

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
"Ермаковский детский сад №5"



Е.В. Абрамова



МЕНЮ

для организации питания детей
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад № 5 комбинированного вида»

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	№ 54-1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№ 54-9ГН-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5	54-1з-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		445	15,4	15,2	56,9	425,5	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,28	3,56	9,36	74,62	№ 54-14с-2020
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,1	23	пром.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198	№ 123
	Курица отварная	60	19,2	1,4	0,5	91,9	№ 54-25м-2020
	Соус красный основной	25	0,85	0,65	2,28	21,78	№ 54-3соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		700	37,79	13,91	115,04	671,48	
полдник	Корж молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5	№ 54-2в-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2ГН-2020
Всего за полдник		240	2,8	4,4	32,1	178,9	
Итого за весь день		1485	56,29	34,11	214,34	1322,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	№ 54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		430	15,3	16,1	62,7	456,7	
завтрак 2	Напиток кисломолочный йогуртный "СНЕЖОК"	100	2,6	2,5	11	77	пром. произ.
Всего за второй завтрак		100	2,6	2,5	11	77	
	Рассольник Ленинградский	200	1,94	4,94	15,3	113,48	№ 54-3с-2020
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,9	73,2	№ 54-9з-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,27	11,88	15,4	229,6	54-9м -2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		645	26,57	24,02	96,6	710,58	
полдник	Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	№ 156
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2гн-2020
	Всего за полдник		300	11,5	11,95	18,05	
Итого за весь день		1475	55,97	54,57	188,35	1469,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	9,62	11,44	4,86	160,9	54-2о-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№ 54-9ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		380	15,72	15,24	27,46	309,6	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Суп-пюре из овощей	200	14,32	26,2	7,6	371,6	№ 443
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5	54-6г -2020
	Рыба припущенная (минтай)	80	18,8	5,6	0,4	127	№ 52
	Соус сметанный	25	0,37	2,1	0,85	23,8	54-1соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		690	46,05	40,2	119,05	1072,7	
полдник	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	№ 177
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	№ 54-1ГН-2020
Всего за полдник		300	6,1	3,1	54,7	266	
Итого за весь день		1470	68,17	59,14	211,51	1695,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Повидло фруктовое (промышл. производство)	20	0,06	0	13	50	пром.
Всего за завтрак		450	15,26	17,2	73,7	508,8	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с-2020
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	54-8г -2020
	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	54-6м -2020
	Соус красный основной	25	0,85	0,65	2,28	21,78	54-3соус-2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		745	35,01	25,67	114,54	833,88	
полдник	Блины/ сгущенное молоко (150/10)	160	7,1	11,5	41,5	301	№ 164
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	№ 54-1гн-2020
Всего за полдник		360	7,3	11,5	41,6	302	
Итого за весь день		1655	57,87	54,97	240,14	1691,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	8,2	30,3	215	№ 131
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	№ 54-1гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,84	113,8	пром.
Всего за завтрак		450	8,3	16,4	52,74	387,7	
завтрак 2	Йогурт фруктовый 2,5%	100	2,9	2,5	11	80	пром.произ-ва
Всего за второй завтрак		100	2,9	2,5	11	80	
обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,74	3,36	16,50	131,14	54-5с-2020
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г -2020
	Сельдь с луком	90	7,5	6,3	3	99	№ 32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		675	28,2	16,46	115,4	725,24	
полдник	Печенье сдобное/сливочное/вафли/пряник	60	3,2	8,4	34,3	225,5	пром.произ-ва
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№ 54-9гн-2020
	Всего за полдник	260	7	11,9	45,4	316,3	
Итого за весь день		1485	46,4	47,26	224,54	1509,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	179,9	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Чай черный байховый с сахаром	180	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Всего за завтрак		410	7,2	7,2	36,1	237,8	
завтрак 2	Напиток кисломолочный йогуртный "СНЕЖОК"	100	2,6	2,5	11	77	пром. произ-ва
Всего за второй завтрак		100	2,6	2,5	11	77	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,86	5,80	73,56	№ 54-1с-2020
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,10	23	пром.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198	№ 123
	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,3	№ 54-5м-2020
	Соус белый основной	25	0,68	1,05	1,1	16,4	54-3соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		715	33,24	17,81	119,2	776,06	
полдник	Кекс "Творожный"	50	5	9,1	24,2	198,2	54-5в-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№54-9гн-2020
Всего за полдник		250	8,8	12,6	35,3	289	
Итого за весь день		1475	51,84	40,11	201,6	1379,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
завтрак	Каша ячневая вязкая	160	3,4	0,4	19,64	91,11	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	54-19з-2020
Всего за завтрак		400	9,6	12,5	42,34	314,71	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,81	134,96	№ 54-9с-2020
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6,10	82,5	54-8з-2020
	Пудинг из говядины	120	28,2	24	1,2	334,4	54-13м-2020
	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		765	49,74	40,82	121,11	1054,16	
полдник	Шанежка наливная	90	6,4	5,9	36	225	№ 182
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
Всего за полдник		290	6,6	5,9	42,4	251,4	
Итого за весь день		1555	66,24	59,82	216,15	1667,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	№ 54-1к-2020
	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	№ 54-1гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	19,5	75	пром. пр.
Всего за завтрак		450	8,4	7,2	65,4	356,2	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с -2020
	Зеленый горошек консервированный	30	0,3	1,4	0,80	17	пром.произв
	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,34	6,28	9,80	136,8	54-11р -2020
