

Утверждаю:

*Засл.* / Н.А. Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 01.11.2022

| Приём пищи              | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                         |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 1</b>           |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная жидкая          | 160         | 3,24                | 4,28         | 23,16         | 144,38                         | 0,89         | №3.1            |
|                         | Яблоко                                  | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                         | Какао на молоке                         | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | №5.1            |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 25          | 1,98                | 0,25         | 12,08         | 58,75                          | 0            | №10.28          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>405</b>  | <b>12,93</b>        | <b>12,69</b> | <b>85,57</b>  | <b>486,82</b>                  | <b>1,86</b>  |                 |
| 2 завтрак               | Ряженка                                 | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
|                         | <b>Итого за 2 завтрак</b>               |             | <b>1,5</b>          | <b>2,0</b>   | <b>2,1</b>    | <b>32</b>                      | <b>0,15</b>  |                 |
| Обед                    | Борщ с курицей, со сметаной             | 8/12/160    | 9,36                | 10,81        | 18,76         | 205,78                         | 15,81        | № 1.0           |
|                         | Жаркое домашнему - с мясом              | 210         | 17,54               | 17,25        | 24,49         | 222,54                         | 9,66         | № 10.1          |
|                         | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                         | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 35          | 2,77                | 0,35         | 16,91         | 82,25                          | 0            | № 10.28         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                    | <b>643</b>  | <b>32,58</b>        | <b>28,89</b> | <b>97,85</b>  | <b>678,39</b>                  | <b>25,83</b> |                 |
| Полдник                 | Булочка дорожная                        | 80          | 5,43                | 11,17        | 41,71         | 205,56                         | 0            | №10.22          |
|                         | Кисель                                  | 180         | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>260</b>  | <b>5,56</b>         | <b>11,17</b> | <b>55,51</b>  | <b>253,44</b>                  | <b>3,6</b>   |                 |
| <b>Итого за 1 день</b>  |   |             | <b>51,07</b>        | <b>52,75</b> | <b>238,93</b> | <b>1418,65</b>                 | <b>31,29</b> |                 |

Утверждаю:

*Вас* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 02.11.2022

| Приём пищи    | Наименование блюда                | Выход блюда       | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|               |                                   |                   | Б                   | Ж            | У             |                                |               |                 |
| <b>День 2</b> |                                   |                   |                     |              |               |                                |               |                 |
| Завтрак       | Каша геркулесовая молочная жидкая | 140               | 4,17                | 5,0          | 20,34         | 142,09                         | 1,4           | №10.43          |
|               | Бутерброд с маслом                | 60                | 2,45                | 7,55         | 14,62         | 136,0                          | 0             | № 10.21         |
|               | Банан                             | 30                | 0,45                | 0,2          | 8,4           | 38,0                           | 4,0           | №10.32          |
|               | Кофейный напиток на молоке        | 200               | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 1,17          | №10.37          |
|               | Хлеб пшеничный                    | 20                | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>400</b>        | <b>11,05</b>        | <b>15,16</b> | <b>58,98</b>  | <b>416,09</b>                  | <b>2,57</b>   |                 |
| 2 завтрак     | Снежок                            | 50                | 1,5                 | 0,5          | 2,0           | 18,67                          | 0,4           |                 |
| Обед          | Суп картофельный с рыбой          | 180               | 1,85                | 2,94         | 14,28         | 119,12                         | 8,58          | № 2.0           |
|               | Гуляш из курицы                   | 70                | 13,04               | 13,5         | 3,44          | 187,32                         | 0             | № 10.2          |
|               | Отварные макаронные изделия       | 130               | 5,0                 | 0,75         | 27,0          | 134,42                         | 0             | № 10.3          |
|               | Отвар из плодов шиповника         | 180               | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79,0                           | 90            | №10.17          |
|               | Хлеб пшеничный                    | 20                | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|               | Хлеб ржаной                       | 38                | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|               | <b>Итого за обед</b>              | <b>628</b>        | <b>24,97</b>        | <b>18,16</b> | <b>87,81</b>  | <b>643,32</b>                  | <b>98,58</b>  |                 |
|               | Полдник                           | Омлет натуральный | 90                  | 7,85         | 9,06          | 3,21                           | 124,93        | 0,18            |
|               | Хлеб пшеничный                    | 20                | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|               | Чай с сахаром                     | 180               | 0,002               | 0            | 13,36         | 50,4                           | 0             | №10.33          |
|               | <b>Итого за полдник</b>           | <b>290</b>        | <b>9,43</b>         | <b>9,26</b>  | <b>26,43</b>  | <b>222,33</b>                  | <b>0,18</b>   |                 |
|               | <b>Итого за день</b>              |                   | <b>45,45</b>        | <b>42,58</b> | <b>173,22</b> | <b>1281,74</b>                 | <b>101,33</b> |                 |

Утверждаю:

Васк / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 03.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда           | Выход блюда        | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |                              |                    | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 3</b>        |                              |                    |                     |              |               |                                |              |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша рисовая молочная жидкая | 160                | 1,44                | 0,21         | 18,2          | 132,09                         | 0,18         | №10.44          |
|                      | Яблоко                       | 40                 | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Какао на молоке              | 180                | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>400</b>         | <b>9,73</b>         | <b>9,3</b>   | <b>58,76</b>  | <b>355,59</b>                  | <b>4,97</b>  |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Кефир                        | 50                 | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| <b>Обед</b>          | Суп гороховый с курицей      | 8/172              | 5,15                | 0,43         | 14,51         | 91,69                          | 3,83         | № 3.0           |
|                      | Картофель тушёный с курицей  | 200                | 14,8                | 10,93        | 34,0          | 295,07                         | 30,69        | №10.4           |
|                      | Лимонный напиток             | 180                | 0,002               | 0            | 13,56         | 0,54                           | 10,32        | №10.18          |
|                      | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                  | 38                 | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>         | <b>638</b>         | <b>25,62</b>        | <b>12,22</b> | <b>94,08</b>  | <b>547,42</b>                  | <b>44,84</b> |                 |
|                      | <b>Поддник</b>               | Сырники из творога | 80                  | 15,56        | 10,56         | 95,17                          | 195,0        | 0,21            |
|                      | Джем                         | 20                 | 0,2                 | 1,71         | 0,65          | 19,08                          | 0            | № 10.39         |
|                      | Кисель                       | 180                | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
|                      | <b>Итого за поддник</b>      | <b>280</b>         | <b>15,89</b>        | <b>12,27</b> | <b>109,62</b> | <b>261,96</b>                  | <b>3,81</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |                              |                    | <b>52,69</b>        | <b>35,04</b> | <b>262,46</b> | <b>1189,97</b>                 | <b>53,62</b> |                 |

