

## Меню приготавливаемых блюд

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 9e4ad63ecee5f6fe83f8fa25f353cb54b  
Владелец **Попов Владимир Владимирович**  
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

Возрастная категория: ... Дети 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,31	3,29	22,41	129,13	496
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	105
	Каша ячневая молочная жидкая	160	5,22	7,09	28,94	199,07	255
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>16,67</b>	<b>19,22</b>	<b>72,28</b>	<b>524,1</b>	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	3,98	2,74	11,64	85,15	76
	Суп картофельный с рыбой	180/30	5,38	0,49	10,60	68,62	150
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток из замороженных ягод,	180	0,58	0,16	10,98	90,54	520/1
Плов из отварной говядины	180	14,71	14,27	38,18	340,18	370	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>28,81</b>	<b>18,30</b>	<b>94,60</b>	<b>701,09</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	7,63	4,93	27,67	200,29	541
	Кисель с витаминами "Кисель Витошка"	180	0,00	0,00	16,92	284,4	614
	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>8,43</b>	<b>5,13</b>	<b>52,09</b>	<b>522,69</b>	
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	75	1,28	2,62	7,98	60,78	429(1)
	Сельдь с луком	50	4,66	3,04	1,64	52,67	353
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Капуста тушеная (сложеный гарнир)	75	1,67	2,18	7,20	55,47	423(1)
	Котлеты припущенные куриные	70	12,71	1,46	5,68	86,8	412
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470</b>	<b>22,58</b>	<b>9,60</b>	<b>55,92</b>	<b>401,72</b>	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2285</b>	<b>92,29</b>	<b>63,65</b>	<b>300,29</b>	<b>2431,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2285</b>	<b>92,29</b>	<b>63,65</b>	<b>300,29</b>	<b>2431,6</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2285</b>	<b>92,29</b>	<b>63,65</b>	<b>300,29</b>	<b>2431,6</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ... Дети с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,68	3,66	24,90	143,48	496
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,52	8,86	36,18	248,84	255
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,91</b>	<b>25,01</b>	<b>92,37</b>	<b>668,92</b>	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	70	5,57	3,84	16,29	119,21	76
	Суп картофельный с рыбой	200/35	5,98	0,54	11,78	76,24	150
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Напиток из замороженных ягод,	200	0,64	0,18	12,20	100,6	520/1
	Плов из отварной говядины	200	16,34	15,86	42,42	377,98	370
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>35,53</b>	<b>21,46</b>	<b>122,41</b>	<b>872,43</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	7,63	4,93	27,67	200,29	541
	Кисель с витаминами "Кисель Витошка"	200	0,00	0,00	18,80	316	614
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>9,23</b>	<b>5,33</b>	<b>61,47</b>	<b>592,29</b>	
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	90	1,53	3,14	9,58	72,94	429(1)
	Сельдь с луком	70	6,52	4,25	2,30	73,74	353
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Капуста тушеная (сложеный гарнир)	90	2,00	2,61	8,64	66,56	423(1)
	Котлеты припущенные куриные	90	16,34	1,87	7,30	111,6	412
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>580</b>	<b>30,25</b>	<b>12,35</b>	<b>73,70</b>	<b>528,84</b>	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2720</b>	<b>110,72</b>	<b>75,55</b>	<b>375,35</b>	<b>2944,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2720</b>	<b>110,72</b>	<b>75,55</b>	<b>375,35</b>	<b>2944,48</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2720</b>	<b>110,72</b>	<b>75,55</b>	<b>375,35</b>	<b>2944,48</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: .... Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,68	3,66	24,90	143,48	496
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	41,12	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Каша ячневая молочная жидкая	230	7,50	10,19	41,61	286,17	255
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,39</b>	<b>26,92</b>	<b>108,08</b>	<b>758,65</b>	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	7,96	5,49	23,27	170,3	76
	Суп картофельный с рыбой	250/40	7,48	0,68	14,72	95,3	150
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109
	Напиток из замороженных ягод,	200	0,64	0,18	12,20	100,6	520/1
	Плов из отварной говядины	250	20,43	19,82	53,02	472,48	370
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>46,91</b>	<b>27,77</b>	<b>161,21</b>	<b>1130,18</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	7,63	4,93	27,67	200,29	541
	Кисель с витаминами "Кисель Витошка"	200	0,00	0,00	18,80	316	614
	Флоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>9,23</b>	<b>5,33</b>	<b>61,47</b>	<b>592,29</b>	
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	105	1,79	3,66	11,17	85,09	429(1)
	Сельдь с луком	100	9,31	6,07	3,28	105,35	353
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Капуста тушеная (сложеный гарнир)	105	2,33	3,05	10,08	77,66	423(1)
	Котлеты припущенные куриные	100	18,16	2,08	8,11	124	412
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>36,21</b>	<b>15,42</b>	<b>83,44</b>	<b>619,6</b>	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3030</b>	<b>130,54</b>	<b>86,84</b>	<b>439,60</b>	<b>3382,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3030</b>	<b>130,54</b>	<b>86,84</b>	<b>439,60</b>	<b>3382,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3030</b>	<b>130,54</b>	<b>86,84</b>	<b>439,60</b>	<b>3382,72</b>	