

"Утверждаю"

*Сибгата*

А.Ф. Сибгатулина

Дата

2022 г.



День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	6,00	46,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Коклетки рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>18,10</b>	<b>21,00</b>	<b>91,20</b>	<b>626,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,10
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17	69,5
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,15</b>	<b>17,52</b>	<b>77,30</b>	<b>534,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1787,5</b>	<b>47,21</b>	<b>53,75</b>	<b>238,39</b>	<b>1628,08</b>

"Утверждаю"

*Сибгатуллина*

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022 г.

День 2-ой



Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угле-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>19,76</b>	<b>20,14</b>	<b>86,95</b>	<b>608,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	10,00	7,80	133,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00
Чай с сахаром в лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>17,07</b>	<b>18,80</b>	<b>82,07</b>	<b>564,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1770,5</b>	<b>50,25</b>	<b>54,52</b>	<b>231,33</b>	<b>1616,14</b>

"Утверждаю"

Сибгиз

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022г.

День 3 - й

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>
<b>ОБЕД</b>					
Игра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляши из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>18,64</b>	<b>21,65</b>	<b>86,70</b>	<b>616,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Вак-беляш	75	7,50	8,00	44,50	280,00
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>15,66</b>	<b>17,25</b>	<b>79,44</b>	<b>535,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1779,5</b>	<b>47,10</b>	<b>53,20</b>	<b>229,84</b>	<b>1583,93</b>



"Утверждаю"

Дата

А.Ф. Сибгатуллина

2022г.

День 4-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие груши	100	0,50	0,43	14,00	61,00
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы и моркови	50	1,00	2,50	4,50	43,10
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Макароны с мясом	160/3	10,8	10	35	275
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,00	75,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	650,5	18,86	20,44	88,14	612,10
<b>ПОЛДНИК</b>					
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Кондитерские изделия непеченые <i>сметана</i>	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	548	16,37	18,83	81,80	565,50
<b>ВСЕГО:</b>	1723,5	49,75	54,84	237,28	1645,00

"Утверждаю"

*Сибгата*

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022г.



День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход б.пода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,81</b>	<b>21,46</b>	<b>94,74</b>	<b>652,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия веченье	30	2,30	6,00	40,00	217,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>16,16</b>	<b>17,93</b>	<b>74,69</b>	<b>519,48</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1685,5</b>	<b>48,86</b>	<b>54,14</b>	<b>237,74</b>	<b>1628,58</b>

"Утверждаю"

*Сибгир*

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022г



День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие яблоко <i>сах</i>	100	0,40	0,40	12,00	53,20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	6,00	46,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макаронь отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>692,5</b>	<b>18,35</b>	<b>21,15</b>	<b>95,60</b>	<b>646,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Йогурт ванильный	60	2,40	3,10	27,90	149,00
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,68</b>	<b>17,42</b>	<b>79,70</b>	<b>537,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1772,5</b>	<b>48,53</b>	<b>55,97</b>	<b>239,00</b>	<b>1654,20</b>



"Утверждаю"

*Сибгата*  
 А.Ф. Сибгатуллина  
 Дата \_\_\_\_\_ 2022г.



День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00
<b>ОБЕД</b>					
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Борщ со свежей капустой,картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	62,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00	98,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41,4
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	563	15,99	17,14	80,80	535,30
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1795,5</b>	<b>48,73</b>	<b>53,24</b>	<b>239,44</b>	<b>1627,00</b>

"Утверждено"

*Сибгас*  
Дата

А.Ф. Сибгатуллина

2022 г.



Дет. 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл.ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Яблоко					
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,00	75,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	18,00	21,74	89,60	624,70
<b>ПОЛДНИК</b>					
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,10
Шафран с яблоками	50	2,42	3,50	24,90	140,00
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,5</b>	<b>48,83</b>	<b>56,43</b>	<b>236,00</b>	<b>1640,98</b>



"Утверждаю"

*Сибгиз*  
Дата \_\_\_\_\_

А.Ф. Сибгатуллина

2022г.



День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок (яблоко-груша)	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>ОБЕД</b>					
Щра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Щи со свежей капустой,картофелем,с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Шлов из отварной говядины	180	13,5	12	35	302
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	49
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	653,5	19,75	21,45	86,50	617,85
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	68,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,60	0,30	6,50	31,10
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	548	16,75	17,19	77,20	525,50
<b>ВСЕГО:</b>	1726,5	49,41	53,14	226,49	1576,15

"Утверждаю"

 А.Ф. Сибгатуллина

Дата 2022 г.

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	62,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия неченье	30	1,60	5,50	39,70	206,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	15,46	17,43	74,39	508,48
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>47,55</b>	<b>53,78</b>	<b>233,97</b>	<b>1601,86</b>