

Перспективное меню

УТВЕРЖДАЮ

приготавливаемых блюд

Заведующий(ая) _____ МБДОУ Д/С_№2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Михеева Т.В. _____

12 апреля 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Масло сливочное	6,667					
	Батон нарезной	33,334					
	Макаронные изделия отварные	180	6,068	4,131	36,968	173,88	297
	Макаронные изделия	54					
	Масло сливочное	3,96					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	420	8,711	10,637	59,16	496,547	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,565	6,8	34,193	219,31	243
	Крупа гречневая	59,8					
	Масло сливочное	5,85					
	Суп из овощей ..	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Вода	135					
	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					
	Зелень сушеная	0,18					
	Укроп	0,18					
	Гуляш из говядины	70	12,695	13,319	3,379	173,25	373
	Мясо говядины	64,75					
	Масло подсолнечное	2,917					
	Лук репчатый	8,167					
	Томатная паста	6,417					
	Мука пшеничная	2,159					
	Компот из смеси сухофруктов	190	0	0	9,481	104,5	527

	Сухофрукты	19					
	Сахар-песок	7,6					
	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 о б е д	620	25,122	23,967	75,097	656,2	
полдник							
	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	81,078	728
	Йогурт	190					
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар-песок	10					
	Масло сливочное	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					
	Молоко сухое	15					
	Итого за полдник	250	13,6	10,28	44,65	249,078	
ужин							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай филе)	70	13,213	17,588	3,763	226,013	54-9р- 2020
	Сыр "Российский"	4,813					
	Мука пшеничная	3,85					
	филе минтая	72,45					
	Сметана	41,125					
	Масло сливочное	4,113					
	Масло подсолнечное	6,213					
	Соль	0,263					
	Картофель отварной	140	2,804	5,752	22,643	142,8	431
	Картофель	138,6					
	Масло сливочное	6,3					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	19,277	23,94	53,496	547,613	

Итого за день		1860	67,31	68,944	244,523	1962,338	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	Молоко	99					
	Крупа ячневая	18					
	Сахар-песок	2,88					
	Масло сливочное	9					
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,38	9,275	12,89	153	96
	Сыр "Российский"	15					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	25					
	Какао с молоком	200	3,265	3,425	9,843	144	508
	Сахар-песок	8					
	Молоко	100					
	Какао-порошок	1,5					
	Итого за завтрак	425	14,405	22,96	54,917	541,08	
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	
о б е д							
	Суп из овощей с фасолью	180	2,538	3,384	8,676	75,24	118
	Фасоль	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Капуста свежая	27,072					
	Лук репчатый	7,254					
	Морковь	7,02					
	Вода	135					
	Картофель	27					
	Соль	1,44					
	Суфле из печени	70	12,344	5,78	7,014	127,113	
	Яйцо куриное	7					
	Печень говяжья	58,1					
	Соль	0,42					
	Мука пшеничная	4,2					
	Молоко	21					
	Масло подсолнечное	2,1					
	Соус сметанный	10,5					
	Картофельное пюре	130	2,789	7,496	18,779	119,6	434
	Картофель	109,2					
	Молоко	19,5					
	Масло сливочное	7,8					
	Кисель из брусники	190	0,114	0,076	19,895	103,93	396
	Сахар-песок	11,4					

	Крахмал	7,6					
	Брусника свежемороженая	13,3					
	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 о б е д	620	21,405	17,326	75,964	525,083	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Молоко	200					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	47,1	289	
у ж и н							
	Винегрет овощной	50	0,623	5,082	3,668	65	82
	Масло подсолнечное	5					
	Картофель	11					
	Лук репчатый	7,5					
	Морковь	5					
	Огурцы соленые	15					
	Свекла	7,5					
	Омлет натуральный	170	8,572	13,502	3,492	277,231	307
	Масло сливочное	6,539					
	Молоко	65,385					
	Яйцо куриное	52,308					
	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	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	460	12,244	19,083	29,785	484,031	
Итого за день		1855	58,304	67,219	228,766	1877,594	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная вязкая	180	6,715	7,896	31,376	269,1	264
	Масло сливочное	4,5					
	Крупа пшено	36					
	Сахар-песок	3,006					
	Молоко	93,6					
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Батон нарезной	33,334					
	Масло сливочное	6,667					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	8,692	79	513
	Молоко	100					

