

Перспективное меню

приготавливаемых блюд

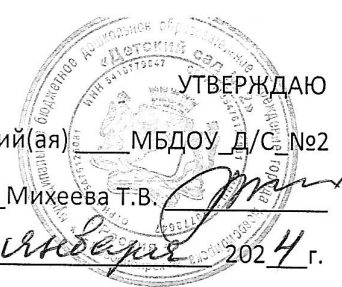
Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Аллергики без молока гр.№1, №9

Заведующий(ая) МБДОУ Д/С №2

Михеева Т.В.

09 января 2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Макаронные изделия отварные на рас. масле	180	6,84	6,57	34,38	224,1	257
	Макаронные изделия	54					
	Масло подсолнечное	9					
	Соль	3,15					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	8,738	7,301	51,22	418,9	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22г-2020
	Вода	280,8					
	Рис	46,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,678	5,868	10,674	122,22	124
	Картофель	71,946					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Томатная паста	1,8					
	Соль	1,44					
	Фрикадельки мясные	25,2					
	Соус томатный алл.	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419

	Вода	10					
	Томатная паста	3					
	Масло подсолнечное	1					
	Мука пшеничная	1					
	Сахар-песок	0,36					
	Соль	0,2					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	22,95					
	Сахар-песок	9					
	Котлета из говядины с маслом растительным	70	12,694	11,387	9,894	193,014	54-30м-2020
	Масло подсолнечное	4,947					
	Мясо говядины	60,2					
	Соль	0,187					
	Хлеб пшеничный	13,347					
	Вода	16,147					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	630	26,334	23,961	85	716,728	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Булочка российская на рас. масле	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	2					
	Яйцо куриное	1,7					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Соль	0,35					
	Ванилин	0,02					
	Итого за полдник	250	5,05	4,39	47,69	188,425	
ужин							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	Вода	148,5					
	Крупа кукурузная	51,3					
	Масло подсолнечное	9					

	Сахар-песок	2,7					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	430	7,889	9,059	64,895	407,22	
Итого за день		1810	48,511	44,811	258,905	1742,023	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо куриное	40					
	Каша ячневая вязкая на рас. масле	180	6,786	6,246	30,06	203,76	220
	Вода	48,6					
	Крупа ячневая	39,6					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	420	13,484	11,461	45,144	373,16	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем (без сметаны)	180	2,592	3,33	8,226	73,26	96
	Свекла	28,8					
	Картофель	17,946					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Фасоль	7,2					
	Томатная паста	5,4					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	1,44					
	Сахар-песок	1,08					
	Мясо говядины	7,2					
	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	180	29,16	25,38	10,62	387	356

	Печень говяжья	167,4					
	Масло подсолнечное	14,4					
	Соль	1,26					
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Картофель	115,7					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Брусника свежемороженая	14,4					
	Сахар-песок	12,06					
	Крахмал	7,2					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	720	37,647	34,659	80,008	797,107	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,859	4,939	42,205	268,5	
ужин							
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,047	3,387	2,6	44,667	130
	Горошек зелёный	33,334					
	Лук репчатый	6,667					
	Масло подсолнечное	3,334					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	12,6					
	Сахар-песок	9					
	Омлет натуральный алл.	160	13,785	15,508	3,447	209,231	268
	Яйцо куриное	98,462					
	Вода	61,539					
	Масло подсолнечное	2,462					
	Соль	1,231					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	430	18,85	19,581	37,02	446,498	
Итого за день		1920	75,34	71,14	225,377	1923,665	

Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	180	7,884	7,506	44,46	277,02	206/1
	Вода	124,2					
	Крупа пшено	69,48					
	Соль	1,26					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	9,782	8,237	61,3	471,82	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	1,422	3,672	9,648	77,4	100
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	3,618					
	Крупа перловая	3,564					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	0,54					
	Бульон мясной прозрачный.	135					
	Соус томатный алл.	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	Вода	10					
	Томатная паста	3					
	Масло подсолнечное	1					
	Мука пшеничная	1					
	Сахар-песок	0,36					
	Соль	0,2					
	Макаронны отварные на рас. масле	130	4,94	4,745	24,83	161,85	257
	Макаронные изделия	39					
	Масло подсолнечное	6,5					
	Соль	2,275					
	Компот из изюма	180	0	0	21,557	120,6	211.06