	Соус белый основной	25	0,68	1,05	1,10	16,4	№54-3соус-2020
	Картофель отварной с маслом	100	2,3	3,9	20,00	135	№102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		670	24,3	18,61	114,28	734,34	
полдник	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	150	7,3	4,4	43	241	№ 138
	Чай черный байховый (без сахара)	180	0,2	0	0,1	1	№ 54-1гн-2020
Всего за полдник		330	7,5	4,4	43,1	242	
Итого за весь день		1550	40,5	30,81	233,08	1379,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,84	113,8	пром.произв
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		450	16	25,1	71,54	572,6	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,9	21,02	111,22	54-7с-2020
	Салат из отварных овощей с растительным маслом	80	1	7,1	6,00	91,8	54-16з-2020
	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14,00	242,8	54-3м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		715	29,59	23,2	113,22	782,62	
полдник	пирожки печеные с картофелем	100	6,5	4	35,9	208	№ 176
	Чай черный байховыйс лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн -2020
Всего за полдник		300	6,8	4	42,6	235,6	
Итого за весь день		1565	52,69	52,9	237,66	1637,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8,2	29,3	215	№ 132
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	19,5	75	пром. пр.
Всего за завтрак		430	12,2	12	71,4	438,7	
завтрак 2	Йогурт фруктовый 2,5%	100	2,9	2,5	11	80	пром.произ-ва
Всего за второй завтрак		100	2,9	2,5	11	80	
обед	Рассольник домашний	200	1,96	4,9	13,26	105,02	№ 54-4с-2020
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,30	65,5	№54-18з-2020
	Плов с курицей	150	20,44	5,95	25,99	239,3	№54-12м-2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		645	31,86	15,15	109,55	704,12	
полдник	Печенье сдобное/сливочное/вафли	60	3,2	8,4	34,3	225,5	пром.произ-ва
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№54-2гн-2020
Всего за полдник		260	3,4	8,4	40,7	251,9	
Итого за весь день		1435	50,36	38,05	232,65	1474,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	№ 44
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	54-19з-2020
Всего за завтрак		440	7	13	33,9	280,2	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	9,50	79	№ 36
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,60	205,3	№54-5г-2020
	Суфле из курицы	56	12,26	5,47	0,28	99,4	№ 54-22м-2020
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,4	54-11з -2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		701	27,72	22,47	119,88	794,9	
полдник	Крендель сахарный	100	7,71	13,13	49,15	333,27	№ 443
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
Всего за полдник		300	12,31	17,43	61,55	439,97	
Итого за весь день		1541	47,33	53,5	225,63	1562,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№ 54-9ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	19,5	75	пром. пр.
Всего за завтрак		450	14,5	16,4	78,9	517,9	
завтрак 2	Напиток кисломолочный йогуртный "СНЕЖОК"	100	2,6	2,5	11	77	пром. произ-ва
Всего за второй завтрак		100	2,6	2,5	11	77	
обед	Суп-пюре из бобовых (горох)	200	9,22	2,58	14,48	114,36	№ 373
	икра морковная	60	1,3	4,3	6,30	68,5	54-12з-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5	5,3	35,00	208	54-1г-2020
	Рыба припущенная (горбуша)	80	18,3	5,6	0,40	127	№ 52
	Соус сметанный	25	0,38	2,1	0,85	23,8	54-1соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	
Всего за обед		750	43,16	20,98	129,23	878,46	
полдник	Пирожки печеные с капустой	90	5,4	6,3	26,8	187	№ 172
	Чай черный байховыйс лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3ГН -2020
Всего за полдник		290	5,7	6,3	33,5	214,6	
Итого за весь день		1590	65,96	46,18	252,63	1687,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8,2	29,3	215	№ 132
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	№200
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,84	113,8	пром.произв
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		430	12,7	20	69,94	503,7	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,7	4,1	5,30	66	№ 34
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,10	23	пром.
	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,93	15,13	23,64	302,4	54-17м -2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
	Всего за обед		615	28,59	21,73	93,04	685,7
полдник	Гренки в яично-молочной заливке	80	7,2	11	2	136	№40
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№54-2гн-2020
Всего за полдник		280	7,4	11	8,4	162,4	
Итого за весь день		1425	48,99	53,33	181,68	1398,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40	289,9	54-13к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	№200
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	19,5	75	пром.
Всего за завтрак		450	14,7	14,5	89,3	539,8	
завтрак 2	Свежие фрукты: яблоки, груша, апельсин	100	0,3	0,6	10,3	47	
Всего за второй завтрак		100	0,3	0,6	10,3	47	
обед	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	3,2	12,96	99,02	54-6с-2020
	Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	5,80	50	№21
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,00	213,5	54-6г -2020
	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,4	3,70	55,3	№ 54-3р-2020
	Соус белый основной	25	0,68	1,05	1,10	16,4	54-3соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		720	25,54	14,65	133,76	771,02	
полдник	Макароны отварные с сыром	100	13,5	12	26,6	268,7	54-2т-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№54-2гн-2020
Всего за полдник		300	13,7	12	33	295,1	
Итого за весь день		1570	54,24	41,75	266,36	1652,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	150	8,4	11,5	38,8	292,1	№ 54-6к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2ГН-2020
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	№ 53-19з-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	пром.
Всего за завтрак		385	11	20,1	56,8	451,3	
завтрак 2	Йогурт фруктовый 2,5%	100	2,9	2,5	11	80	пром.произ-ва
Всего за второй завтрак		100	2,9	2,5	11	80	
обед	Суп с рыбными консервами	200	7,92	3,9	14,36	124,12	54-12с-2020
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	5,60	85	№ 22
	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,40	321	54-10м -2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	пром.
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	пром.
Всего за обед		695	41,08	30,4	106,56	866,92	
полдник	Печенье сдобное/сливочное/вафли/пряник	60	3,2	8,4	34,3	225,5	пром.произ-ва
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	№200
Всего за полдник		260	6,8	12	52,6	342,5	
Итого за весь день		1440	61,78	65	226,96	1740,72	