

Новошевская С.П.

сада № 500 (

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П. №
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник								
Завтрак:	Запеканка из творога	150	14,80	20,48	13,56	332,57	7.9/5/2	392
	Сгущенное молоко	30	2,21	2,61	17,20	98,32	7.351/3	303
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	44,36	7.354/6	43
Итого за завтрак:		401	19,74	29,09	60,08	602,38		
10:00	Кефир	180	5,03	5,75	7,37	100,63	7.075-3	77
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	2,46	4,26	17,92	126,81	7.165	156
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	16,23	16,37	25,35	341,40	7.3/8	178
	Компот из изюма	180	0,23	0,00	21,48	87,98	7.078/1	56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		640	23,08	21,29	91,49	674,79		
Полдник:	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	5,26	8,44	18,20	182,36	7.132	346
	Чай с молоком	180	1,18	1,27	10,10	60,71	2021/30/10	40
	Зефир	25	0,20	0,00	19,63	76,00	7.155-1	25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		425	8,16	9,89	57,95	365,27		
Итого за день:			56,01	66,02	216,89	1743,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
Завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	5,08	6,32	20,69	170,33	7.н066-2	85
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	32,37	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,72	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,47	13,31	94,36	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	12,61	17,26	52,70	424,19		
10:00	Свежие фрукты (груша)	220	0,79	0,59	20,39	93,06	7.323	336
Обед:	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит.маслом	50	0,63	3,70	4,48	55,43	7.23/1/1	139
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	8,36	8,78	12,34	174,31	7.274/3	161
	Печень по-строгановски	70	9,30	10,83	1,92	162,19	7.9/8/4	195
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,61	5,62	28,32	177,92	7.076	104
	Компот из кураги	180	0,53	0,00	18,46	75,29	7.110/2	58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		690	27,59	29,61	92,26	763,74		
Полдник:	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,56	7,16	20,38	167,98	7.19/3/1	348
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	44,37	7.354/6	43
	Печенье	25	3,67	1,83	27,11	161,64	7.298	254
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		405	8,75	9,17	68,13	420,19		
Итого за день:			49,74	56,63	233,48	1701,18		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	180	4,35	6,79	22,72	186,24	7.095/2	89
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,62	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	33,06	7.435/2	11
	Какао с молоком	180	2,85	2,97	15,48	110,40	7.14/10/1	48
Итого за завтрак:		411	12,32	18,23	56,90	459,32		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,80	7.031-1	337
Обед:	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	50	1,38	4,89	5,13	79,96	7.32/1/1	349
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	7,82	7,23	132,69	7.н137	157
	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	70	8,74	4,38	1,85	109,44	7.3/7/1	207
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	3,89	26,40	162,28	7.45/3/2	108
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0,00	19,71	82,64	7.5/10/1	60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	70,66	7.052	5
Итого за обед:		700	24,29	21,73	92,07	711,49		
Полдник:	Снежок	180	4,40	5,42	18,46	143,67	7.082-2	79
	Ватрушка с творогом	80	10,46	12,86	35,89	337,01	7.5/12/1	236
Итого за полдник:		260	14,86	18,28	54,35	480,68		
Итого за день:			52,47	58,44	223,52	1745,29		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак:	Каша вязкая из пшена и риса молочная «Дружба 3» с маслом сл.	180	4,92	6,63	24,08	192,62	7.091/2	351
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	32,06	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,71	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,31	104,50	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	12,45	17,57	56,10	451,51		
10:00	Свежие фрукты (банан)	170	1,79	0,12	25,94	108,88	7.283	339
Обед:	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, с растительным маслом	50	0,85	3,40	6,81	59,17	7.4/1/6	353
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8,89	6,48	16,30	173,58	7.н086-2	164
	Картофельное пюре	130	2,58	3,42	19,08	127,31	7.64с/1	116
	Шницель из говядины	80	13,58	12,50	3,93	205,83	7.н-234	355
	Компот из кураги и изюма	180	0,48	0,00	19,46	80,57	7.4/10/1	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	4
Итого за обед:		700	30,56	26,46	92,32	767,38		
Полдник:	Омлет запеченный или паровой	150	12,94	14,98	2,47	223,70	2021/2/6	356
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	8,37	36,26	7.11/10/1	45
	Вафли	25	0,80	0,70	20,22	89,21	7.015/1	258
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,11	7.050	4
Итого за полдник:		375	15,30	15,86	41,08	396,28		
Итого за день:			60,10	60,01	215,44	1724,05		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	5,76	7,24	24,00	202,26	7.н124с-4	91
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,58	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	33,03	7.435/2	11
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	61,82	2021/30/10	40
Итого за завтрак:		411	12,06	16,97	52,79	426,69		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,76	7.031-1	337
Обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,72	1,70	5,38	38,84	7.143/3	378
	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	200	8,54	4,01	18,86	157,78	7.47с/6	171
	Суфле из мяса кур паровое	70	11,41	15,25	7,46	243,96	7.8/9/1	201
	Капуста тушеная	130	2,65	4,19	12,79	99,98	7.н76с/2	122
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,00	16,21	67,49	7.115/2	64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,79	7.003	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	70,63	7.052	5
Итого за обед:		700	28,57	25,90	92,45	752,47		
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,19	7.354/6	43
	Ватрушка со сметаной	90	8,65	12,01	46,79	369,60	7.6/12/2	240
Итого за полдник:		270	8,65	12,01	57,41	414,79		
Итого за день:			50,28	55,08	222,85	1687,71		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,61	6,23	33,89	230,08	7.7/4/1	99
