160230
	Итого выход	70	100	0.03	0.05	0	0	4.2	6.0	16.8	24.0	
	Калорийность в %									1.2	1.3	
	Итого выход-вес завтрака	358	455									
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и р м	40	40	0.7	1.1	2.7	4.0	4.2	6.3	43.6	65.5	4/1
	Суп фасолевый	150	200	2.9	3.8	3.5	4.7	10.9	14.6	80.4	106.9	32\2
	Печень по строгановски	60	80	7.6	10.1	7.9	10.5	1.5	2.0	108.0	144.0	9\8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3.5	4.6	2.5	3.3	21.6	28.1	125.3	162.9	43\3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1.0	1.2	0.0	0.0	21.8	26.1	91.1	109.4	517
	Хлеб Крестьянский	20	30	1.4	2.1	0.2	0.3	9.4	14.1	47.2	70.8	
	Хлеб Чусовской	30	37.5	2.0	2.4	0.3	0.5	12.9	16.2	60.6	75.8	
	Итого выход	550	698	19.1	25.4	17.0	23.2	82.3	107.4	556.2	735.24	
	Калорийность в %									39.7	40.8	
полдник 15-30	Печенье	30	40	2.3	3.0	5.7	7.6	21.0	28.0	144.0	192.0	
	Молоко	150	200	4.5	6.0	4.8	6.4	7.1	9.4	90.0	120.0	
	Итого выход	180	240	6.75	9.00	10.50	14.00	28.05	37.40	234.00	312.00	
	Калорийность в %									16.7	17.3	
	Итого за день	1088	1393	37.9	48.8	39.5	51.4	134.4	181.2	1045.8	1383.0	
	Итого калорийность в %									74.7	76.8	
	БЖУ в %			14.5	14.1	34.0	33.4	51.4	52.4			

	Выход вес порций		Белки		Жиры	
	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7
Итого за весь период	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Среднее значение за период	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Углеводы		Калории	
2-3	3-7	2-3	3-7
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
#REF!	#REF!		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201121

Владелец Федулова Евгения Александровна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024