Утверждаю:

*Васк* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 07.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда     | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |   |                 | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 4</b>        |   |                 |                     |              |               |                                |              |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Суп молочный с пшеном                   | 140             | 4,9                 | 5,7          | 12,86         | 122,5                          | 0,72         | №10.45          |
|                      | Бутерброд с сыром                       | 60              | 6,68                | 8,45         | 14,56         | 139                            | 0,11         | № 10.21         |
|                      | Яблоко                                  | 40              | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Кофейный напиток на молоке              | 180             | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0         | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20              | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Ряженка                                 | 50              | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
| <b>Обед</b>          | Щи с курицей, со сметаной               | 8/12/160        | 9,97                | 6,78         | 6,23          | 100,68                         | 13,32        | № 4.0           |
|                      | Суфле рыбное                            | 140             | 29,99               | 9,04         | 6,38          | 227,43                         | 1,46         | № 10.5          |
|                      | Тешеная свекла                          | 70              | 1,12                | 2,1          | 5,74          | 47,98                          | 0,9          | №2.6            |
|                      | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180             | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.29         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 38              | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | <b>648</b>      | <b>47,15</b>        | <b>18,8</b>  | <b>75,36</b>  | <b>637,91</b>                  | <b>16,04</b> |                 |
|                      | <b>Полдник</b>                          | Рогалик с маком | 80                  | 6,69         | 8,42          | 42,35                          | 215,56       | 0               |
|                      | Кисель                                  | 180             | 5,22                | 4,5          | 7,56          | 91,2                           | 0,54         | № 10.38         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>260</b>      | <b>11,91</b>        | <b>12,92</b> | <b>49,91</b>  | <b>306,76</b>                  | <b>0,54</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |   |                 | <b>75,07</b>        | <b>48,48</b> | <b>176,71</b> | <b>1344,17</b>                 | <b>18,58</b> |                 |

Утверждаю:

*Роса* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *08.11.2022*

| Приём пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                      |                                      |             | Б                   | Ж            | У             |                                |               |                 |
| День 5               |                                      |             |                     |              |               |                                |               |                 |
| Завтрак              | Каша гречневая молочная жидкая       | 180         | 6,29                | 9,38         | 22,5          | 200,15                         | 0,81          | №10.46          |
|                      | Банан                                | 30          | 0,45                | 0,2          | 8,4           | 38,0                           | 4,0           | 10.32           |
|                      | Какао на молоке                      | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97          | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>  | <b>14,81</b>        | <b>19,06</b> | <b>65,41</b>  | <b>491,79</b>                  | <b>1,78</b>   |                 |
| 2-ой завтрак         | Снежок                               | 50          | 1,5                 | 0,5          | 2,0           | 18,67                          | 0,4           |                 |
| Обед                 | Суп с клёцками, курицей, со сметаной | 8/12/124    | 1,77                | 2,08         | 10,34         | 66,6                           | 4,75          | № 5.0           |
|                      | Клёцки                               | 36          | 2,27                | 2,32         | 9,42          | 68,22                          | 0             | № 10.40         |
|                      | Ленивые голубцы с курицей            | 210         | 18,52               | 11,84        | 26,63         | 287,4                          | 7,35          | №10.7           |
|                      | Отвар из плодов шиповника            | 180         | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79,0                           | 90            | №10.17          |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0             | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                 | <b>648</b>  | <b>28,84</b>        | <b>17,35</b> | <b>97,07</b>  | <b>661,34</b>                  | <b>102,1</b>  |                 |
| Полдник              | Запеканка из творога                 | 100         | 17,76               | 12,1         | 18,37         | 253,0                          | 0,24          | № 10.25         |
|                      | Сгущённое молоко                     | 20          | 2,5                 | 1,7          | 11,2          | 64,1                           | 0,04          |                 |
|                      | Чай с лимоном                        | 180         | 0,2                 | 0            | 12,2          | 50,4                           | 2,0           | № 10.34         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>              | <b>295</b>  | <b>20,46</b>        | <b>13,58</b> | <b>41,77</b>  | <b>367,5</b>                   | <b>2,28</b>   |                 |
| <b>Итого за день</b> |                                      |             | <b>64,11</b>        | <b>50,21</b> | <b>204,25</b> | <b>1520,63</b>                 | <b>106,16</b> |                 |

Утверждаю:

*Васк* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 09.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 6</b>        |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша «Ассорти» молочная жидкая          | 170         | 4,99                | 5,23         | 31,65         | 192,12                         | 0,77         | № 10.47         |
|                      | Груша                                   | 30          | 0,004               | 0,09         | 3,12          | 13,8                           | 1,5          | № 10.31         |
|                      | Кофейный напиток на молоке              | 180         | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0         | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400</b>  | <b>10,55</b>        | <b>16,99</b> | <b>74,42</b>  | <b>435,12</b>                  | <b>1,94</b>  |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Кефир                                   | 50          | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| <b>Обед</b>          | Суп гороховый с курицей                 | 8/172       | 8,76                | 8,63         | 12,75         | 106,25                         | 6,11         | № 6.0           |
|                      | Овощное рагу с курицей                  | 200         | 16,51               | 13,32        | 29,41         | 144,34                         | 9,6          | №10.8           |
|                      | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | <b>648</b>  | <b>32,17</b>        | <b>23,49</b> | <b>100,64</b> | <b>519,63</b>                  | <b>16,55</b> |                 |
| <b>Полдник</b>       | Плошка с маслом, сахаром.               | 80          | 5,43                | 11,17        | 41,71         | 225,56                         | 0            | № 10.26         |
|                      | Кисель                                  | 180         | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>648</b>  | <b>32,17</b>        | <b>23,49</b> | <b>100,64</b> | <b>519,63</b>                  | <b>16,55</b> |                 |
| <b>Итого за день</b> |   |             | <b>48,28</b>        | <b>51,65</b> | <b>230,57</b> | <b>1228,19</b>                 | <b>22,09</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 10.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |                             |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| День 7               |                             |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак              | Каша манная молочная жидкая | 160         | 4,61                | 4,51         | 27,41         | 167,69                         | 0,18         | № 10.48         |
|                      | Бутерброд с маслом          | 40          | 2,45                | 7,55         | 14,62         | 136,0                          | 0            | № 10.20         |
|                      | Яблоко                      | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Какао на молоке             | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>400</b>  | <b>14,22</b>        | <b>18,02</b> | <b>71,82</b>  | <b>503,35</b>                  | <b>1,15</b>  |                 |
| 2-ой завтрак         | Ряженка                     | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
| Обед                 | Борщ с курицей, со сметаной | 8/12/160    | 8,61                | 8,89         | 11,58         | 158,22                         | 14,72        | № 7.0           |
|                      | Рыбная котлета              | 70          | 10,46               | 4,86         | 15,65         | 71,89                          | 0,6          | № 10.9          |
|                      | Картофельное пюре           | 130         | 2,84                | 4,17         | 20,97         | 159,58                         | 23,21        | №10.10          |
|                      | Компот из свежих яблок      | 180         | 0,4                 | 0,3          | 25,2          | 97,9                           | 0,36         | №10,19          |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>        | <b>618</b>  | <b>26,62</b>        | <b>19,2</b>  | <b>97,36</b>  | <b>612,98</b>                  | <b>40,68</b> |                 |
|                      | <b>Итого за обед</b>        | <b>90</b>   | <b>7,85</b>         | <b>9,06</b>  | <b>3,21</b>   | <b>124,93</b>                  | <b>0,18</b>  | № 10.23         |
| Полдник              | Омлет натуральный           |             |                     |              |               | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 50,4                           | 0            | №10.33          |
|                      | Чай с сахаром               | 180         | 0,002               | 0            | 13,56         | 222,33                         | 0,18         |                 |
|                      | <b>Итого за полдник</b>     | <b>290</b>  | <b>9,43</b>         | <b>9,26</b>  | <b>26,43</b>  | <b>222,33</b>                  | <b>0,18</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |                             |             | <b>50,27</b>        | <b>46,48</b> | <b>195,61</b> | <b>1338,66</b>                 | <b>42,01</b> |                 |

Утверждаю:

*Н.А. Васильева* / Н.А. Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 11.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда          | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|----------------------|---|----------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                      |   |                      | Б                   | Ж            | У             |                                |               |                 |
| <b>День 8</b>        |   |                      |                     |              |               |                                |               |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша ячневая молочная жидкая            | 160                  | 3,29                | 4,06         | 26,13         | 166,9                          | 0,4           | 10.49           |
|                      | Банан                                   | 30                   | 0,45                | 0,2          | 8,4           | 38,0                           | 4,0           | 10.32           |
|                      | Кофейный напиток на молоке              | 180                  | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0          | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20                   | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400</b>           | <b>9,85</b>         | <b>9,07</b>  | <b>80,35</b>  | <b>435,75</b>                  | <b>1,57</b>   |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Снежок                                  | 50                   | 1,5                 | 0,5          | 2,0           | 18,67                          | 0,4           |                 |
| <b>Обед</b>          | Суп вермишелевый с курицей, со сметаной | 8/12/160             | 4,33                | 5,64         | 20,81         | 162,04                         | 5,95          | №8.0            |
|                      | Капуста тушёная с курицей               | 210                  | 15,6                | 6,07         | 10,33         | 197,66                         | 23,8          | №10.11          |
|                      | Отвар из плодов шиповника               | 180                  | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79,0                           | 90            | №10.17          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 40                   | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0             | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 38                   | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | <b>638</b>           | <b>26,21</b>        | <b>12,82</b> | <b>81,82</b>  | <b>598,82</b>                  | <b>119,75</b> |                 |
|                      | <b>Полдник</b>                          | Запеканка из творога | 100                 | 17,76        | 12,1          | 18,37                          | 253,0         | 0,24            |
|                      | Джем                                    | 20                   | 0,2                 | 1,71         | 0,65          | 19,08                          | 0             | № 10.39         |
|                      | Кисель                                  | 180                  | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6           | № 10.35         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>200</b>           | <b>18,09</b>        | <b>13,81</b> | <b>32,82</b>  | <b>319,96</b>                  | <b>3,84</b>   |                 |
| <b>Итого за день</b> |   |                      | <b>54,15</b>        | <b>35,7</b>  | <b>194,99</b> | <b>1354,53</b>                 | <b>125,16</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 14.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                       | Выход блюда         | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|--|---------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |  |                     | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 9</b>        |  |                     |                     |              |               |                                |              |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша перловая молочная жидкая            | 140                 | 5,02                | 5,38         | 24,59         | 166,37                         | 6,49         | 10.50           |
|                      | Бутерброд с сыром                        | 60                  | 6,68                | 8,45         | 14,56         | 139                            | 0,11         | № 10.21         |
|                      | Груша                                    | 30                  | 0,004               | 0,09         | 3,12          | 13,8                           | 1,5          | № 10.31         |
|                      | Какао на молоке                          | 180                 | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 20                  | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>          | <b>18,86</b>        | <b>19,79</b> | <b>68,94</b>  | <b>505,21</b>                  | <b>7,57</b>  |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Кефир                                    | 50                  | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| <b>Обед</b>          | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 35/145              | 4,6                 | 1,86         | 13,33         | 87,83                          | 8,78         | №9.0            |
|                      | Плов из отварной курицы                  | 210                 | 22,26               | 7,73         | 35,69         | 301,0                          | 1,01         | №10.12          |
|                      | Компот из сухофруктов + С витаминизация  | 180                 | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 40                  | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                              | 38                  | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                     | <b>648</b>          | <b>32,93</b>        | <b>10,47</b> | <b>106,03</b> | <b>650,65</b>                  | <b>10,15</b> |                 |
|                      | <b>Полдник</b>                           | Ватрушка с повидлом | 80                  | 9,7          | 10,1          | 31                             | 268,1        | 0,05            |
|                      | Чай с сахаром.                           | 180                 | 5,22                | 4,5          | 7,56          | 91,2                           | 0,54         | № 10.38         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>260</b>          | <b>14,92</b>        | <b>14,6</b>  | <b>38,56</b>  | <b>359,3</b>                   | <b>0,59</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |  |                     | <b>66,71</b>        | <b>44,86</b> | <b>213,53</b> | <b>1515,16</b>                 | <b>18,31</b> |                 |

