


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 5 дней

Утверждено:
Виткина Г.Т.

Дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	
День 1 25.12.2023 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416	
		Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,12	0,74	1
	Обед	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,06	0,03	60
		Щи	200	13,25	17,54	21,77	302,39	66,05	3,43	0,17	0,19	0,19	33,18	45
		Коглета с гречкой и подливом	120/60/30	18,7	20,365	38,289	387,21	23,5	2,834	0,1414	0,141	0,141	1,94	65
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,01	0,00	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,80	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	243
		Булочка со сливочной	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,14	0,27	1,20	14
ужин	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Чай	180											3	
ужин для 12-ти часового пребывания в ДОУ	Зефир в шоколаде		45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0	0,009	0		
		Итого		61,90	70,25	339,50	2259,73	696,78	14,20	0,84	1,00	41,53		
День 2 26.12.2023 вторник	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	69	
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	0,04	211
		Чай	180										3	
	Обед	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,01	0,00	60
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,02	0,03	7,00	60
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	0,15	10,31	66
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,38	0,23	2,14	65
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	128
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,80	0,08	0,07	0,00	98
		Напиток витаминно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,00	0,01	30,00	215
		Мандарин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,30	0,04	0,03	60,00	119
		Кулеш пшеничный	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,01	0,11	0,11	0,45	119
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	14
	ужин	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	70
День 3 27.12.2023 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70	
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,14	1	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	0,08	10,00	42
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42	
	Обед	Картофельное пюре с мясной колбаской и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	17,29	23	
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,01	0,30	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	2

День 4 28.12.2023 четверг	ужин для 12-ти часового пребывания в ДДУ	ужин	Суфле рыбное	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	204				
			Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00				
			Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14			
			Мандарин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	0,03	60,00				
			Итого		93,89	90,60	242,52	2165,45	793,98	14,42	1,47	1,72	160,82					
			День 5 29.12.2023 пятница	ужин для 12-ти часового пребывания в ДДУ	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,06	0,23	0,45	70	
						Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	0,04	211
						Чай	180											3
						Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
						Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,04	0,00	
						Суп геркулесовый	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	0,12	9,14	42
						Калюста с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	0,26	62,14	167
						Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	122
						Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
полдник	Чай Каркадаг	200				2,00										3		
ужин	Пирожки с печенью	100/80				26,18	24,44	47,44	523,04	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	0,20	119		
ужин для 12-ти часового пребывания в ДДУ	Чай с сахаром	180/12				0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		
Чай	180															3		
Печенье	50	3,05				12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00			
Итого		125,25	89,28	304,38	2143,44	519,13	30,52	2,00	0,91	71,96								
День 4 29.12.2023 пятница	ужин для 12-ти часового пребывания в ДДУ	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70				
			Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	0,60	211			
			Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14			
			Закуска порционная (Икра кабачковая)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	0,00	0,00	60			
			Суп Рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34				
			Латша с мясом	60/150	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	0,52	126			
			Компот из кураги и черносливя	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,02	0,00	98			
			Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	215			
			полдник	Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215			
			ужин	Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45	0,01	268			
			Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00				
			ужин для 12-ти часового пребывания в ДДУ	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00				
			Итого		185,04	100,81	621,32	1986,32	464,49	13,57	1,25	3,10	53,54					

Шеф повар Цыглышова А.В. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 