	Сахар-песок	21,6					
	Изюм	12					
	Кнели из птицы с рисом..	70	11,8	13,5	4,7	187	371
	Мясо цыплят бройлеров	66					
	Вода	7,5					
	Рис	6,4					
	Масло подсолнечное	2,8					
	Соль	0,3					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	630	22,004	23,163	83,251	656,51	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Булочка российская на рас. масле	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	2					
	Яйцо куриное	1,7					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Соль	0,35					
	Ванилин	0,02					
	Итого за полдник	250	5,05	4,39	47,69	188,425	
ужин							
	Картофель, тушенный с луком	180	3,573	14,305	27,749	246,492	234
	Картофель	133,2					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Лук репчатый	36					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Мука пшеничная	2,4					
	Масло подсолнечное	2,4					
	Томатная паста	2,88					
	Сахар-песок	0,864					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115

	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	430	7,412	14,904	55,204	411,792	
Итого за день		1810	44,648	51,094	257,245	1775,547	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая б/м	180	5,814	7,308	23,076	181,44	232
	Вода	52,2					
	Овсяные хлопья	22,5					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье	20					
	Итого за завтрак	400	8,912	9,883	52,74	371,24	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Свекольник (без сметаны)	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Свекла	46,08					
	Картофель	31,05					
	Лук репчатый	8,154					
	Морковь	7,02					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	2,34					
	Сахар-песок	1,8					
	Соль	1,44					
	Мясо говядины	34,2					
	Каша перловая рассыпчатая б/м	130	4,055	5,839	28,985	177,84	54-5г-2020
	Крупа перловая	43,247					
	Масло подсолнечное	6,5					
	Соль	0,347					
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	12,798	86,4	526
	Вишня без косточек	36					
	Сахар-песок	9					

	Котлеты рыбные любительские (филе минтая на раст.масле)	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308
	Морковь	14,14					
	Крахмал	7					
	Лук репчатый	5,88					
	Масло подсолнечное	1,4					
	Соль	0,7					
	филе минтая	46,9					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	610	18,259	10,971	75,095	491,84	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	3,059	2,389	42,505	243	
ужин							
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	21
	Морковь	36,6					
	Яблоко	18					
	Масло подсолнечное	6					
	Картофель отварной с маслом растительным	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020
	Картофель	89					
	Масло подсолнечное	4,534					
	Соль	0,334					
	Капуста тушеная на рас. масле	100	2,2	3,4	8,1	72	380
	Капуста свежая	105					
	Томатная паста	8					
	Лук репчатый	5,9					
	Морковь	3,9					
	Сахар-песок	3					
	Соль	0,4					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	290	6,777	13,887	42,844	323,967	
Итого за день		1650	38,507	37,63	234,184	1468,447	
Неделя 1, день 5							
завтрак							

	Каша рисовая вязкая (без молочная)	180	5,616	6,138	33,408	211,32	217
	Вода	99					
	Рис	39,6					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	7,514	6,869	50,248	406,12	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста свежая	28,8					
	Картофель	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	1,8					
	Соль	1,44					
	Плов из отварной говядины	180	14,855	17,83	32,335	316,8	375
	Мясо говядины	58,32					
	Морковь	18					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Рис	48,96					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	33,3					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	590	19,879	21,66	76,183	539,3	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Булочка российская на рас. масле	60	4,1	4,2	28,5	168	544

	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	2					
	Яйцо куриное	1,7					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Соль	0,35					
	Ванилин	0,02					
	Итого за полдник	250	5,05	4,39	47,69	188,425	
ужин							
	Горошница алл.	180	5,616	6,138	33,408	211,32	217
	Вода	48,6					
	Горох	39,6					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Соль	0,9					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	12,6					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	410	9,634	6,824	64,381	403,92	
Итого за день		1750	42,477	40,143	248,302	1584,765	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Макаронные отварные на рас. масле	180	6,84	6,57	34,38	224,1	257
	Макаронные изделия	54					
	Масло подсолнечное	9					
	Соль	3,15					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	8,738	7,301	51,22	418,9	
завтрак № 2							

