

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МАДОУ №39  
Сорокина С.В.  
«10» сентября 2022г.



**МЕНЮ**  
**МАДОУ «Детский сад №39 «Малышок»**  
**п. Большой Исток**

**1 день понедельник**

Наименование блюда	Вес порции гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	<i>т/к 227 стр.141</i>
Батон с сыром	30/8	4,57	3,82	15,12	141,1	<i>т/к 576; т/к 75</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к 465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,43</b>	<b>12,8</b>	<b>61,03</b>	<b>444,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	15,0	3,75	10,75	138,5	<i>т/к 104 стр.68</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к 433</i>
Плов из говядины	210	18,6	18,2	43,3	415,0	<i>т/к 330 стр.210</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к 496 стр.301</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к 574</i>
пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к 573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>38,43</b>	<b>24,33</b>	<b>94,54</b>	<b>755,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	<i>т/к 545 стр. 332</i>
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к 469 стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,6</b>	<b>6,98</b>	<b>37,78</b>	<b>255,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,96</b>	<b>44,11</b>	<b>205,05</b>	<b>1505,35</b>	

**2 день вторник**

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая вязкая	200	8,25	8,73	30,92	236,29	<i>т/к 212 стр.133</i>
Б-д хлеб с маслом	30/5	2,32	3,86	14,82	103,25	<i>т/к 69</i>

Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к 457 стр.282</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,77</b>	<b>12,69</b>	<b>55,04</b>	<b>377,54</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	48,8	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,6	18,0	2,66	108,0	<i>т/к 129 стр.83</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Рагу из овощей и мяса	210	18,4	15,2	14,0	267,2	<i>т/к 322 стр.204</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к 495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к 574</i>
пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к 573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>25,76</b>	<b>35,41</b>	<b>58,95</b>	<b>583,55</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150	10,1	4,6	39,4	239,0	<i>т/к 282 стр.175</i>
	25	0,1	-	16,25	65,5	<i>т/к 86 стр.53</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к 457 стр.282</i>
Хлеб пшеничный	100	0,76	-	14,8	62,26	<i>т/к 573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,16</b>	<b>4,7</b>	<b>79,75</b>	<b>404,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,19</b>	<b>52,8</b>	<b>205,44</b>	<b>1414,65</b>	

### 3 день среда

<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	200	5,03	6,36	31,39	248,0	<i>т/к 217 стр.136</i>
Батон с сыром	30/8	4,57	3,82	15,42	141,1	<i>т/к 576; т/к 75</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к 465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,4</b>	<b>12,68</b>	<b>60,41</b>	<b>477,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,75	-	14,8	62,26	
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	10,76	7,5	13,43	141,75	<i>т/к 94 стр.61 т/к</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>433</i>

Макароны с маслом	150	5,55	4,95	29,55	188,0	<i>т/к 256 стр.159</i>
Котлета «Школьная»	60	9,18	6,6	7,98	127,8	<i>т/к 347 стр.222</i>
Кисель из ягод	200	0,2	0,27	22,0	90,0	<i>т/к 479 стр.292</i>
Хлеб ржаной и пшеничный	30 20	2,4 1,52	0,45 0,16	12,03 9,84	61,8 46,8	<i>т/к 574 т/к 573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>29,85</b>	<b>21,43</b>	<b>95,15</b>	<b>671,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181,0	<i>т/к 540 стр.329</i>
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к 469 стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,6</b>	<b>10,7</b>	<b>36,4</b>	<b>288,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,6</b>	<b>44,81</b>	<b>206,76</b>	<b>1499,26</b>	

