



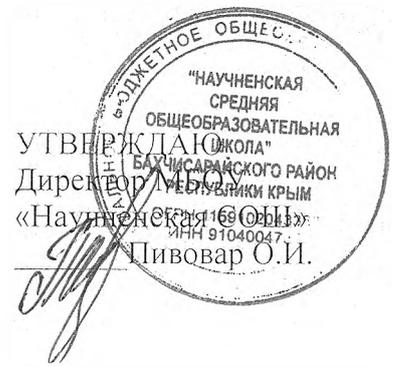
МЕНЮ на «19» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		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 «20» декабря 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 «21» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная рисовая	205	2,17	3,89	22,51	134,00	182
Батон 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	4,54	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 «15» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя I						
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	205	4,40	4,06	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						
Булочка «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 «13» декабря 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		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	