Утверждаю:

*Росов* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 15.11.2022

| Приём пищи              | Наименование блюда                   | Выход блюда                            | Пищевые вещества(г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                         |                                      |  | Б                   | Ж             | У              |                                |               |                 |
| <b>День 10</b>          |                                      |  |                     |               |                |                                |               |                 |
| Завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180                                    | 5,16                | 4,2           | 16,94          | 130,68                         | 0,79          | № 10.51         |
|                         | Яблоко                               | 40                                     | 0,16                | 0,16          | 3,92           | 17,6                           | 4,0           | №10.31          |
|                         | Кофейный напиток на молоке           | 180                                    | 2,85                | 2,41          | 14,36          | 91,0                           | 91,0          | №10.37          |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20                                     | 1,58                | 0,2           | 9,66           | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>                             | <b>10,95</b>        | <b>10,53</b>  | <b>54,08</b>   | <b>360,48</b>                  | <b>1,96</b>   |                 |
| 2-ой завтрак            | Ряженка                              | 50                                     | 1,5                 | 2,0           | 2,1            | 32                             | 0,15          |                 |
| Обед                    | Щи с курицей, со сметаной            | 8/12/160                               | 9,97                | 6,78          | 6,23           | 100,68                         | 13,32         | № 4.0           |
|                         | Биточки из кур.                      | 70                                     | 10,8                | 6,76          | 6,29           | 101,1                          | 0,2           | №10.14          |
|                         | Каша гречневая                       | 100                                    | 4,35                | 4,47          | 29,94          | 180,42                         | 0,7           | № 10.13         |
|                         | Соус овощной                         | 30                                     | 0,62                | 1,56          | 3,04           | 31,88                          | 2,03          | № 10.52         |
|                         | Лимонный напиток                     | 180                                    | 0,002               | 0             | 13,56          | 0,54                           | 10,32         | №10.18          |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40                                     | 3,16                | 0,4           | 19,32          | 94                             | 0             | № 10.28         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 38                                     | 2,51                | 0,46          | 12,69          | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                 | <b>638</b>                             | <b>31,85</b>        | <b>20,88</b>  | <b>94,06</b>   | <b>592,12</b>                  | <b>26,67</b>  |                 |
|                         | Подник                               | Запеканка из творога с маслом, сахаром | 80/5/10             | 15,56         | 10,56          | 95,17                          | 195,0         | 0,21            |
|                         | Чай с сахаром.                       | 275                                    | 0,002               | 0             | 13,56          | 50,4                           | 0             | № 10.33         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                      | <b>18,06</b>                           | <b>18,06</b>        | <b>12,26</b>  | <b>119,93</b>  | <b>309,5</b>                   | <b>0,25</b>   |                 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |  | <b>60,86</b>        | <b>43,67</b>  | <b>268,07</b>  | <b>1262,76</b>                 | <b>28,88</b>  |                 |
|                         | Итого за весь период:                |  | <b>568,82</b>       | <b>459,79</b> | <b>2174,27</b> | <b>13535,55</b>                | <b>544,15</b> |                 |
|                         | Среднее значение за период:          |  | <b>56,88</b>        | <b>45,98</b>  | <b>217,43</b>  | <b>1353,55(75%)</b>            | <b>54,42</b>  |                 |

Утверждаю:

Знак / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 16.11.2022

| Приём пищи              | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                         |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 1</b>           |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак                 | Каша пшениная молочная жидкая           | 160         | 3,24                | 4,28         | 23,16         | 144,38                         | 0,89         | №3.1            |
|                         | Яблоко                                  | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                         | Какао на молоке                         | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | №5.1            |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 25          | 1,98                | 0,25         | 12,08         | 58,75                          | 0            | №10.28          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>405</b>  | <b>12,93</b>        | <b>12,69</b> | <b>85,57</b>  | <b>486,82</b>                  | <b>1,86</b>  |                 |
| 2 завтрак               | Ряженка                                 | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
|                         | <b>Итого за 2 завтрак</b>               |             | <b>1,5</b>          | <b>2,0</b>   | <b>2,1</b>    | <b>32</b>                      | <b>0,15</b>  |                 |
| Обед                    | Борщ с курицей, со сметаной             | 8/12/160    | 9,36                | 10,81        | 18,76         | 205,78                         | 15,81        | № 1.0           |
|                         | Жаркое домашнему с мясом                | 210         | 17,54               | 17,25        | 24,49         | 222,54                         | 9,66         | № 10.1          |
|                         | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                         | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 35          | 2,77                | 0,35         | 16,91         | 82,25                          | 0            | № 10.28         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                    | <b>643</b>  | <b>32,58</b>        | <b>28,89</b> | <b>97,85</b>  | <b>678,39</b>                  | <b>25,83</b> |                 |
| Полдник                 | Булочка дорожная                        | 80          | 5,43                | 11,17        | 41,71         | 205,56                         | 0            | №10.22          |
|                         | Кисель                                  | 180         | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>260</b>  | <b>5,56</b>         | <b>11,17</b> | <b>55,51</b>  | <b>253,44</b>                  | <b>3,6</b>   |                 |
| <b>Итого за 1 день</b>  |   |             | <b>51,07</b>        | <b>52,75</b> | <b>238,93</b> | <b>1418,65</b>                 | <b>31,29</b> |                 |