	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Капуста свежая	27					
	Картофель	18					
	Крупа перловая	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Капуста тушеная с мясом	180	20,883	23,42	12,84	288,99	54-10м-2020
	Мясо говядины	51,03					
	Соль	0,36					
	Капуста свежая	182,52					
	Масло подсолнечное	0,45					
	Морковь	4,77					
	Лук репчатый	9,63					
	Томатная паста	3,15					
	Сахар-песок	3,6					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	22,95					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	590	26,033	27,682	53,898	568,19	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Ватрушки с повидлом на раст. масле	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Мука пшеничная	29,5					
	Вода	12					
	Сахар-песок	1,5					
	Масло подсолнечное	1,3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,88					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Соль	0,46					
	Повидло	30					
	Яйцо куриное	1,3					
	Итого за полдник	250	4,45	1,59	53,99	186,425	

ужин							
	Каша манная молочная жидкая б/м	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	Вода	70					
	Крупа манная	30,8					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	5					
	Соль	1					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	14					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	430	8,91	7,02	55,2	376,7	
Итого за день		1770	48,631	43,693	224,408	1560,965	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо куриное	40					
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к- 2020
	Вода	148,5					
	Крупа кукурузная	51,3					
	Масло подсолнечное	9					
	Сахар-песок	2,7					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	420	10,748	13,675	52,524	411,32	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г- 2020
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	59,8					
	Масло подсолнечное	5,894					

	Соль	0,434					
	Борщ из свежей капусты (без сметаны)	180	1,134	3,15	4,5	50,94	93
	Свекла	28,8					
	Капуста свежая	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Томатная паста	5,4					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Соль	1,44					
	Суфле из печени алл.	70	12,344	5,78	7,014	127,113	
	Печень говяжья	58,1					
	Вода	21					
	Мука пшеничная	4,2					
	Яйцо куриное	7					
	Соль	0,42					
	Масло подсолнечное	2,1					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Брусника свежемороженая	14,4					
	Сахар-песок	12,06					
	Крахмал	7,2					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	610	24,313	16,179	88,969	611,013	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	3,059	2,389	42,505	243	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	110	1,834	4,474	17,527	117,774	54-23г-2020
	Картофель	97,9					
	Масло подсолнечное	4,987					
	Соль	0,367					
	Чай с лимоном	200	0,172	0,046	10,205	61	504
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	7					
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая)	90	8,55	1,479	4,629	66,215	299
	филе минтая	54,643					

	Морковь	17,1					
	Лук репчатый	10,222					
	Томатная паста	5,786					
	Сахар-песок	2,572					
	Масло подсолнечное	1,286					
	Соль	1,286					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	450	14,286	6,559	54,811	350,289	
Итого за день		1830	53,906	39,302	259,809	1654,022	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая б/м	180	5,598	5,922	28,116	188,28	227
	Вода	63					
	Крупа манная	27,72					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	7,496	6,653	44,956	383,08	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы отварной	130	1,853	6,617	10,868	115,7	51
	Свекла	123,5					
	Масло подсолнечное	6,5					
	Суп картофельный с клецками	180	4,158	2,952	10,26	84,186	54-бс-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	36					
	Яйцо куриное	1,584					
	Мука пшеничная	5,544					
	Лук репчатый	7,2					
	Морковь	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					

