

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](mailto:e-mail-dou35ek@mail.ru)

|  |  |                                                                                                                                                                                         |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | УТВЕРЖДЕНО:<br>Приказ № 53-од от 25.07.2023 г.<br>заведующий МБДОУ детский сад № 35<br>Е.С. Ерофеева  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Безмолочное (организованное) меню  
МБДОУ детского сада № 35,  
включающее горячее питание  
на период с 01.08.2023 г. по 30.09.2023 г.**

Екатеринбург, 2023

## 1 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                                    | 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  | 6,8      | 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. 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                                    | 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 капусты со сладкой кукурузой            | 60,0               | 1,1              | 3,1  | 8,0      | 61,5                    | 7.425/1     |
|                  | 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    |                                                  | 698,0              | 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    |                                                  | 1598,0             | 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 помидоров и огурцов с зеленью         | 55,0               | 0,6              | 1,4  | 2,6      | 23,8                    | 7.333/3     |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне                   | 180,0              | 1,5              | 2,7  | 10,9     | 80,4                    | 7.20/2/2    |
|                  | 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    |                                                | 683,0              | 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    |                                                | 1613,0             | 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                                  | 50,0               | 0,6              | 2,6  | 2,7      | 35,2                    | 7.288/2     |
|                  | 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     |
|                  | Кисель Валетек                                      | 200,0              | 0,0              | 0,0  | 0,3      | 1,6                     | 7.343/2     |
|                  | 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    |                                                     | 733,0              | 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    |                                                     | 1683,0             | 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 огурцов с растительным маслом          | 50,0               | 0,4              | 2,0  | 2,1      | 26,0                    | 7.065       |
|                  | 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  | 6,8      | 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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 50,0               | 0,5              | 3,3  | 2,2      | 38,7                    | 7.7/1/1     |
|                  | 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 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             | Салат из помидоров и огурцов с зеленью           | 55,0               | 0,6              | 1,4  | 2,6      | 23,8                    | 7.333/3     |
|                  | 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    |                                                  | 703,0              | 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    |                                                  | 1698,0             | 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 помидоров                             | 50,0               | 0,6              | 2,6  | 2,7      | 35,2                    | 7.288/2     |
|                  | 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 огурцов с растительным маслом           | 50,0               | 0,4              | 2,0  | 2,1      | 26,0                    | 7.065       |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне                     | 180,0              | 1,5              | 2,7  | 10,9     | 80,4                    | 7.20/2/2    |
|                  | 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    |                                                  | 678,0              | 24,9             | 23,4 | 75,8     | 646,1                   |             |
| 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    |                                                  | 1673,0             | 50,3             | 42,2 | 233,6    | 1564,1                  |             |

## 11 день. Дети. 6/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             | Рассольник «Ленинградский»                     | 200,0              | 1,8              | 2,9  | 13,8     | 95,2                    | 7.165-1     |
|                  | 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 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  | 6,8      | 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. 6/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     |
|                  |                                                  | 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      | 61,5                    | 7.425/1     |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне                     | 180,0              | 1,5              | 2,7  | 10,9     | 80,4                    | 7.20/2/2    |
|                  | 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    |                                                  | 708,0              | 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    |                                                  | 1598,0             | 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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом        | 50,0               | 0,5              | 3,3  | 2,2      | 38,7                    | 7.7/1/1     |
|                  | 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 помидоров                               | 50,0               | 0,6              | 2,6  | 2,7      | 35,2                    | 7.288/2     |
|                  | 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   |
|                  | Кисель Валетек                                   | 200,0              | 0,0              | 0,0  | 0,3      | 1,6                     | 7.343/2     |
|                  | 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    |                                                  | 728,0              | 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    |                                                  | 1678,0             | 38,5             | 36,7 | 207,9    | 1341,8                  |             |

## 15 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                                   | 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 огурцов с растительным маслом          | 50,0               | 0,4              | 2,0  | 2,1      | 26,0                    | 7.065       |
|                  | 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    |
|                  | 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  | 6,8      | 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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом        | 50,0               | 0,5              | 3,3  | 2,2      | 38,7                    | 7.7/1/1     |
|                  | 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 помидоров и огурцов с зеленью           | 55,0               | 0,6              | 1,4  | 2,6      | 23,8                    | 7.333/3     |
|                  | 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    |                                                  | 683,0              | 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    |                                                  | 1613,0             | 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 помидоров                               | 50,0               | 0,6              | 2,6  | 2,7      | 35,2                    | 7.288/2     |
|                  | 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. 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 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 огурцов с растительным маслом         | 50,0               | 0,4              | 2,0  | 2,1      | 26,0                    | 7.065       |
|                  | Суп овощной на вегетарианском бульоне          | 200,0              | 1,3              | 2,7  | 7,8      | 64,0                    | 7.043с-2    |
|                  | 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 360759633439360235315265728116943077456903154168

Владелец Шушарина Наталья Витальевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024