

1 день

Завтрак

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энерге т. ккал.	Витами н С	№ технологи- ческой карты
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		200	4,50	5,90	22,00	159,00	0,59	4/4 стр. 265 ч.1
Чай		200			9,10	35,00		10/10 стр. 157 ч.2
Хлеб с маслом и яйцом		30/5/20	4,90	6,20	14,20	133,00		2/13 стр. 225 ч.2
Всего завтрак		455	9,40	12,10	45,30	327,00	0,59	
Второй завтрак 10:00								
Сок фруктовый		100	0,40		11,70	50,00	0,90	
Обед								
Салат из отварного картофеля с 3. горошком		50	1,50	5,60	6,00	77,00	3,20	32/1 стр. 83 ч.1
Суп картофельный с крупой		180	2,40	4,00	16,50	105,00	4,70	16/2 стр. 125 ч.1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)		180	11,30	11,60	11,50	190,00	3,00	31/8 стр. 95
Витаминизированный напиток " Витошка"		200			14,00	8,00	40,00	
Хлеб ржаной		38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Хлеб пшеничный Валетек - 8		20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Всего обед		668	19,02	21,77	70,57	493,82	50,90	
Полдник								
Запеканка из творога с яблоками		120	16	13,70	21,90	273,00	1,30	16/5 стр. 327 ч.1
Кисло-молочные продукты (витаминизированные)		180	5,22	5,76	8,46	104,94	2,34	
Кондитерские изделия		30	2,25	3,54	22,32	130,80		
Всего полдник		330	23,47	23,00	52,68	508,74	3,64	
Всего за день		1573	52,47	56,87	180,25	1379,57	56,03	

Заведующий
Приказ
М.Ю. Кухаренко
19.06.2014.
1261-0



2 День

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн.	200	6,40	7,40	29,20	202,00	0,40	8/4 стр.273 ч.1
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50	13/10 стр.163 ч.2
Хлеб+ масло сливочное	30/5	2,26	4,49	13,70	106,00		1/13 стр.223 ч.2
Всего завтрак	415	11,36	14,49	54,90	388,00	0,90	
Второй завтрак 10:00							
фрукты	100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед							
Салат из отв.свежлы растительным маслом	50	0,70	4,10	4,50	53,00	1,00	20/1 стр.59 ч.1
Уха рыбацкая	180	6,20	1,90	9,80	78,00	4,80	30/2 стр.153 ч.1
Рыба(филе) припущенная с молоком и овощами	50/30	10,10	2,10	2,00	67,00	0,65	3/7 стр.7 ч.2
Картофель отварной	130	2,50	3,60	20,60	121,00	5,20	1/3 стр.167 ч.1
Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,40	0,10	18,00	64,00	63,10	7/10 стр.143 ч.2
Хлеб пшеничный Вагетек - 8	40	2,64	0,24	19,68	95,60		
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед	698	25,04	12,49	87,31	544,62	74,75	
Полдник							
Омлет запечённый	80	7,80	10,50	1,40	131,00	0,11	2/6 стр.337 ч.1
Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	30,70	223,00	0,10	6/12 стр.195 ч.2
Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	0,20	12/10 стр.161ч.2
Всего полдник	325	14,70	20,20	42,20	409,00	0,41	
Всего за день	1538	51,54	47,51	195,74	1382,32	81,56	

3 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша рисовая молочная с сливочным маслом	200	6,00	5,80	42,40	248,00	0,52	7/4 стр.271 ч.1
Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30	12/10 стр.153ч.2
Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07	3/13 стр.227 ч.2
Всего завтрак	440	12,30	10,10	67,60	413,00	0,89	
Второй завтрак 10:00							
фрукты	100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед							
Салат из отв.картофеля с огурцом и раст.маслом	50	0,70	3,40	5,50	54,00	2,40	31/1 стр.81 ч.1
Суп Крестьянский с крупой со сметаной	180	1,60	3,90	10,60	79,00	5,80	31/2 стр.155 ч.1
Котлеты по домашнему	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161 Доц. Коровка
Свекла тушёная в молочном соусе	130	2,80	2,60	17,40	91,00	5,00	15/3 стр.195 ч.1
Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,30	59,00	80,10	15/10 стр.167 ч.2
Хлеб пшеничный Вапетек - 8	40	2,64	0,24	19,68	95,60		
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед	728	20,28	18,71	89,37	583,75	94,11	
Полдник							
Котлеты картофельные запечённые	130	3,80	4,80	26,10	158,00	10,80	21/3 стр.207 ч.1
Соус сметанный	30	0,40	2,20	1,30	26,00		6/11 стр.171 ч.2
Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	5,76	8,46	104,94	2,34	
Хлеб пшеничный Вапетек - 8	20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Всего полдник	360	10,74	12,88	45,70	336,74	13,14	
Всего за день	1628	43,76	42,02	214,00	1374,19	113,64	