#### 4 день четверг

<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	<i>т/к 225 стр.140</i>
Бутерброд хлеб с маслом	30/5	2,32	3,86	14,82	103,25	<i>т/к 69 стр.45</i>
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	<i>т/к 460 стр. 283</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,19</b>	<b>12,65</b>	<b>62,57</b>	<b>412,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	-	17,55	<b>73,2</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	7,4	3,27	15,77	122,25	<i>т/к 127 стр.82</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Рис отварной с маслом	150	3,76	5,43	38,85	219,3	<i>т/к 385 стр.247</i>
Биточки рыбные	60	7,7	0,94	6,0	63,42	<i>т/к307 стр.193</i>
соус томатный	25	0,23	0,82	1,15	13,0	<i>т/к 419</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к 496 стр.301</i>
Хлеб ржаной и пшеничный	30 20	2,4 1,52	0,45 0,16	12,03 9,84	61,8 46,8	<i>т/к 574 т/к 573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>23,92</b>	<b>12,84</b>	<b>102,26</b>	<b>620,32</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат овощной	150 150	2,17 3,15	9,0 9,45	12,6 12,3	141,0 147,0	<i>т/к 1или 43, или т/к</i>

	150	3,75	9,45	12,45	150,0	42, <i>м/к 47</i>
	150	2,4	9,3	9,9	132,0	
Яйцо	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	<i>м/к 267</i> <i>стр.166</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>м/к 573</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>м/к 457</i> <i>стр.282</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>7,13</b>	<b>11,86</b>	<b>31,1</b>	<b>266,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,74</b>	<b>37,35</b>	<b>207,63</b>	<b>1372,53</b>	

### 5 день пятница

<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	8,19	6,44	36,87	239,4	<i>м/к 223</i> <i>стр.139</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>м/к 573;</i> <i>м/к75</i>
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	<i>м/к 462</i> <i>стр.284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,09</b>	<b>12,53</b>	<b>65,43</b>	<b>439,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250 10	2,62 0,24	5,1 1,5	13,25 0,32	109,5 15,75	<i>м/к 100</i> <i>стр.65</i> <i>м/к 433</i>
Омлет с мясом	210	30,8	30,3	3,7	412,5	<i>м/к 274</i> <i>стр.170</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>м/к 495</i> <i>стр.300</i>
Хлеб ржаной и пшеничный	30 20	2,4 1,52	0,45 0,16	12,03 9,84	61,8 46,8	<i>м/к 574</i> <i>м/к 573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>38,18</b>	<b>37,61</b>	<b>59,24</b>	<b>730,35</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон с вареным сгущ.мол.	60 25	4,5 1,8	1,74 2,12	30,84 13,87	156,6 81,75	<i>м/к 472;</i> <i>м/к 576</i>
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,75	<i>м/к 470</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,65</b>	<b>7,61</b>	<b>50,71</b>	<b>314,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65,68</b>	<b>57,75</b>	<b>190,18</b>	<b>1546,11</b>	

### 6 день понедельник

<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	<i>м/к227</i> <i>стр.141</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>м/к 576;</i>

						<i>т/к79</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,15</b>	<b>13,47</b>	<b>61,39</b>	<b>415,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	<i>т/к 104 стр.68</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к 433</i>
Ёжики	210	22,05	17,06	25,46	343,87	<i>т/к 350 стр.224</i>
Соус	25	0,23	0,82	1,15	12,97	<i>т/к 419 стр.263</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к 496 стр.301</i>
Хлеб ржаной и пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574 т/к</i>
	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>28,61</b>	<b>24,76</b>	<b>70,9</b>	<b>620,94</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166,0	<i>т/к 530 стр.323</i>
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к 469 стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,3</b>	<b>6,7</b>	<b>43,9</b>	<b>273,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,91</b>	<b>44,93</b>	<b>187,89</b>	<b>1357,89</b>	

### 7 день вторник

<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	<i>т/к 225 стр.140</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>т/к 573; т/к 75</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к 457 стр.282</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,07</b>	<b>10,78</b>	<b>60,32</b>	<b>389,46</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,6	18,0	2,66	108,0	<i>т/к129 стр.83</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,5	<i>т/к380 стр.243</i>
Мясо отварное	60	16,32	11,64	0,3	171,6	<i>т/к318</i>

