

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35

620105. г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-dou35ek@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 2-од от 09.01.2023 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Н.В. Шушарина



**Безмолочное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 09.01.2023 г. по 31.03.2023 г.**

1 день. Дети. 6/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,9	6,4	72,6	570,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200,0	1,6	3,6	11,3	88,9	2021/38/3
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,7	3,6	19,4	309,9	2021/5/33
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	22,5	21,6	68,7	763,5	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,7	46,7	7.057/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		415,0	7,3	13,8	69,9	462,0	
Итого за день		1653,0	39,4	42,0	223,4	1474,4	

2 день. Дети. 6/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	45,4	591,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Борщ (безмолочное меню)	200,0	1,3	3,6	8,7	74,5	2021/2/2/
	Рыба отварная	80,0	28,7	8,9	0,0	214,6	2021/1/7/
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	36,7	20,4	71,2	739,6	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	4,5	4,3	43,3	231,3	
Итого за день		1588,0	55,9	38,9	172,5	1273,3	

3 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	8,3	5,7	73,9	547,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,6	3,7	5,2	58,4	20/1/1
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200,0	2,0	1,4	10,0	66,3	7.056/1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Капуста тушеная	150,0	3,3	2,8	16,8	100,8	2021/11/3.
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	25,4	23,7	63,2	586,7	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		420,0	5,2	4,1	51,5	456,9	
Итого за день		1628,0	39,5	33,7	198,9	1276,2	

4 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,0	4,0	6,4	26,3	348,4	2021/8/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	7,3	7,7	71,9	538,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	55,0	0,6	1,4	2,6	23,8	7.333/3
	Суп картофельный вегетарианский	200,0	0,9	1,7	7,6	54,3	2021/13/6
	Плов из филе индейки	230,0	22,6	12,3	38,5	377,6	7.162-и
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,0	53,6	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		713,0	27,1	19,1	85,4	821,2	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	11,1	12,0	22,4	491,7	
Итого за день		1663,0	46,0	39,3	192,2	1339,1	

5 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		440,0	10,6	5,6	85,5	668,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Рассольник «Ленинградский» с тушенной говядиной	200,0	5,1	5,9	14,0	140,2	7.165-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофель отварной	150,0	2,8	3,2	24,8	150,7	2021/1/3.
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	56,9	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		708,0	27,9	29,5	76,5	632,7	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	0,0	34,1	7.10/10/1
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		390,0	4,5	4,0	42,9	418,6	
Итого за день		1628,0	42,6	38,7	210,1	1399,7	

6 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,0	4,0	6,4	26,3	348,4	2021/8/4/2
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,6	8,2	70,1	538,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Борщ (безмолочное меню)	200,0	1,3	3,6	8,7	74,5	2021/2/2/
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	21,0	17,4	68,3	687,6	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,7	46,7	7.057/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		415,0	7,3	13,8	69,9	462,0	
Итого за день		1653,0	37,5	39,6	220,4	1411,7	

7 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Свекольник вегетарианский	200,0	1,6	3,2	13,6	90,6	7.258
	Рыба отварная	80,0	28,7	8,9	0,0	214,6	2021/1/7/
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	37,3	17,3	76,8	774,2	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	4,5	4,3	43,3	231,3	
Итого за день		1638,0	49,6	24,3	184,3	1169,2	

8 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,9	6,4	72,6	570,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,6	3,7	5,2	58,4	20/1/1
	Суп овощной на курином бульоне	200,0	1,2	3,0	6,5	61,7	7.044с-1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Капуста тушеная	150,0	3,3	2,8	16,8	100,8	2021/11/3.
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	55,8	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	30,9	22,7	66,7	678,0	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
Итого за полдник		415,0	9,8	12,0	83,1	695,5	
Итого за день		1693,0	50,3	42,2	233,6	1564,1	

9 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	45,4	591,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,8	7.425/1
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Печень (безмолочное меню)	70,0	20,6	12,1	0,0	208,4	2021/9/8-2
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	3,6	3,6	22,6	133,1	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		683,0	28,6	23,1	66,4	620,4	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		410,0	4,5	4,0	46,5	433,8	
Итого за день		1603,0	47,8	41,3	170,9	1279,8	

10 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	6,3	5,4	67,1	326,3	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200,0	2,0	1,4	10,0	66,3	7.056/1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Картофель отварной	150,0	2,8	3,2	24,8	150,7	2021/1/3.
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	24,9	23,4	75,8	646,1	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		350,0	5,2	4,1	48,3	437,3	
Итого за день		1578,0	37,1	33,1	203,4	1283,1	