4 День

Завтрак		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет.	Витамин	№ технологи- ческой карты
Наименование блюда						ценн, ккал.	С	
Завтрак								
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)с маслом		200	6,00	6,00	28,40	188,00	0,50	19/4 стр.295 ч.1
Какао с молоком		180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,50	14/10 стр.157 ч.2
Хлеб с сыром, сл.маслом		30/10/5	5,00	6,60	14,10	137,00		4/13 стр.229 ч.2
Всего завтрак		425	14,50	15,70	64,60	446,00	1,00	
Второй завтрак 10:00								
Сок		100	0,40		11,70	50,00	0,90	
Обед								
Салат из отв.картофеля кукурузы и репчатого лука с		50	0,90	3,40	6,70	60,00	1,60	27/1 стр.73 ч.1
Суп картофельный с макаронными изделиями		180	1,60	1,00	11,00	57,00	2,10	18/2 стр.129 ч.1
Гренки		10	0,90	0,10	5,70	26,00		
Суфле из мяса кур паровое		70	13,90	15,90	3,20	211,00	0,30	8/9 стр.129 ч.2
Морковь тушёная		130	1,80	5,10	13,70	98,00	2,20	10/3 стр.185 ч.1
Компот из сухофруктов		200	0,50		19,90	72,00	50,20	6/10 стр.141 ч.2
Хлеб пшеничный Валетек - 8		20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Хлеб ржаной		38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед		698	23,42	26,07	82,77	637,82	56,40	
Полдник								
Лапшевник с творогом		120	9,70	7,80	30,60	229,00	0,10	3/5 стр.301 ч.1
Соус молочный сладкий		30	0,70	1,40	4,50	33,00	0,10	2/11стр.163 ч.2
Чай с молоком		180	1,30	1,30	10,10	55,00	0,20	12/10 стр.153 ч.2
Кондитерские изделия		30	2,25	3,54	22,32	130,80		
Всего полдник		360	13,95	14,04	67,52	447,80	0,40	
Всего за день		1583	49,56	47,90	229,99	1513,58	91,85	

5 День

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	33,70	195,00	0,40	14/4 стр.285 ч.1
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50	13/10 стр.155 ч.2
Хлеб+ масло сливочное	50/10	3,90	7,70	23,50	181,00		1/13 стр.223 ч.2
Всего завтрак	440	12,60	15,60	69,20	456,00	0,90	
Второй завтрак 10:00							
фрукты	100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью и раст. маслом	50	0,8	3,30	5,50	51,00	18,70	5/1 стр.29 ч.1
Щи из свежей капусты(вегетарианские)со сметаной	180	1,40	2,30	7,20	50,00	10,00	8/2 стр.109 ч.1
Печень в молочном соусе	80	10,70	5,90	4,00	11,20	7,40	10/8 стр.53 ч.2
Картофельное пюре	130	2,70	3,70	19,40	117,00	9,30	3/3 стр.171 ч.1
Сок	200	0,80		23,40	100,00	1,80	
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Хлеб пшеничный Валетек - 8	20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Всего обед	698	19,42	15,77	82,07	443,02	47,20	
Полдник							
Суп молочный с лапшой	150	2,60	2,70	9,30	71,00	0,30	11/4 стр.279 ч.1
Пирожки, печённые из дрожжевого теста с морковью	35	2,20	1,60	11,90	71,00	0,18	9/12 стр.193 ч.2
Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,00	0,00	10/10 стр.149 ч.2
Всего полдник	365	4,80	4,30	29,40	173,00	0,48	
Всего за день	1603	37,26	36,00	192,00	1112,72	54,08	