						<i>стр.2202</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
и пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>26,68</b>	<b>36,95</b>	<b>56,65</b>	<b>591,45</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239,0	<i>т/к282 стр.175</i>
сгущ. молоко	25	1,8	2,12	13,87	81,75	<i>т/к471</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457 стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,62</b>	<b>6,98</b>	<b>72,41</b>	<b>405,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,87</b>	<b>54,71</b>	<b>201,08</b>	<b>1435,26</b>	

### 8 день среда

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая вязкая	200	8,25	8,83	30,92	236,29	<i>т/к212 стр.133</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>т/к576; т/к79</i>
Какао-напиток с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	<i>т/к462 стр.284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,84</b>	<b>16,22</b>	<b>60,2</b>	<b>441,64</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	<i>т/к119 стр.78</i>
Макароны с маслом	150/5	5,55	4,95	29,55	188,0	<i>т/к256 стр.159</i>
Тефтели мясные	60	8,31	5,57	3,94	99,43	<i>тк348 стр.222</i>
соус	25	0,82	4,67	1,33	50,67	<i>т/к410</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
и пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>31,0</b>	<b>19,8</b>	<b>87,59</b>	<b>656,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	<i>т/к542 стр.331</i>
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к469</i>

						<i>стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>36,9</b>	<b>242,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,6</b>	<b>48,02</b>	<b>199,49</b>	<b>1402,25</b>	

### 9 день четверг

<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	8,19	6,44	36,87	239,4	<i>т/к223 стр.139</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>т/к 573; т/к75</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,59</b>	<b>12,13</b>	<b>65,23</b>	<b>433,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с кукурузой со сметаной	250 10	15,99 0,24	4,44 1,5	15,16 0,32	166,4 15,75	<i>т/к116 стр.76 т/к433</i>
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,61	39,2	242,16	<i>т/к202 стр.127</i>
Птица в соусе	60	5,7	6,64	1,32	87,8	<i>т/к367 стр.235</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к496 стр.301</i>
Хлеб ржаной и пшеничный	30 20	2,4 1,52	0,45 0,16	12,03 9,84	61,8 46,8	<i>т/к574 т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>35,02</b>	<b>20,07</b>	<b>96,17</b>	<b>698,71</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет	150	12,92	19,61	3,23	240,0	<i>т/к268 стр.167</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457 стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>14,64</b>	<b>19,87</b>	<b>22,37</b>	<b>324,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65,75</b>	<b>52,07</b>	<b>195,47</b>	<b>1505,71</b>	

### 10 день пятница

<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	<i>т/к139 стр.90</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>т/к576; т/к79</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457</i>

						<i>стр.282</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,25</b>	<b>11,07</b>	<b>44,48</b>	<b>309,55</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,75	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	250	3,3	22,4	4,6	242,1	<i>т/к98 стр63</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Пюре картофельное	250/10	4,05	6,0	8,7	105,0	<i>т/к377 стр.242</i>
Котлета «Школьная»	60	12,0	10,8	6,42	170,57	<i>т/к347 стр.222</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
и пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>24,11</b>	<b>41,41</b>	<b>62,01</b>	<b>726,02</b>	
<b>Полдник</b>						
Пряники/печенье/вафли	70	5,25	6,86	52,08	290,5	
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,75	<i>т/к470</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,6</b>	<b>10,61</b>	<b>58,08</b>	<b>366,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,71</b>	<b>63,09</b>	<b>179,37</b>	<b>1464,08</b>	

