



МЕНЮ на «28» ноября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 145 | 8,98 | 9,67 | 21,95 | 210,73 | 206 |
| Батон пшеничный с маслом | 35 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119,00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 393 |
| Итого: | 360 | 11,24 | 16,29 | 44,94 | 370,73 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 368 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 71 |
| Суп картофельный | 180 | 1,87 | 2,26 | 13,30 | 81,00 | 77 |
| Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,47 | 3,68 | 21,28 | 132,08 | 314 |
| Птица тушеная в соусе | 80 | 12,25 | 3,38 | 2,93 | 90,83 | 301 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 660 | 25,19 | 10,35 | 103,32 | 610,11 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожки печеные | 50 | 8,71 | 6,75 | 26,04 | 199,50 | 454 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 230 | 8,77 | 6,77 | 36,03 | 293,50 | |
| ИТОГО за весь день: | 1340 | 45,60 | 33,81 | 194,09 | 1264,34 | |



МЕНЮ на «29» ноября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 205 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134,00 | 181 |
| Батон с маслом | 35 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119,00 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 420 | 5,38 | 10,51 | 44,22 | 293,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82,00 | 57 |
| Овощи по сезону | 30 | 0,30 | 0,03 | 0,58 | 3,60 | 71 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 321 |
| Котлеты мясные рубленые с соусом | 65 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 262 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,20 | 87,84 | 372 |
| Итого: | 625 | 21,64 | 18,25 | 86,98 | 598,51 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет натуральный | 65 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 215 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 265 | 9,16 | 13,68 | 21,16 | 239,72 | |
| ИТОГО за весь день: | 1490 | 36,57 | 42,45 | 177,35 | 1232,93 | |



МЕНЮ на «30» ноября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп. |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя I | | | | | | |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 205 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 182 |
| Багет пшеничный с сыром | 35 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119,00 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 420 | 4,37 | 10,51 | 45,29 | 293,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 368 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 6,69 | 3,69 | 7,74 | 91,17 | 82 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,68 | 4,20 | 12,25 | 97,63 | 336 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 19,41 | 1,51 | 15,70 | 176,17 | 305 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 610 | 36,05 | 13,40 | 100,36 | 573,57 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 9,62 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 458 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 250 | 9,68 | 5,50 | 39,17 | 242,00 | |
| ИТОГО за весь день: | 1380 | 50,50 | 29,81 | 194,62 | 1152,57 | |



МЕНЮ на «1» декабря 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 205 | 4,40 | 1,06 | 26,99 | 162,00 | 182 |
| Батон пшеничный с маслом | 35 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119,00 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 420 | 6,6 | 10,68 | 49,77 | 321,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,50 | 1,5 | 2,53 | 25,71 | 20 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 109,00 | 81 |
| Птица тушенная в соусе с овощами | 160 | 9,37 | 2,28 | 16,49 | 124,00 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,20 | 87,84 | 372 |
| Итого: | 600 | 25,74 | 25,15 | 127,59 | 544,45 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Будочка «Веснушка» | 70 | 5,46 | 4,29 | 37,71 | 211,40 | 473 |
| Кисель витаминизированный | 180 | 0,51 | 0,05 | 23,00 | 91,00 | 393 |
| Итого: | 250 | 5,97 | 4,34 | 60,71 | 302,40 | |
| ИТОГО за весь день: | 1450 | 38,70 | 40,18 | 263,06 | 1269,55 | |



МЕНЮ на «1» декабря 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № реп. |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,20 | 93 |
| Батон пшеничный с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 405 | 10,54 | 12,11 | 43,38 | 324,20 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 368 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 50 | 0,42 | 1,82 | 2,50 | 28,17 | 33 |
| Суп картофельный | 180 | 1,87 | 2,26 | 13,30 | 81,00 | 77 |
| Рис отварной | 160 | 3,16 | 4,65 | 31,79 | 181,74 | 315 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81,00 | 247 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 650 | 20,65 | 14,25 | 114,46 | 671,51 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 183,50 | |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 401 |
| Итого: | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,76 | 275,50 | |
| ИТОГО за весь день: | 1385 | 40,56 | 36,16 | 212,40 | 1315,21 | |