6 день

Завтрак		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г		Энергет. ценн, ккал.		Витамин С		№ технологи- ческой карты	
Наименование блюда															
Завтрак															
Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным		200		5,00		5,90		25,60		175,00		0,53		16/4 стр. 289 ч. 1	
Чай с молоком		200		1,40		1,40		11,20		61,00		0,30		12/10 стр. 153 ч. 2	
Хлеб с маслом и яйцом		30/5/20		4,90		6,20		14,20		133,00				2/13 стр. 225 ч. 2	
Всего завтрак		455		11,30		13,50		51,00		369,00		0,83			
Второй завтрак 10:00															
Сок фруктовый		100		0,40				11,70		50,00		0,90			
Обед															
Салат из отв. свеклы и моркови с раст. маслом		50		0,60		4,90		4,80		61,00		3,80		21/1 стр. 61 ч. 1	
Суп картофельный с бобовыми		180		3,80		3,60		16,70		106,00		4,10		17/2 стр. 127 ч. 1	
Котлеты рубленые с молочным соусом		70		10,63		15,78		10,02		224,62		0,95		281 М.П. Могильный	
Рагу из овощей		130		2,00		3,20		13,90		84,00		9,20		18/3 стр. 201 ч. 1	
Компот из сухофруктов		180		0,40				17,90		65,00		45,10		6/10 стр. 141 ч. 2	
Хлеб пшеничный Валетек - 8		20		1,32		0,12		9,84		47,80					
Хлеб ржаной		38		2,50		0,45		12,73		66,02					
Всего обед		668		21,25		28,05		85,89		654,44		63,15			
Полдник															
Сырники из творога		120		20,60		11,30		24,90		284,00		0,20		6/5 стр. 307 ч. 1	
Стушённое молоко		20		1,44		1,70		11,20		64,00		0,20			
Кисломолочный продукт витаминизированный		150		4,35		4,80		7,05		87,45		1,95			
Всего полдник		290		26,39		17,80		43,15		435,45		2,35			
Всего за день		1513		59,34		59,35		191,74		1508,89		67,23			

7 день

Завтрак

Наименование блюда		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
						ценн, ккал.		
Завтрак								
Каша манная молочная с сливочным маслом		200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4 стр.267 ч.1
Кофейный напиток с молоком		180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50	13/10 стр.155 ч.2
Хлеб с сыром, сл.маслом		30/10/5	5,00	6,60	14,10	137,00		4/13 стр.229 ч.2
Всего завтрак		425	13,00	14,30	53,60	395,00	0,92	
Второй завтрак 10:00								
фрукты		100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед								
Салат из моркови с растительным маслом		50	0,60	3,30	6,50	53,00	2,20	10/1 стр.39 ч.1
Борщ со сметаной		180	1,60	3,90	9,20	72,00	1,80	19/2 стр.131 ч.1
Рыба жареная		80	13,30	2,30	2,80	85,00	0,29	5/7 стр.11 ч.2
Картофельное пюре		130	2,70	3,70	19,40	117,00	9,30	3/3 стр.171 ч.1
Компот из сухофруктов и шиповника		180	0,40	0,10	18,00	64,00	63,10	7/10 стр.143 ч.2
Хлеб пшеничный Валетек - 8		20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Хлеб ржаной		38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед		678	22,42	13,87	78,47	504,82	76,69	
Полдник								
Омлет запечённый		80	7,80	10,50	1,40	131,00	0,11	2/6 стр.337 ч.1
Ватрушка с яблоками		65	4,40	5,60	30,30	190,00	0,42	7/12 стр.189 ч.2
Чай с молоком		180	2,52	2,88	13,21	86,31	1,17	12/10 стр.167 ч.1
Всего полдник		325	14,72	18,98	44,91	407,31	1,70	
Всего за день		1528	50,58	47,48	188,31	1347,83	84,81	