### 11 день понедельник

<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	<i>т/к227 стр.141</i>
Батон с сыром	30/8	4,57	3,82	15,12	141,1	<i>т/к576; т/к75</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,43</b>	<b>12,8</b>	<b>61,03</b>	<b>444,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с фасолью	250	17,01	38,4	15,97	168,2	<i>т/к117 стр.77</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Плов из отварной куры	210	12,91	8,61	26,04	234,15	<i>т/к375 стр.240</i>
Кисель из ягод	200	0,2	0,2	22,0	90,0	<i>т/к479 стр.292</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,16	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>34,28</b>	<b>49,32</b>	<b>76,52</b>	<b>616,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Манник	70	3,87	3,6	21,75	135,5	<i>т/к550 стр.335</i>
Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к469 стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,67</b>	<b>8,9</b>	<b>30,85</b>	<b>242,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,88</b>	<b>71,02</b>	<b>180,1</b>	<b>1352,9</b>	

## 12 день вторник

<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,49	31,41	227,7	<i>т/к213 стр.133</i>
Бутерброд хлеб с маслом	30/5	2,32	3,86	14,82	103,25	<i>т/к69 стр.45</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457 стр.282</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,22</b>	<b>11,45</b>	<b>55,53</b>	<b>368,95</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	2,5	5,07	9,17	92,2	<i>т/к127 стр.82</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Макароны с маслом	150	5,55	4,95	29,55	188,0	<i>т/к256 стр.159</i>
Котлета «Школьная»	60	9,18	6,6	7,98	127,8	<i>т/к347 стр.222</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>26,89</b>	<b>17,03</b>	<b>95,59</b>	<b>616,35</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239,0	<i>т/к282 стр.175</i>
Повидло	25	0,1	-	16,25	65,5	<i>т/к86</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457 стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,92</b>	<b>4,86</b>	<b>74,79</b>	<b>389,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,53</b>	<b>33,34</b>	<b>237,61</b>	<b>1423,4</b>	

## 13 день среда

<b>Завтрак</b>						
----------------	--	--	--	--	--	--

Каша пшеничная вязкая	200	8,19	6,44	36,87	239,4	<i>т/к223 стр.139</i>
Батон с сыром	30/8	4,57	3,82	15,12	141,1	<i>т/к576 стр.75</i>
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	<i>т/к460</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,36</b>	<b>11,56</b>	<b>63,49</b>	<b>444,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясными фрикадельками со сметаной	250 20 10	2,9 4,0 0,24	4,15 3,18 1,5	12,2 0,14 0,32	105,0 45,22 15,75	<i>т/к129 стр.83 т/к145 стр.92 т/к433</i>
Рис отварной с маслом	150	3,76	5,43	38,85	219,3	<i>т/к385 стр.247</i>
Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,87	0,98	2,87	44,14	<i>т/к299 стр.188</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к496 стр.301</i>
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 20	2,4 1,52	0,45 0,16	12,03 9,84	61,8 46,8	<i>т/к574 т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>21,36</b>	<b>16,12</b>	<b>94,55</b>	<b>616,01</b>	
<b>Полдник</b>						
Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156,0	<i>т/к538 стр.328</i>
Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к469 стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,36</b>	<b>9,38</b>	<b>34,18</b>	<b>263,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,84</b>	<b>37,06</b>	<b>207,02</b>	<b>1385,77</b>	

#### 14 день четверг

<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» рис+пшено	200	5,07	6,43	26,92	185,95	<i>т/к229 стр.142</i>
Бутерброд хлеб с маслом	30/5	2,32	3,86	14,82	103,25	<i>т/к69 стр.45</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,19</b>	<b>12,79</b>	<b>55,34</b>	<b>377,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем и капустой	250	7,4	3,27	15,77	122,25	<i>т/к94 стр.64</i>