11 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200,0	0,9	1,7	7,6	54,3	2021/13/6
	Фрикадельки мясные паровые	80,0	14,5	13,8	3,6	218,3	7.230
	Картофель отварной	150,0	2,8	3,2	24,8	150,7	2021/1/3.
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	22,3	18,8	64,1	528,8	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,7	46,7	7.057/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		415,0	7,3	13,8	69,9	462,0	
Итого за день		1653,0	38,6	38,5	219,7	1410,9	

12 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	45,4	591,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200,0	2,0	1,4	10,0	66,3	7.056/1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Картофель отварной	150,0	2,8	3,2	24,8	150,7	2021/1/3.
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	25,0	24,9	72,0	647,9	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		360,0	3,8	4,2	38,3	208,2	
Итого за день		1588,0	43,5	43,2	168,3	1259,1	

13 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200,0	2,1	5,0	20,0	138,8	2021/19/4/
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	6,8	6,8	63,8	329,0	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,6	3,7	5,2	58,4	20/1/1
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		708,0	23,0	21,5	85,7	654,7	
Полдник	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		420,0	5,8	4,8	50,6	476,1	
Итого за день		1688,0	35,4	34,1	200,1	1281,6	

14 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4/
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
Итого за завтрак		440,0	7,6	5,9	70,8	555,9	
9 ч	Яблоко	140,0	0,4	0,4	14,5	55,7	7.131
Итого		140,0	0,4	0,4	14,5	55,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,8	7.425/1
	Суп овощной на курином бульоне	200,0	1,2	3,0	6,5	61,7	7.044с-1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Картофельное пюре с морковью	150,0	3,0	3,6	22,1	322,9	2021/5/33
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		708,0	24,2	26,5	63,7	801,1	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	5,2	4,1	52,0	452,4	
Итого за день		1658,0	38,5	36,7	207,9	1341,8	

15 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной	200,0	5,1	5,9	14,0	140,2	7.165-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	28,2	29,4	75,3	629,3	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
Итого за полдник		415,0	9,8	12,0	83,1	695,5	
Итого за день		1663,0	47,0	47,3	242,1	1643,5	

16 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,0	4,0	6,4	26,3	348,4	2021/8/4/2
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,6	8,2	70,1	538,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200,0	0,9	1,7	7,6	54,3	2021/13/6
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,7	3,6	19,4	309,9	2021/5/33
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	21,3	19,6	50,7	670,6	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,7	46,7	7.057/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		415,0	7,3	13,8	69,9	462,0	
Итого за день		1653,0	37,8	41,8	202,9	1363,7	

17 день. Дети.б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200,0	2,1	5,0	20,0	138,8	2021/19/4/
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	6,8	6,8	63,8	329,0	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Борщ (безмолочное меню)	200,0	1,3	3,6	8,7	74,5	2021/2/2/
	Печень (безмолочное меню)	70,0	20,6	12,1	0,0	208,4	2021/9/8-2
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	31,2	22,5	81,2	883,1	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		350,0	11,1	12,0	18,7	476,5	
Итого за день							

18 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,9	6,4	72,6	570,9	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,6	3,7	5,2	58,4	20/1/1
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,4	15,6	116,3	7.н086/2
	Азу	200,0	14,1	13,7	17,9	275,5	7.152/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		678,0	22,1	21,5	74,7	603,8	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,	5,2	4,1	52,0	452,4	
Итого за день		1608,0	36,3	32,0	205,0	1280,5	

19 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	44,3	586,5	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,8	7.425/1
	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200,0	28,7	8,9	0,0	214,6	2021/6/2.
	Рыба отварная	80,0	28,7	8,9	0,0	214,6	2021/1/7/
	Рис припущенный с овощами	130,0	2,9	6,0	23,3	167,1	7.179
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	37,2	20,1	68,0	618,5	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		350,0	4,5	4,3	39,7	216,1	
Итого за день		1578,0	56,4	38,6	164,5	1242,0	

20 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	7,0	5,2	75,3	551,9	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,8	2,0	4,5	35,9	7.055
	Суп овощной на курином бульоне	200,0	1,2	3,0	6,5	61,7	7.044с-1
	Котлета из мяса	80,0	13,2	3,8	3,8	112,7	7.н163/5
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		678,0	23,4	26,3	56,7	722,0	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		415,0	10,6	12,1	88,1	718,6	
Итого за день		1653,0	41,6	43,7	230,3	1538,9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576156

Владелец Шушарина Наталья Витальевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023