8 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная с сл. маслом	200	7,20	6,60	33,50	206,00	0,40	2/4 стр. 261 ч.1
Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30	12/10 стр. 153 ч.2
Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07	3/13 стр. 227 ч.2
Всего завтрак	440	13,50	10,90	58,70	371,00	0,77	
Второй завтрак 10:00							
фрукты	100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед							
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с	50	0,70	5,00	5,20	66,00	2,10	29/1 стр. 77 ч.1
Суп из овощей со сметаной	180	1,40	4,70	8,80	79,00	6,20	14/2 стр. 121 ч.1
Печень по-строгановски	80	10,10	10,50	2,10	144,00	7,30	9/8 стр. 51 ч.2
Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	29,60	163,00		43/3 стр. 251 ч.1
Витаминизированный напиток "Витошка"	200			14,00	8,00	40,00	
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед	678	19,30	23,95	72,43	526,02	55,60	
Полдник							
Запеканка морковная	155	4,90	6,00	27,70	165,00	3,40	39/3 стр. 243 ч.1
сгущённое молоко	20	1,44	1,70	11,20	64,00	0,20	
Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	5,76	8,46	104,94	2,34	
Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,02	70,00		
Хлеб пшеничный Вапелек - 8	20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Всего полдник	395	13,52	14,14	73,22	451,74	5,94	
Всего за день	1613	46,76	49,32	215,65	1389,46	67,81	

9 день

Завтрак							
Наименование блюда		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	200	6,50	6,00	32,50	206,00	0,40	15/4 стр.287 ч.1
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50	13/10 стр.155 ч.2
Хлеб+ масло сливочное	30/5	2,26	4,49	13,70	106,00		1/13 стр.223 ч.2
Всего завтрак	415	11,46	13,09	58,20	392,00	0,90	
Второй завтрак 10:00							
фрукты	100	0,44	0,33	11,33	40,70	5,50	
Обед							
Зелёный горошек	50	1,50	1,90	5,60	36,00	4,90	1/1 стр.21 ч.1
Суп пюре из картофеля	180	2,20	2,40	11,50	73,00	4,40	25/2 стр.143 ч.1
Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	12,10	211,00	0,30	5/9 стр.123 ч.2
Капуста тушённая	130	3,00	2,50	15,00	81,00	27,00	8/3 стр.181 ч.1
Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,30	59,00	80,10	15/10 стр.159 ч.2
Хлеб пшеничный Валетек - 8	20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Всего обед	678	25,02	19,17	83,07	573,82	116,70	
Полдник							
Пудинг из творога	120	17,50	12,60	26,50	285,00	0,20	17/5 стр.329 ч.1
Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,30	
Чай с молоком	180	2,52	2,88	13,21	86,31	1,17	12/10 стр.167 ч.1
Всего полдник	330	22,18	18,03	56,51	467,31	1,67	
Всего за день	1523	59,10	50,62	209,08	1473,83	124,77	

10 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет. ценн, ккал.	Витамин С	№ технологи- ческой карты
Завтрак							
Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,40	11/4 стр.279 ч.1
Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,50	14/10 стр.157 ч.2
Хлеб с сыром, сл.маслом	30/10/5	5,00	6,60	14,10	137,00		4/13 стр.229 ч.2
Всего завтрак	425	15,00	15,70	67,40	464,00	0,90	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,40		11,70	50,00	0,90	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,80	3,30	6,30	54,00	20,20	3/1 стр.25 ч.1
Рассольник со сметаной	180	1,30	2,40	9,40	61,00	3,30	32/2 стр.157 ч.1
Зразы картофельные с мясом из говядины	150	11,70	8,80	26,50	226,00	2,20	19/8 стр.71 ч.2
Томатный соус	30	1,54	3,63	3,62	50,48	0,60	орг.детск.питания
Компот из сухофруктов	180	0,40		17,90	65,00	45,10	6/10 стр.141 ч.2
Хлеб ржаной	38	2,50	0,45	12,73	66,02		
Хлеб пшеничный Валетек - 8	20	1,32	0,12	9,84	47,80		
Всего обед	648	19,56	18,70	86,29	570,30	71,40	
Полдник							
Биточки(котлеты)капустные запечённые	130	4,10	4,20	15,40	108,00	9,10	25/3 стр.215 ч.1
соус молочный	20	0,40	1,20	1,40	17,00	0,10	1/11 стр.161 ч.2
Чай с молоком	180	2,52	2,88	13,21	86,31	1,70	12/10 стр.153ч.2
Всего полдник	330	7,02	8,28	30,01	211,31	10,90	
Всего за День	1503	43,24	42,68	183,70	1295,61	84,10	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341481

Владелец КУХАРЕНКО МАРИНА ЮРЬЕВНА

Действителен с 06.09.2022 по 06.09.2023