со сметаной <i>т/к433</i>	10	0,24	1,5	0,32	15,75	
Запеканка картофельная с мясом	210	23,94	16,48	17,85	315,0	<i>т/к334</i> <i>стр.212</i>
Соус	25	0,82	4,67	1,33	50,67	<i>т/к410</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495</i> <i>стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>40,28</b>	<b>30,86</b>	<b>74,9</b>	<b>696,27</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат овощной	150	2,1	9,15	11,4	136,5	<i>т/к26</i>
	150	1,95	9,15	10,95	133,5	<i>Или т/к27</i>
	150	2,7	9,0	12,6	141,0	<i>Или т/к1</i>
	150	2,4	9,3	9,9	132,0	<i>Или т/к47</i>
Яйцо	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	<i>т/к267</i> <i>стр.166</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457</i> <i>стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>6,55</b>	<b>11,71</b>	<b>30,5</b>	<b>257,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,52</b>	<b>55,36</b>	<b>172,44</b>	<b>1379,57</b>	

### 15 день пятница

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая вязкая	200	8,25	8,83	30,92	236,29	<i>т/к220</i> <i>стр.137</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>т/к573;</i> <i>т/к75</i>
Какао-напиток с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	<i>т/к462</i> <i>стр.284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,15</b>	<b>14,92</b>	<b>59,48</b>	<b>436,29</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник «Домашний» со сметаной	250	2,5	5,07	9,17	92,23	<i>т/к101</i> <i>стр.65</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,61	39,2	242,16	<i>т/к202</i> <i>стр.127</i>
Птица в соусе	60	5,7	6,64	1,32	87,8	<i>т/к367</i> <i>стр.235</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к496</i> <i>стр.301</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>

<b>Итого за обед</b>		<b>21,53</b>	<b>20,7</b>	<b>90,08</b>	<b>594,54</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон с повидлом	60 25	4,5 0,1	1,74 -	30,84 16,25	156,6 65,5	<i>т/к576;</i> <i>т/к86</i>
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,75	<i>т/к470</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,95</b>	<b>5,49</b>	<b>53,09</b>	<b>297,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,39</b>	<b>41,11</b>	<b>217,45</b>	<b>1390,94</b>	

### 16 день понедельник

<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	8,19	6,44	36,87	239,4	<i>т/к223</i> <i>стр.139</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>т/к79;</i> <i>т/к576</i>
Какао- напиток с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	<i>т/к462</i> <i>стр284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,78</b>	<b>13,83</b>	<b>66,15</b>	<b>444,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	250	5,17	4,85	4,45	82,25	<i>т/к98</i> <i>стр.63</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Ёжики	210	22,05	17,06	25,46	343,87	<i>т/к350</i> <i>стр.224</i>
соус	25	0,82	4,67	1,33	50,67	<i>т/к410</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к496</i> <i>стр.301</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>32,87</b>	<b>28,96</b>	<b>71,73</b>	<b>679,14</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка дорожная	70	5,01	9,33	33,6	239,16	<i>т/к543</i> <i>стр.331</i>
Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к469</i> <i>стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,81</b>	<b>14,63</b>	<b>42,7</b>	<b>411,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,96</b>	<b>57,42</b>	<b>192,28</b>	<b>1584,15</b>	

### 17 день вторник

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая вязкая	200	8,25	8,83	30,92	236,29	<i>т/к212</i> <i>стр.133</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>т/к573;</i> <i>т/к75</i>

Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к465 стр.286</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,65</b>	<b>14,52</b>	<b>59,28</b>	<b>430,29</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-пюре из картофеля со сметаной	250 10	5,8 0,24	5,95 1,5	17,15 0,32	145,25 15,75	<i>т/к131 стр.85 т/к433</i>
Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,5	<i>т/к380 стр.243</i>
Мясо отварное	60	16,32	11,64	0,3	171,6	<i>т/к318 стр.202</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>29,88</b>	<b>24,9</b>	<b>71,14</b>	<b>628,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239,0	<i>т/к282 стр.175</i>
повидло	25	0,1	-	16,25	65,5	<i>т/к86</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457 стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,92</b>	<b>4,86</b>	<b>74,79</b>	<b>389,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,95</b>	<b>44,28</b>	<b>216,91</b>	<b>1497,09</b>	