Утверждаю:

*Вас* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 17.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда             | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                      |                                   |                         | Б                   | Ж            | У             |                                |               |                 |
| <b>День 2</b>        |                                   |                         |                     |              |               |                                |               |                 |
| Завтрак              | Каша геркулесовая молочная жидкая | 140                     | 4,17                | 5,0          | 20,34         | 142,09                         | 1,4           | №10.43          |
|                      | Бутерброд с маслом                | 60                      | 2,45                | 7,55         | 14,62         | 136,0                          | 0             | № 10.21         |
|                      | Банан                             | 30                      | 0,45                | 0,2          | 8,4           | 38,0                           | 4,0           | №10.32          |
|                      | Кофейный напиток на молоке        | 200                     | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 1,17          | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20                      | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>400</b>              | <b>11,05</b>        | <b>15,16</b> | <b>58,98</b>  | <b>416,09</b>                  | <b>2,57</b>   |                 |
| 2 завтрак            | Снежок                            | 50                      | 1,5                 | 0,5          | 2,0           | 18,67                          | 0,4           |                 |
| Обед                 | Суп картофельный с рыбой          | 180                     | 1,85                | 2,94         | 14,28         | 119,12                         | 8,58          | № 2.0           |
|                      | Гуляш из курицы                   | 70                      | 13,04               | 13,5         | 3,44          | 187,32                         | 0             | № 10.2          |
|                      | Отварные макаронные изделия       | 130                     | 5,0                 | 0,75         | 27,0          | 134,42                         | 0             | № 10.3          |
|                      | Отвар из плодов шиповника         | 180                     | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79,0                           | 90            | №10.17          |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20                      | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                       | 38                      | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                      |                                   | <b>Итого за обед</b>    | <b>628</b>          | <b>24,97</b> | <b>18,16</b>  | <b>87,81</b>                   | <b>643,32</b> | <b>98,58</b>    |
| Полдник              | Омлет натуральный                 | 90                      | 7,85                | 9,06         | 3,21          | 124,93                         | 0,18          | № 10.23         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20                      | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | Чай с сахаром                     | 180                     | 0,002               | 0            | 13,56         | 50,4                           | 0             | №10.33          |
|                      |                                   | <b>Итого за полдник</b> | <b>290</b>          | <b>9,43</b>  | <b>9,26</b>   | <b>26,43</b>                   | <b>222,33</b> | <b>0,18</b>     |
| <b>Итого за день</b> |                                   |                         | <b>45,45</b>        | <b>42,58</b> | <b>173,22</b> | <b>1281,74</b>                 | <b>101,33</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 18.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда           | Выход блюда        | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |                              |                    | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| День 3               |                              |                    |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная жидкая | 160                | 1,44                | 0,21         | 18,2          | 132,09                         | 0,18         | №10.44          |
|                      | Яблоко                       | 40                 | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Какао на молоке              | 180                | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>400</b>         | <b>9,73</b>         | <b>9,3</b>   | <b>58,76</b>  | <b>355,59</b>                  | <b>4,97</b>  |                 |
| 2-ой завтрак         | Кефир                        | 50                 | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| Обед                 | Суп гороховый с курицей      | 8/172              | 5,15                | 0,43         | 14,51         | 91,69                          | 3,83         | № 3.0           |
|                      | Картофель тушёный с курицей  | 200                | 14,8                | 10,93        | 34,0          | 295,07                         | 30,69        | №10.4           |
|                      | Лимонный напиток             | 180                | 0,002               | 0            | 13,56         | 0,54                           | 10,32        | №10.18          |
|                      | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                  | 38                 | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>         | <b>638</b>         | <b>25,62</b>        | <b>12,22</b> | <b>94,08</b>  | <b>547,42</b>                  | <b>44,84</b> |                 |
|                      | Полдник                      | Сырники из творога | 80                  | 15,56        | 10,56         | 95,17                          | 195,0        | 0,21            |
|                      | Джем                         | 20                 | 0,2                 | 1,71         | 0,65          | 19,08                          | 0            | № 10.39         |
|                      | Кисель                       | 180                | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>      | <b>280</b>         | <b>15,89</b>        | <b>12,27</b> | <b>109,62</b> | <b>261,96</b>                  | <b>3,81</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |                              |                    | <b>52,69</b>        | <b>35,04</b> | <b>262,46</b> | <b>1189,97</b>                 | <b>53,62</b> |                 |

Утверждаю:

*Васк* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 29.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 4</b>        |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак              | Суп молочный с пшеном                   | 140         | 4,9                 | 5,7          | 12,86         | 122,5                          | 0,72         | №10.45          |
|                      | Бутерброд с сыром                       | 60          | 6,68                | 8,45         | 14,56         | 139                            | 0,11         | № 10.21         |
|                      | Яблоко                                  | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Кофейный напиток на молоке              | 180         | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0         | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
| 2-ой завтрак         | Ряженка                                 | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
| Обед                 | Щи с курицей, со сметаной               | 8/12/160    | 9,97                | 6,78         | 6,23          | 100,68                         | 13,32        | № 4.0           |
|                      | Суфле рыбное                            | 140         | 29,99               | 9,04         | 6,38          | 227,43                         | 1,46         | № 10.5          |
|                      | Тёпёная свекла                          | 70          | 1,12                | 2,1          | 5,74          | 47,98                          | 0,9          | №2.6            |
|                      | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.29         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | <b>648</b>  | <b>47,15</b>        | <b>18,8</b>  | <b>75,36</b>  | <b>637,91</b>                  | <b>16,04</b> |                 |
| Полдник              | Рогалик с маком                         | 80          | 6,69                | 8,42         | 42,35         | 215,56                         | 0            | № 10.24         |
|                      | Кисель                                  | 180         | 5,22                | 4,5          | 7,56          | 91,2                           | 0,54         | № 10.38         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>260</b>  | <b>11,91</b>        | <b>12,92</b> | <b>49,91</b>  | <b>306,76</b>                  | <b>0,54</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |   |             | <b>75,07</b>        | <b>48,48</b> | <b>176,71</b> | <b>1344,17</b>                 | <b>18,58</b> |                 |

