

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД № 299**

УТВЕРЖДАЮ

ДИЕТЕСТРА



УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

С.В.РАЛЬКОВА



**РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
С 10,5 -ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 299

УТВЕРЖДАЮ С.В.РАЛЬКОВА



РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С 10,5 -ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Понедельник День 1

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/л, ккал	№ рецептуры
Каша ассорти (рис,пшено) с маслом	200,0	5	5,9	26,4	175	7.16/4
Батон с маслом	35/8	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035/6
Кофейный напиток с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10
	5	3,9	7,7	2,65	181	

Завтрак 2

Сок	100,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп из овощей со сметаной	200,00	1,9	6,6	12,2	109	7.14/2
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80	16,7	14,9	10	168	7.23/8
Макаронны отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	7.43/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	4.8/13
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	7.184
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	150	14,7	19,65	2,55	146	7.1038/5
Кефир	180	2,9	2,5	4	105	7.075-3
Банан	100	1,5	0,5	21	74,5	7.183

Вторник День 2

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая с молоком	200,00	6	5,3	30,7	195	7.14/4
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Сок	100,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200,0	1,9	2,8	12	78	7.20/2
Бигус из мяса куры	180	21,66	8,11	13,96	222,23	7.н350
	150	3,5	2,9	13,6	94	
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	40,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	40,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

60,0

Суфле из рыбы	100	17,7	4,3	3,4	111	7.14/8
Зеленый горошек	60	1,6	2	3,7	38,8	7.017/1
Чай	200	0	0	9,1	35	7.10/10

Среда день 3

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	7.9/5
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофейный напиток с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10
Молоко сгущенное	20	1,65	2,31	2,88	39,9	7.004

Завтрак 2

Сок	100,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Борщ со сметаной	200	2,45	3,50	12,88	92,89	7.Н136-1
Плов из мяса говядины	180	13,3	14,9	33	300,14	7.4/8
Огурец консервированный	30	0,24	0	0,11	4,2	7.367-4
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Пирожок с капустой	60	5,34	6,96	25,95	102,90	7.206с/2
Яблоко	70,0	2,03	15,45	14,40	304,74	7.346
Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,2	61	7.12/10

Четверг День 4

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша пшенная с молоком и сл. маслом	200	6,5	6	31,2	206	7.11/4
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Сок	100,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп крестьянский со сметаной	200,0	1,8	4,4	11,7	88	7.31/2
Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97	7.18/3
Биточки(котлета) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	7.14/8
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Рыба под омлетом с овощами	130	28,7	21,7	7,3	199,1	7.н016/3
Печенье	30	2,94	2,97	20,43	20	7.308
Чай с сахаром	100,00					
	200,00	5,6	6,44	9,40	116	7.032

Пятница День 5

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	№ рецептуры
Каша рисовая с молоком и маслом	200,00	6	5,3	30,7	195	7.9/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофейный напиток с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	7.29/2
Суфле из печени говядины	80	18,31	6,71	2,43	136,54	7.35/8
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	7.3/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Ватрушка с повидлом	65	4,1	3,5	43,7	146	7.150/4
Апельсин	100	0,68	0	6,04	25,2	7.090-1
Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	7.11/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша молочная геркулес с маслом	200	6,5	7,4	31,2	206	7.8/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофе с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10
			7,33	16,03	138,17	

Завтрак 2

Сок	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	-------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп из овощей со сметаной	200,0	1,9	6,6	12,2	109	7.14/2
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80,0	16,7	14,9	10	168	7.23/8
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	7.44/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный полдник

Картофель отварной	150,00	4,1	5	23,2	138	7.3/3
Сельдь	30	0	0	0,2	43,78	7.125/2
Мармелад	40	0,16	0	30,64	58	7.304
Чай	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Вторник День 7

