

Согласовано
 Заместитель руководителя
 Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека
 по городу _____
 "___" _____ 20__ г

Утверждаю
 Начальник Управления
 социального питания
 _____ /
 "___" _____ 20__ г

Десятидневное меню: Сад 12 - лето 2022 (Копия)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	24
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	40
	Итого за завтрак:	385	10,269	11,151	47,033	329,852	
2й Завтрак	1. Ряженка	174,6	4,889	5,587	7,333	104,76	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	205	6,749	6,187	30,463	209,16	
Обед	1. Бульон из курицы	200	6,225	8,092	1,839	105,06	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	41
	4. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	51
	5. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	29
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	698	23,027	28,986	78,528	657,942	
Полдник	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	2. Котлета рыбная	80	16,794	5,399	17,164	179,971	32
	3. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
Итого за полдник:	510	24,158	12,596	68,009	465,911		
Итого за день:			64,203	58,92	224,033	1662,866	
День 2							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	60
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	439	14,562	16,374	54,645	413,467	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	54
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	35
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	620	30,944	23,738	80,696	660,675	
Полдник	1. Капуста тушеная	190	3,802	7,341	10,701	124,095	20
	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	4. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	5. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
Итого за полдник:	510	16,317	18,165	83,512	548,682		
Итого за день:			62,223	58,676	228,652	1663,623	
День 3							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Салат из зеленого горошка консервированного (1)	55	1,659	2,11	3,657	40,158	49
	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	Итого за завтрак:	435	21,556	20,03	48,236	444,479	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285	183,703	55
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Тефтели	80	17,238	12,12	8,712	210,462	33
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Салат из белокачанной капусты	60	1,13	2,074	3,707	38,736	48
	6. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	7. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	755	34,49	28,835	85,074	738,206	
Полдник	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	16
	2. Молоко гущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	36
	3. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	29
	4. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за полдник:	398	22,574	16,588	55,072	456,509	
Итого за день:			79,525	65,654	196,523	1679,394	
День 4							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	8
	Итого за завтрак:	410	11,275	12,969	63,436	402,509	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	17
	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	40
	Итого за 2й завтрак:	200	6,764	6,815	33,441	254,406	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	58
	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	3. Гуляш из кури	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	700	35,606	22,481	68,442	609,091	
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	440	12,579	11,745	52,506	355,023	
Итого за день:			66,223	54,01	217,825	1621,028	
День 5							
Завтрак	1. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	2. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,563	5,232	21,211	150,183	23
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,237	17,36	52,94	414,226	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,982	9,413	10,854	148,747	45
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	
	3. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	29
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	625	17,41	20,514	65,418	518,074	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	70	10,9	7,598	39,271	269,417	10
	2. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2	28
	3. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,115	4,495	8,723	91,749	53
	Итого за полдник:	345	20,235	17,853	55,194	467,366	
Итого за день:			52,281	56,127	183,353	1440,466	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	25
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	40
	Итого за завтрак:	385	10,226	10,557	52,329	345,737	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	200	8,689	8,05	28,176	220,054	57
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	34
	4. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	735	32,334	23,359	94,236	713,972	
Полдник	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	440	13,927	18,144	56,666	434,608	
Итого за день:			57,391	52,261	211,372	1534,517	
День 7							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	4. Салат из зеленого горошка консервированного (1)	55	1,659	2,11	3,657	40,158	49
	Итого за завтрак:	435	21,683	20,169	45,599	435,475	
2й Завтрак	1. Ряженка	174,6	4,889	5,587	7,333	104,76	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	205	6,749	6,187	30,463	209,16	
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	5,485	9,626	14,149	163,449	68
	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	46
	4. Суфле рыбное	80/22	15,221	5,677	2,461	121,912	61
	5. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	51
	6. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	29
	7. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	730	28,441	20,424	90,006	648,519	
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	440	12,579	11,745	52,506	355,023	
Итого за день:			69,451	58,525	218,573	1648,177	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	27
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,686	19,876	54,28	444,252	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	56
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	35
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	620	34,885	21,708	87,683	681,363	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	43
	2. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2	28
	3. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,115	4,495	8,723	91,749	53
	Итого за полдник:	455	32,11	26,588	51,056	577,131	
Итого за день:			82,081	68,572	202,82	1743,546	
День 9							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	8
	Итого за завтрак:	410	11,401	13,108	60,799	393,504	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	17
	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	40
	Итого за 2й завтрак:	200	6,764	6,815	33,441	254,406	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	200	8,689	8,05	28,176	220,054	57
	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	3. Котлета из курицы	70	22,03	25,907	18,654	452,835	
	4. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	675	39,333	41,778	105,647	1012,883	
Полдник	1. Капуста тушеная	190	3,802	7,341	10,701	124,095	20
	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	Итого за полдник:	500	15,6	17,895	78,212	525,182	
Итого за день:			73,098	79,596	278,099	2185,974	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,186	5,052	21,819	149,485	26
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	13,733	17,04	56,186	422,533	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6,011	10,208	12,216	162,727	4
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,366	8,533	22,456	228,918	63
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	Итого за обед:	695	31,008	23,223	85,828	663,007	
Полдник	1. Творожно-вермишелевая запеканка	150/30	29,163	18,784	29,675	404,616	62
	2. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	29
	Итого за полдник:	360	29,235	18,846	42,443	456,485	
Итого за день:			74,376	59,51	194,256	1582,825	
Среднее значение за период			680,852	611,851	2155,506	16762,416	