Утверждаю:

*Росст* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *22.11.2022*

| Приём пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда  | Пищевые вещества(г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |                                      |              | Б                   | Ж             | У              |                                |              |                 |
| <b>День 5</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша гречневая молочная жидкая       | 180          | 6,29                | 9,38          | 22,5           | 200,15                         | 0,81         | №10.46          |
|                      | Банан                                | 30           | 0,45                | 0,2           | 8,4            | 38,0                           | 4,0          | 10.32           |
|                      | Какао на молоке                      | 180          | 5,58                | 5,76          | 20,13          | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,58                | 0,2           | 9,66           | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>   | <b>14,81</b>        | <b>19,06</b>  | <b>65,41</b>   | <b>491,79</b>                  | <b>1,78</b>  |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  | Снежок                               | 50           | 1,5                 | 0,5           | 2,0            | 18,67                          | 0,4          |                 |
| <b>Обед</b>          | Суп с клёцками, курицей, со сметаной | 8/12/124     | 1,77                | 2,08          | 10,34          | 66,6                           | 4,75         | № 5.0           |
|                      | Клётки                               | 36           | 2,27                | 2,32          | 9,42           | 68,22                          | 0            | № 10.40         |
|                      | Ленивые голубцы с курицей            | 210          | 18,52               | 11,84         | 26,63          | 287,4                          | 7,35         | №10.7           |
|                      | Отвар из плодов шиповника            | 180          | 0,61                | 0,25          | 18,67          | 79,0                           | 90           | №10.17          |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                | 0,4           | 19,32          | 94                             | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 38           | 2,51                | 0,46          | 12,69          | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                 | <b>648</b>   | <b>28,84</b>        | <b>17,35</b>  | <b>97,07</b>   | <b>661,34</b>                  | <b>102,1</b> |                 |
| <b>Полдник</b>       | Запеканка из творога                 | 100          | 17,76               | 12,1          | 18,37          | 253,0                          | 0,24         | № 10.25         |
|                      | Сгущённое молоко                     | 20           | 2,5                 | 1,7           | 11,2           | 64,1                           | 0,04         |                 |
|                      | Чай с лимоном                        | 180          | 0,2                 | 0             | 12,2           | 50,4                           | 2,0          | № 10.34         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>              | <b>295</b>   | <b>20,46</b>        | <b>13,58</b>  | <b>41,77</b>   | <b>367,5</b>                   | <b>2,28</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>64,11</b> | <b>50,21</b>        | <b>204,25</b> | <b>1520,63</b> | <b>106,16</b>                  |              |                 |

Утверждаю:

*Вас* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 23.11.2022

| Приём пищи    | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|---------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|               |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 6</b> |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак       | Каша «Ассорти» молочная жидкая          | 170         | 4,99                | 5,23         | 31,65         | 192,12                         | 0,77         | № 10.47         |
|               | Груша                                   | 30          | 0,004               | 0,09         | 3,12          | 13,8                           | 1,5          | № 10.31         |
|               | Кофейный напиток на молоке              | 180         | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0         | №10.37          |
|               | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400</b>  | <b>10,55</b>        | <b>16,99</b> | <b>74,42</b>  | <b>435,12</b>                  | <b>1,94</b>  |                 |
| 2-ой завтрак  | Кефир                                   | 50          | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| Обед          | Суп гороховый с курицей                 | 8/172       | 8,76                | 8,63         | 12,75         | 106,25                         | 6,11         | № 6.0           |
|               | Овощное рагу с курицей                  | 200         | 16,51               | 13,32        | 29,41         | 144,34                         | 9,6          | №10.8           |
|               | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|               | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.28         |
|               | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|               | <b>Итого за обед</b>                    | <b>648</b>  | <b>32,17</b>        | <b>23,49</b> | <b>100,64</b> | <b>519,63</b>                  | <b>16,55</b> |                 |
|               | Плошка с маслом, сахаром.               | 80          | 5,43                | 11,17        | 41,71         | 225,56                         | 0            | № 10.26         |
| Полдник       | Кисель                                  | 180         | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>648</b>  | <b>32,17</b>        | <b>23,49</b> | <b>100,64</b> | <b>519,63</b>                  | <b>16,55</b> |                 |
|               | <b>Итого за день</b>                    |             | <b>48,28</b>        | <b>51,65</b> | <b>230,57</b> | <b>1228,19</b>                 | <b>22,09</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *24.11.2022*