	Соль	0,162					
	Бульон из кур прозрачный	135					
	Компот из сливы	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Слива с/м	13,5					
	Сахар-песок	9					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы Алл.	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Мясо цыплят бройлеров	53					
	Хлеб пшеничный	13					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	0,3					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	610	20,719	16,922	65,218	493,83	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Булочка российская на рас. масле	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	2					
	Яйцо куриное	1,7					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Соль	0,35					
	Ванилин	0,02					
	Итого за полдник	250	5,05	4,39	47,69	188,425	
ужин							
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	130	3,913	5,07	22,009	150,618	60
	Рис	36,4					
	Масло подсолнечное	5,2					
	Соль	0,65					
	Морковь	20,8					
	Лук репчатый	5,46					
	Масло подсолнечное	2,6					
	Куры отварные (3-6 лет)	90	17,6	17,6	0	231	2.14

	Мясо цыплят бройлеров	125					
	Морковь	6					
	Соль	0,7					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	470	25,352	23,269	49,464	546,918	
Итого за день		1830	59,017	51,634	217,128	1659,253	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша "Дружба 3" на растительном масле	180	4,716	6,012	24,858	172,44	226
	Вода	154,8					
	Рис	13,356					
	Крупа пшено	9,792					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье	20					
	Итого за завтрак	400	7,814	8,587	54,522	362,24	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Картофель	36,036					
	Капуста свежая	14,4					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Горошек зелёный	5,382					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	1,44					
	Бульон мясной прозрачный.	135					

	Картофель отварной с маслом растительным	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020
	Картофель	89					
	Масло подсолнечное	4,534					
	Соль	0,334					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	33,3					
	Сахар-песок	7,2					
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	9,5	1,643	5,143	73,572	299
	Горбуша с/м	60,715					
	Морковь	19					
	Вода	17,858					
	Лук репчатый	11,358					
	Томатная паста	6,429					
	Сахар-песок	0,072					
	Масло подсолнечное	1,429					
	Масло подсолнечное	1,429					
	Соль	1,429					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	610	16,299	9,558	67,211	412,679	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,859	4,939	42,205	268,5	
ужин							
	Салат из моркови с кукурузой	50	1,364	5,063	3,592	61	27
	Морковь	28					
	Консервированная кукуруза	20					
	Масло подсолнечное	5					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Омлет натуральный алл.	170	14,647	16,477	3,662	222,308	268
	Яйцо куриное	104,616					
	Вода	65,385					
	Масло подсолнечное	2,616					
	Соль	1,308					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	470	19,85	22,139	34,709	448,608	
Итого за день		1830	49,322	45,723	219,647	1530,427	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая б/м	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	Вода	67,5					
	Крупа пшеничная	22,5					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с повидлом	40	1,8	0,696	12,336	140,8	101
	Повидло	16					
	Батон нарезной	24					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Итого за завтрак	400	6,812	6,311	40,078	357,7	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с горохом(мясной бульон)	180	4,047	1,389	15,551	77,76	149
	Горох	14,4					
	Картофель	45					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	0,9					
	Соль	4,32					
	Бульон мясной прозрачный.	117					
	Жаркое домашнему с маслом растительным	180	12,51	11,79	14,58	214,38	54-29м-2020
	Картофель	65,7					
	Масло подсолнечное	5,85					
	Мясо говядины	65,79					
	Лук репчатый	12,87					
	Морковь	25,74					
	Соль	0,18					
	Компот из изюма*	180	0,288	0	39,186	118,782	239

	Изюм	12					
	Сахар-песок	19,2					
	Вода	182,4					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,489	0,315	15,215	66,84	176
	Хлеб пшеничный	31,5					
	Итого за обед	590	21,374	13,884	96,472	529,962	
полдник							
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	20,425	
	Сок	190					
	Булочка российская на рас. масле	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Сахар-песок	2					
	Яйцо куриное	1,7					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Соль	0,35					
	Ванилин	0,02					
	Итого за полдник	250	5,05	4,39	47,69	188,425	
ужин							
	Рагу из овощей	200	2,64	8,352	15,832	180	201
	Картофель	64					
	Морковь	32					
	Капуста свежая	40					
	Лук репчатый	16					
	Масло подсолнечное	8					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	14					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	450	6,69	9,052	47,752	382,3	
Итого за день		1790	40,326	34,037	241,792	1505,387	
Среднее значение за период:		1799	50,069	45,921	238,68	1640,451	