### 18 день среда

<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	<i>т/к227 стр141</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>т/к79; т/к576</i>
Какао-напиток с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	<i>т/к462 стр.284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,65</b>	<b>13,87</b>	<b>61,59</b>	<b>421,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	<i>т/к119 стр.78</i>
Макароны с маслом	150	5,55	4,95	29,55	188,0	<i>т/к256 стр.159</i>
Суфле из птицы	60	11,85	13,65	2,7	180,75	<i>т/к368</i>

						<i>стр.235</i>
Кисель из ягод	200	0,2	0,2	22,0	90,0	<i>т/к479</i> <i>стр.292</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>33,32</b>	<b>23,31</b>	<b>86,92</b>	<b>692,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок (тесто)						<i>т/к535</i>
<i>Или рис+яйцо</i>	70	4,33	2,62	27,95	152,78	<i>т/к565</i>
<i>Или капуста</i>	70	4,09	2,6	25,76	142,92	<i>т/к552</i>
<i>Или картофель</i>	70	4,03	1,92	26,93	141,22	<i>т/к556</i>
Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0	<i>т/к469</i> <i>стр.287</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,95</b>	<b>7,68</b>	<b>35,98</b>	<b>259,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,68</b>	<b>44,86</b>	<b>199,29</b>	<b>1436,04</b>	

### 19 день четверг

<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	<i>т/к139</i> <i>стр.90</i>
Хлеб с сыром	30/8	4,6	3,19	14,76	106,0	<i>т/к573;</i> <i>т/к75</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	8,3	38,0	<i>т/к457</i> <i>стр.282</i>
<b>Итого за завтраком</b>		<b>10,56</b>	<b>9,77</b>	<b>42,76</b>	<b>304,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0,5	-	11,7	<b>48,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом	250	2,77	3,52	9,8	82,0	<i>т/к114</i> <i>стр.75</i>
со сметаной	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Оладьи	150	12,0	15,0	60,6	429,0	<i>т/к526</i> <i>стр.320</i>
Стуц. молоко	25	1,8	2,12	13,87	81,75	<i>т/к471</i>
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	<i>т/к496</i> <i>стр.301</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>21,4</b>	<b>23,02</b>	<b>124,76</b>	<b>795,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет	150	12,92	19,61	3,23	240,0	<i>т/к268</i> <i>стр.167</i>
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	<i>т/к457</i> <i>стр.282</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>

<b>Итого за полдник</b>		<b>14,64</b>	<b>19,87</b>	<b>22,37</b>	<b>324,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,1</b>	<b>52,66</b>	<b>201,59</b>	<b>1472,9</b>	

## 20 день пятница

<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	<i>т/к225 стр140</i>
Батон с маслом	30/5	2,29	4,49	15,48	111,35	<i>т/к79; т/к576</i>
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	<i>т/к462 стр.284</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,36</b>	<b>14,48</b>	<b>65,33</b>	<b>444,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0,76	-	14,8	<b>62,26</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250	2,0	4,52	6,32	74,0	<i>т/к116 стр.76</i>
	10	0,24	1,5	0,32	15,75	<i>т/к433</i>
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,61	39,2	242,16	<i>т/к202 стр.127</i>
Биточки из птицы	60	12,0	10,8	6,42	170,4	<i>т/к372 стр.238</i>
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	<i>т/к495 стр.300</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	<i>т/к574</i>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<i>т/к573</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>27,26</b>	<b>24,14</b>	<b>94,23</b>	<b>694,91</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	60	5,25	6,86	52,08	249,0	<i>т/к582 стр.349</i>
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,75	<i>т/к 470</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,6</b>	<b>10,61</b>	<b>58,08</b>	<b>324,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,98</b>	<b>49,23</b>	<b>232,44</b>	<b>1526,73</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Сорокина Светлана Викторовна

Действителен с 28.06.2022 по 28.06.2023