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная с молоком	200,00	6	5,8	43,7	248	7.15/4
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10
Масло сливочное, сыр	5/10,00	4,58	7,33	16,03	138,17	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп лапша на курином бульоне	200,0	2,3	5,5	14,7	110	7.20/2
Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	7.8/3
Котлета из мяса говядины	80	16,7	14,9	10	166	7.003
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Салат из свеклы с изюмом	150	0,07	0,06	9,22	37,21	7.25/1
Ватрушка со сметаной	80	5,6	8,4	32	123	7.6/12
Чай	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша манная с молоком	200,00	5,49	6,37	28,63	193,83	7.5/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофе с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10
Масло сливочное,	5,00	4,58	7,33	16,03	138,17	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	7.9/2
Мясо кури отварное в соусе	80,0	9,73	10,5	1,65	140	7.2/9
Макаронны отварные	150,0	5,3	3,8	34,1	188	7.43/3
Соус молочный						
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	
Компот из сухофруктов	200,00	0,48		21,81	89,168	

Уплотненный
полдник

Суфле из рыбы	150	22,2	6,45	5,1	166,5	7.14/7
Печенье	30	2,94	2,97	20,43	20	7.308
Чай	200	0	0	9,1	35	7.10/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша молочная ассорти(рис, греча)с маслом сл.	200,00	5,1	5,9	26,2	114,3	7.18/4
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.03/1
---------------	-------	-----	-----	-----	-------	--------

Обед

Щи со свежей капустой со сметаной	200,0	1,9	3,2	9,3	67	7.29/2
Запеканка картофельная с отварным мясом говядины с овощами	230	15,37	14,05	28,01	303	7.38/8
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.18/4
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный полдник

Салат из свежих огурцов и помидор с маслом раст.	60	0,5	2	2,5	28,4	7.130/1
Вафля	100,00	0,92	3,06	21,39	110,16	
Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	7.11/10

Пятница, День 10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая молочная с маслом	200	6	5,3	30,7	195	7.14/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофе с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10

Завтрак 2

Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,3	4	18,6	118	7.17/2
Тефтели из мяса говядины	80	16,7	14,9	10	168	7.14/8
Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118	7.4/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный полдник

Запеканка из творога с рисом	100	14,5	9,9	19,2	224	7.14/5
Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	7.183
Чай	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Понедельник, День 11

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/п, ккал	№ рецептуры
Каша молочная геркулес с маслом	200,00	6,5	7,4	31,2	206	7.8/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,2	61	7.12/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	10,1	61	7.12/2
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	190	7.31/8
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из шиповника	200,00	0,2	0,1	18,2	65	7.15/10

Уплотненный полдник

Салат из капусты с кукурузой и раст. маслом	60	0,8	3,3	6	53	7.4/1
Вафли	30,0	0,01	0,01	0,03	105	7.277
Чай с сахаром	200,00	0	0	10,1	35	7.10/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	7.21/2
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Сок	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	-------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	7.2/2
Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	7.8/9
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7.45/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из шиповника 7.15/10	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	7.3/3
Сельдь с маслом	30	0	0	0,2	43,78	7.Н125/2
Печенье	30	2,94	2,97	20,43	20	7.308
Чай с лимоном	200,00	0,1	0	9,2	36	7.11/10

Среда День 13

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая с молоком и сл. маслом	200	6	5,3	30,7	195	7.14/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Кофейный напиток с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	7.31/2
Бигус из мяса говядины	200	20	18	16,4	286	7.061
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из шиповника	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	7.6/5
Яблоко	100	1,5	0,5	21	74,5	7.183
Чай с сахаром	200,00	0	0	10,1	35	7.10/10

Четверг День 14

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/кк/к	№ карты
Омлет натуральный	100	9,8	13,1	1,7	164	7.Н038/5
Зеленый горошек	60	1,6	1,9	5,6	39	7.1/1
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13

Завтрак 2

Сок	200,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
-----	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	7.9/2
Тефтели из говядины «Ежики» 7.н104	120,00	22,51	7,71	5,80	182,59	
Картофельное пюре	100	3,1	4,2	20,6	135	7.3/3/3
Сосиски	70	7	11	0,6	130	7.40/7
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из шиповника	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Рыба запеченная в молочном соусе	130	15,4	3,1	7,0	119	7.9/7
Печенье	30	2,94	2,97	20,43	20	7.308
Чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,2	36	7.10/10