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,62	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,47	2,54	13,41	97,49	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		401	10,81	14,77	66,00	457,19		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,80	7.031-1	337
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,57	2,25	10,70	69,85	7.н39с/2.	158
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,72	13,31	10,64	243,72	7.8/8	379
	Картофельное пюре	130	2,63	4,92	19,27	143,81	7.64-1/1	381
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,03	24,45	105,92	7.493/1	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	4
Итого за обед:		670	22,26	21,17	91,81	684,22		
Полдник:	Кефир	180	5,03	5,75	7,37	102,69	7.075-3	77
	Лапшевник с творогом	150	11,82	14,79	20,53	296,51	7.3/5/2	33
	Соус молочный	20	0,36	1,02	1,25	17,76	7.1/11/1,	15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,11	7.050	4
Итого за полдник:		370	18,73	21,74	39,17	464,07		
Итого за день:			52,80	57,88	217,18	1699,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,80	5,69	28,16	212,37	7.11/4/1	93
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,06	7.435/2	11
	Чай с молоком	180	1,18	1,27	10,10	61,85	2021/30/10	40
Итого за завтрак:		411	12,10	15,42	56,96	436,91		
10:00	Свежие фрукты (яблоко)	230	0,80	0,80	23,88	93,10	7.324-2	343
Обед:	Суп овощной с мясом со сметаной	200	5,85	6,53	6,26	117,29	7.043с-1	383
	Суфле из печени	80	18,27	6,68	2,42	160,49	7.35/8	384
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	239,44	7.44/3/2	106
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	21,45	7.6/11/2	18
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	15,54	65,19	7.15/10/1	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,11	7.050	4
Итого за обед:		670	35,38	21,90	91,62	724,79		
Полдник:	Омлет с зелёным горошком	160	12,31	11,31	16,45	234,57	7.123/4	38
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,18	7.354/6	43
	Пряник	25	1,20	0,70	19,42	89,22	7.209	308
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	4
Итого за полдник:		390	15,02	12,18	56,53	416,07		
Итого за день:			63,30	50,30	228,99	1670,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	7,24	26,03	196,10	7.8/4/1	87
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,62	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,76	13,74	102,12	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		401	10,84	16,00	58,47	427,84		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,80	7.031-1	337
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,04	4,57	36,42	7.055	132
	Свекольник с мясом со сметаной	200	4,96	6,62	13,94	144,16	7.102	159
	Рыба (горбуша), запеченная с картофелем по-русски	200	22,10	13,66	32,64	381,14	7.117-4	386
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	200	0,00	0,00	19,60	84,96	7.387/1	73
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	447,11	7.050	4
Итого за обед:		710	32,07	22,98	97,49	767,61		
Полдник:	Суфле творожное	150	15,43	18,54	18,79	346,63	7.166-1	27
	Соус молочный	20	0,35	0,91	1,69	18,51	7.1/11/1,	15
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,17	39,79	7.11/10/1	45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,11	7.050	4
Итого за полдник:		370	17,35	19,63	39,67	452,03		
Итого за день:			61,26	58,81	215,83	1741,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	4,95	5,73	25,77	194,32	7.19/4/1	81
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,06	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,62	7.035/10	9
	Какао с молоком	180	2,85	2,97	15,47	110,40	7.14/10/1	48
Итого за завтрак:		411	12,92	17,16	59,94	467,41		
10:00	Свежие фрукты (киви)	250	2,00	1,00	20,25	99,41	7.037с/2	338
Обед:	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом, растительным маслом	50	0,73	3,04	5,67	58,62	7.31/1/1	144
	Суп рыбный	200	7,51	2,71	10,02	102,71	7.н161	277
	Тефтели из говядины паровые с рисом «Ёжики»	80	11,60	10,63	7,33	190,61	7.104	189
	Капуста тушеная	130	2,54	4,18	12,27	96,92	7.н76с/2	122
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,00	19,40	81,37	7.7/10/1	65
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,82	7.003	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	94,21	7.062	388
	Итого за обед:		720	28,42	21,40	91,45	698,26	
Полдник:	Йогурт питьевой	180	8,98	5,75	15,27	155,88	7.023-2	75
	Пирожок с яблоками	90	5,14	7,01	34,56	245,88	7.085	389
Итого за полдник:		270	14,12	12,76	49,83	401,76		
Итого за день:			57,46	52,32	221,47	1666,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,04	6,23	24,91	190,82	7.н043/1	95
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,57	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	33,03	7.435/2	11
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,10	61,83	2021/30/10	40
Итого за завтрак:		411	11,34	15,96	53,71	415,25		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,77	7.031-1	337
Обед:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,55	3,70	4,22	55,13	7.20/1/1	137
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,76	4,65	16,37	132,52	7.17/2	166
	Мясо кур отварное в соусе	70	7,94	8,84	1,77	135,83	7.2/9/2	199
	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,68	34,80	219,05	7.н151-1	115
	Компот из яблок и чернослива	180	0,11	0,01	11,81	50,24	7.3/10/1	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,79	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,08	7.050	4
Итого за обед:		690	21,53	22,54	95,71	713,64		
Полдник:	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,10	10,34	38,85	308,02	2021/8/3	391
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,08	7.050	4
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,19	7.354/6	43
Итого за полдник:		350	9,62	10,52	59,49	400,29		
Итого за день:			43,49	49,22	229,11	1622,95		
Итого за весь период:			546,91	564,71	2224,76	17002,52		
Среднее значение за период:			54,69	56,47	222,47	1700		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236601

Владелец Новошевская Светлана Петровна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025