| Приём пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                      |                             |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| День 7               |                             |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак              | Каша манная молочная жидкая | 160         | 4,61                | 4,51         | 27,41         | 167,69                         | 0,18         | № 10.48         |
|                      | Бутерброд с маслом          | 40          | 2,45                | 7,55         | 14,62         | 136,0                          | 0            | № 10.20         |
|                      | Яблоко                      | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                      | Какао на молоке             | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>400</b>  | <b>14,22</b>        | <b>18,02</b> | <b>71,82</b>  | <b>503,35</b>                  | <b>1,15</b>  |                 |
| 2-ой завтрак         | Ряженка                     | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
| Обед                 | Борщ с курицей, со сметаной | 8/12/160    | 8,61                | 8,89         | 11,58         | 158,22                         | 14,72        | № 7.0           |
|                      | Рыбная котлета              | 70          | 10,46               | 4,86         | 15,65         | 71,89                          | 0,6          | № 10.9          |
|                      | Картофельное пюре           | 130         | 2,84                | 4,17         | 20,97         | 159,58                         | 23,21        | №10.10          |
|                      | Компот из свежих яблок      | 180         | 0,4                 | 0,3          | 25,2          | 97,9                           | 0,36         | №10.19          |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>        | <b>618</b>  | <b>26,62</b>        | <b>19,2</b>  | <b>97,36</b>  | <b>612,98</b>                  | <b>40,68</b> |                 |
| Полдник              | Омлет натуральный           | 90          | 7,85                | 9,06         | 3,21          | 124,93                         | 0,18         | № 10.23         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                      | Чай с сахаром               | 180         | 0,002               | 0            | 13,56         | 50,4                           | 0            | №10.33          |
|                      | <b>Итого за полдник</b>     | <b>290</b>  | <b>9,43</b>         | <b>9,26</b>  | <b>26,43</b>  | <b>222,33</b>                  | <b>0,18</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b> |                             |             | <b>50,27</b>        | <b>46,48</b> | <b>195,61</b> | <b>1338,66</b>                 | <b>42,01</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 25.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда          | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|----------------------|---|----------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                      |   |                      | Б                   | Ж            | У             |                                |               |                 |
| День 8               |   |                      |                     |              |               |                                |               |                 |
| Завтрак              | Каша ячневая молочная жидкая            | 160                  | 3,29                | 4,06         | 26,13         | 166,9                          | 0,4           | 10.49           |
|                      | Банан                                   | 30                   | 0,45                | 0,2          | 8,4           | 38,0                           | 4,0           | 10.32           |
|                      | Кофейный напиток на молоке              | 180                  | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 91,0                           | 91,0          | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20                   | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400</b>           | <b>9,85</b>         | <b>9,07</b>  | <b>80,35</b>  | <b>435,75</b>                  | <b>1,57</b>   |                 |
| 2-ой завтрак         | Снежок                                  | 50                   | 1,5                 | 0,5          | 2,0           | 18,67                          | 0,4           |                 |
| Обед                 | Суп вермишелевый с курицей, со сметаной | 8/12/160             | 4,33                | 5,64         | 20,81         | 162,04                         | 5,95          | №8.0            |
|                      | Калуста тушёная с курицей               | 210                  | 15,6                | 6,07         | 10,33         | 197,66                         | 23,8          | №10.11          |
|                      | Отвар из плодов шиповника               | 180                  | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79,0                           | 90            | №10.17          |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 40                   | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0             | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 38                   | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | <b>638</b>           | <b>26,21</b>        | <b>12,82</b> | <b>81,82</b>  | <b>598,82</b>                  | <b>119,75</b> |                 |
|                      | Полдник                                 | Запеканка из творога | 100                 | 17,76        | 12,1          | 18,37                          | 253,0         | 0,24            |
|                      | Джем                                    | 20                   | 0,2                 | 1,71         | 0,65          | 19,08                          | 0             | № 10.39         |
|                      | Кисель                                  | 180                  | <del>0,15</del>     | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6           | № 10.35         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>200</b>           | <b>18,09</b>        | <b>13,81</b> | <b>32,82</b>  | <b>319,96</b>                  | <b>3,84</b>   |                 |
| <b>Итого за день</b> |   |                      | <b>54,15</b>        | <b>35,7</b>  | <b>194,99</b> | <b>1354,53</b>                 | <b>125,16</b> |                 |

Утверждаю:

*Васильева* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 28.11.2022

| Приём пищи              | Наименование блюда                       | Выход блюда         | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|-------------------------|--|---------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                         |  |                     | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| День 9                  |  |                     |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак                 | Каша перловая молочная жидкая            | 140                 | 5,02                | 5,38         | 24,59         | 166,37                         | 6,49         | 10.50           |
|                         | Бутерброд с сыром                        | 60                  | 6,68                | 8,45         | 14,56         | 139                            | 0,11         | № 10.21         |
|                         | Груша                                    | 30                  | 0,004               | 0,09         | 3,12          | 13,8                           | 1,5          | № 10.31         |
|                         | Какао на молоке                          | 180                 | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | № 10.36         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20                  | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47,0                           | 0            | № 10.28         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>          | <b>18,86</b>        | <b>19,79</b> | <b>68,94</b>  | <b>505,21</b>                  | <b>7,57</b>  |                 |
| 2-ой завтрак            | Кефир                                    | 50                  | 1,45                | 1,25         | 2,0           | 25,0                           | 0,35         |                 |
| Обед                    | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 35/145              | 4,6                 | 1,86         | 13,33         | 87,83                          | 8,78         | №9.0            |
|                         | Плов из отварной курицы                  | 210                 | 22,26               | 7,73         | 35,69         | 301,0                          | 1,01         | №10.12          |
|                         | Компот из сухофруктов + С витаминизация  | 180                 | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 40                  | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0            | № 10.28         |
|                         | Хлеб ржаной                              | 38                  | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                     | <b>648</b>          | <b>32,93</b>        | <b>10,47</b> | <b>106,03</b> | <b>650,65</b>                  | <b>10,15</b> |                 |
|                         | Полдник                                  | Ватрушка с повидлом | 80                  | 9,7          | 10,1          | 31                             | 268,1        | 0,05            |
| Чай с сахаром.          |  | 180                 | 5,22                | 4,5          | 7,56          | 91,2                           | 0,54         | № 10.38         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>260</b>          | <b>14,92</b>        | <b>14,6</b>  | <b>38,56</b>  | <b>359,3</b>                   | <b>0,59</b>  |                 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                     | <b>66,71</b>        | <b>44,86</b> | <b>213,53</b> | <b>1515,16</b>                 | <b>18,31</b> |                 |

Утверждаю:

*Васк* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 29.11.2022

| Приём пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда                            | Пищевые вещества(г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | Номер рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
|                      |                                      |  | Б                   | Ж             | У              |                                |               |                 |
| День 10              |                                      |  |                     |               |                |                                |               |                 |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями | 180                                    | 5,16                | 4,2           | 16,94          | 130,68                         | 0,79          | № 10.51         |
|                      | Яблоко                               | 40                                     | 0,16                | 0,16          | 3,92           | 17,6                           | 4,0           | №10.31          |
|                      | Кофейный напиток на молоке           | 180                                    | 2,85                | 2,41          | 14,36          | 91,0                           | 91,0          | №10.37          |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20                                     | 1,58                | 0,2           | 9,66           | 47,0                           | 0             | № 10.28         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>                             | <b>10,95</b>        | <b>10,53</b>  | <b>54,08</b>   | <b>360,48</b>                  | <b>1,96</b>   |                 |
| 2-ой завтрак         | Ряженка                              | 50                                     | 1,5                 | 2,0           | 2,1            | 32                             | 0,15          |                 |
| Обед                 | Щи с курицей, со сметаной            | 8/12/160                               | 9,97                | 6,78          | 6,23           | 100,68                         | 13,32         | № 4.0           |
|                      | Биточки из кур.                      | 70                                     | 10,8                | 6,76          | 6,29           | 101,1                          | 0,2           | №10.14          |
|                      | Каша гречневая                       | 100                                    | 4,35                | 4,47          | 29,94          | 180,42                         | 0,7           | № 10.13         |
|                      | Соус овощной                         | 30                                     | 0,62                | 1,56          | 3,04           | 31,88                          | 2,03          | № 10.52         |
|                      | Лимонный напиток                     | 180                                    | 0,002               | 0             | 13,56          | 0,54                           | 10,32         | №10.18          |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 40                                     | 3,16                | 0,4           | 19,32          | 94                             | 0             | № 10.28         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 38                                     | 2,51                | 0,46          | 12,69          | 66,12                          | 0             | № 10.29         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                 | <b>638</b>                             | <b>31,85</b>        | <b>20,88</b>  | <b>94,06</b>   | <b>592,12</b>                  | <b>26,67</b>  |                 |
|                      | Полдник                              | Запеканка из творога с маслом, сахаром | 80/5/10             | 15,56         | 10,56          | 95,17                          | 195,0         | 0,21            |
|                      | Чай с сахаром.                       | 275                                    | 0,002               | 0             | 13,56          | 50,4                           | 0             | № 10.33         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>              | <b>18,06</b>                           | <b>18,06</b>        | <b>12,26</b>  | <b>119,93</b>  | <b>309,5</b>                   | <b>0,25</b>   |                 |
| <b>Итого за день</b> |                                      |  | <b>60,86</b>        | <b>43,67</b>  | <b>268,07</b>  | <b>1262,76</b>                 | <b>28,88</b>  |                 |
|                      | Итого за весь период:                |  | <b>568,82</b>       | <b>459,79</b> | <b>2174,27</b> | <b>13535,55</b>                | <b>544,15</b> |                 |
|                      | Среднее значение за период:          |  | <b>56,88</b>        | <b>45,98</b>  | <b>217,43</b>  | <b>1353,55(75%)</b>            | <b>54,42</b>  |                 |

Утверждаю:

*Знат* / Н.А.Васильева

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *30.11.2022*

| Приём пищи              | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
|                         |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |              |                 |
| <b>День 1</b>           |   |             |                     |              |               |                                |              |                 |
| Завтрак                 | Каша пшениная молочная жидкая           | 160         | 3,24                | 4,28         | 23,16         | 144,38                         | 0,89         | №3.1            |
|                         | Яблоко                                  | 40          | 0,16                | 0,16         | 3,92          | 17,6                           | 4,0          | №10.31          |
|                         | Какао на молоке                         | 180         | 5,58                | 5,76         | 20,13         | 152,84                         | 0,97         | №5.1            |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 25          | 1,98                | 0,25         | 12,08         | 58,75                          | 0            | №10.28          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>405</b>  | <b>12,93</b>        | <b>12,69</b> | <b>85,57</b>  | <b>486,82</b>                  | <b>1,86</b>  |                 |
| 2 завтрак               | Ряженка                                 | 50          | 1,5                 | 2,0          | 2,1           | 32                             | 0,15         |                 |
|                         | <b>Итого за 2 завтрак</b>               |             | <b>1,5</b>          | <b>2,0</b>   | <b>2,1</b>    | <b>32</b>                      | <b>0,15</b>  |                 |
| Обед                    | Борщ с курицей, со сметаной             | 8/12/160    | 9,36                | 10,81        | 18,76         | 205,78                         | 15,81        | № 1.0           |
|                         | Жаркое домашнему с мясом                | 210         | 17,54               | 17,25        | 24,49         | 222,54                         | 9,66         | № 10.1          |
|                         | Компот из сухофруктов + С витаминизация | 180         | 0,4                 | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | 0,36         | №5.7            |
|                         | Хлеб ржаной                             | 38          | 2,51                | 0,46         | 12,69         | 66,12                          | 0            | № 10.29         |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 35          | 2,77                | 0,35         | 16,91         | 82,25                          | 0            | № 10.28         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                    | <b>643</b>  | <b>32,58</b>        | <b>28,89</b> | <b>97,85</b>  | <b>678,39</b>                  | <b>25,83</b> |                 |
| Полдник                 | Будочка дорожная                        | 80          | 5,43                | 11,17        | 41,71         | 205,56                         | 0            | №10.22          |
|                         | Кисель                                  | 180         | 0,13                | 0            | 13,8          | 47,88                          | 3,6          | № 10.35         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>260</b>  | <b>5,56</b>         | <b>11,17</b> | <b>55,51</b>  | <b>253,44</b>                  | <b>3,6</b>   |                 |
| <b>Итого за 1 день</b>  |   |             | <b>51,07</b>        | <b>52,75</b> | <b>238,93</b> | <b>1418,65</b>                 | <b>31,29</b> |                 |