Пятница День 15

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная с молоком и маслом	200	6,5	6	32,5	206	7.15/4
Кофейный напиток с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035

Завтрак 2

Сок фруктовый	200,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп крестьянский с крупой	200	2,3	5,5	14,7	110	7.31/2
Биточки из мяса говядины с рисом паровые	80,00	16,7	14,9	10	168	7.15/8
Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,1	5,9	15,8	113	7.10/3
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный

полдник

Салат из свежих огурцов и помидор с раст. маслом	60	0,5	2,1	0,3	28,4	7.130/1
Шанежка с картофелем	65	5,2	2,68	27,6	144	4.296
Чай с сахаром	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша молочная ассорти(рис.пшено) с маслом	200	5	5,9	26,4	175	7.16/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035/6
Кофе с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	200,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	10,9	87	7.30/2
Биточки из мяса говядины	80	16,7	14,9	10	168	7.14/8
Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	81,9	7.8/3
Хлеб «Крестынский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	13,5	213	7.13/5
	20,00	0,1		17,38	66,25	
Яблоко	100	1,5	0,5	21	74,5	7.183
Йогурт питьевой	200,00	9	5,7	6,8	119	7.023-5

Вторник
День 17

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Суфле творожное	120	17,7	14,5	16,7	269	7.19/5
Сгущенок молоко	20	1,65	2,31	2,88	39,9	7.004
Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	200,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,5	3,5	8,4	93	7.6/2
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	7.3/3
Биточки(котлеты) из мяса кур	80	12,2	13,1	2,2	175	7.5/9
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из пишовника	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Рыба под омлетом	130	27,7	20,7	6,3	219,1	7.16/7
Мармелад	40	0,16	0	30,64	58	7.304
Чай с лимоном	200,00	0,1	0	9,2	36	7.11/10

День 18
Среда

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша рисовая с молоком	200	4,5	7,85	25,21	198,97	7.162/1
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.035
Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,2	61	7.12/10

Завтрак 2

Сок фруктовый 7.031	200,00	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------------	--------	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Свекольник со сметаной	200	2,25	3,83	15,58	109,81	7.258
Зеленый горошек	60	1,6	2	3,7	38,8	7.017/1
Плов из мяса говядины	180	13,3	14,9	33	300,14	7.4/8
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Запеканка творожная	130,00	9,74	13,81	1,74	170,22	7.1039
Соус молочно-сладкий	40,00	0,93	4,45	15,07	104,00	7.2/11/2
Банан	20,00	0,07	0,06	9,22	37,21	7.183-1
Чай с сахаром 7.032	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Четверг День 19

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,5	7,4	31,2	206	7.8/4
Багет с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	4.4/13
Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135	7.14/10

Завтрак 2

Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105	7.075-3
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Обед

Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	7.2/2
Гуляш из мяса говядины	80,00	11,9	12,6	4,3	176	7.11/8
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	8,6	6,8	45,6	250	7.44/3
Хлеб «Крестьянский», 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Компот из сухофруктов	200,00	0,4	0	20	71	4.6/10

Уплотненный
полдник

Рыба отварная под маринадом	150	13,1	10,3	11	179	7.2/7
Яблоко	100,00	1,5	0,5	21	94,5	7.346
Чай	200,00	0	0	9,1	35	7.10/10

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая с молоком	200	6	5,3	30,7	195	7.14/4
Батон с маслом	35/6	1,94	3,85	11,74	90,44	7.03Е
Кофе с молоком	200,00	3	2,9	13,4	89	7.13/1С

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	7.031
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	7.17/2
Жаркое по - домашнему	250	16,1	14,8	17,4	292	7.107С
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	35,00	1,9	0,23	12,53	57,75	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	30,00	2,44	0,44	15,47	66,97	4.8/13
Напиток из пшеника 7.15/10	200,00	0,4	0	20	71	4.6/1С

Уплотненный
полдник

Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	7.21/2
Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	112	7.5/12
Чай	200	0	0	9,1	35	7.10/1С

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576004

Владелец Ралькова Станислава Владимировна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022