	Сахар-песок	8					
	Кофейный напиток	3					
	Итого за завтрак	420	12,149	17,563	57,255	610,767	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							
	Рассольник ленинградский(к/б)	180	1,809	4,823	12,413	87,3	139
	Морковь	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Лук репчатый	3,6					
	Соль	4,32					
	Сметана	6,3					
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Огурцы соленые	10,8					
	Бульон из кур прозрачный	126					
	Соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	Мука пшеничная	1,5					
	Вода	15					
	Соль	0,3					
	Сахар-песок	0,54					
	Томатная паста	4,5					
	Масло сливочное	1,5					
	Макаронные изделия отварные	130	4,383	2,984	26,699	125,58	297
	Масло сливочное	2,86					
	Макаронные изделия	39					
	Компот из яблоч и ягод замороженных	190	0,095	0,095	10,355	42,75	492
	Слива с/м	9,5					
	Сахар-песок	9,5					
	Яблоко	9,975					
	Вода	180,5					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Хлеб пшеничный	13					
	Молоко	18					
	Соль	0,3					
	Масло подсолнечное	2					
	Мясо цыплят бройлеров	53					
	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 о б е д	650	21,04	16,176	78,641	498,52	

полдник							
	Снежок	190	5,567	7,087	14,649	51,3	
	Снежок	190					
	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	585
	Соль	0,576					
	Масло подсолнечное	1,56					
	Молоко сухое	12					
	Мука пшеничная	46,2					
	Мука пшеничная	1,8					
	Молоко	24					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,576					
	Итого за полдник	250	11,327	8,407	48,369	221,7	
у ж и н							
	Огурец в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	7,584	54-23-2020
	Огурцы свежие	50					
	Рагу из овощей	180	2,376	7,517	14,249	162	201
	Картофель	57,6					
	Лук репчатый	14,4					
	Капуста свежая	36					
	Морковь	28,8					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Сахар-песок	9					
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	6,278	8,027	53,564	336,794	
Итого за день		1890	51,394	50,293	249,949	1680,681	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Крупа манная	27,72					
	Молоко	95,4					
	Сахар-песок	4,32					
	Какао с молоком	200	3,265	3,425	9,843	144	508
	Сахар-песок	8					
	Молоко	100					
	Какао-порошок	1,5					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	425	14,995	15,029	53,037	469,26	

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	
о б е д							
	Суп крестьянский с крупой пшенич. (мясной бульон)	180	1,041	3,717	5,291	81	160
	Соль	4,32					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Капуста свежая	27					
	Крупа пшеничная	7,2					
	Картофель	18					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Бульон мясной прозрачный.	144					
	Соус сметанный	30	0,474	2,879	1,064	34,59	451
	Сметана	15					
	Мука пшеничная	0,75					
	Масло сливочное	0,75					
	Рис отварной	130	4,027	6,213	33,253	177,32	419
	Масло сливочное	5,85					
	Рис	53,3					
	Компот из вишни	190	0,304	0,076	13,509	91,2	526
	Вишня без косточек	21,85					
	Сахар-песок	7,6					
	Котлеты рыбные любительские (филе минтай)	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352
	Хлеб пшеничный	5,6					
	Яйцо куриное	9,1					
	Морковь	14					
	Молоко	7					
	Масло сливочное	1,05					
	Лук репчатый	5,6					
	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 о б е д	650	18,006	15,995	79,057	557,51	
полдник							
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	21,8	88	505
	Кисель с витаминами "Витошка"	25					

	Вода	200					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	2,95	2,35	59,3	271	
ужин							
	Икра морковная	50	1,084	3,584	5,167	57	54-12з-2020
	Масло подсолнечное	4					
	Лук репчатый	9					
	Томатная паста	14					
	Морковь	37,5					
	Сахар-песок	0,584					
	Соль	0,167					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,134	0	0	0,667	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай черный	0,534					
	Вода	200					
	Сырники из творога со сгущенным молоком	170	48,017	22,219	43,705	258,842	202
	Молоко сгущенное	17					
	Яйцо куриное	8,5					
	Сахар-песок	5,61					
	Мука пшеничная	42,5					
	Творог	229,5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	460	52,175	26,263	66,492	398,309	
Итого за день		1885	88,526	60,037	267,686	1743,079	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,182	7,832	25,297	206,46	274
	Рис	27,72					
	Сахар-песок	3,24					
	Молоко	106,2					
	Масло сливочное	4,5					
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Батон нарезной	33,334					
	Масло сливочное	6,667					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	8,692	79	513
	Молоко	100					
	Сахар-песок	8					
	Кофейный напиток	3					
	Итого за завтрак	420	10,616	17,499	51,176	548,127	

завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,724	4,895	6,767	59,76	147
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Капуста свежая	36					
	Соль	4,14					
	Томатная паста	1,8					
	Мясо говядины	4,5					
	Морковь	9					
	Картофель	21,6					
	Сметана	6,3					
	Жаркое по- домашнему.	180	21,273	18,982	13,582	310,091	374
	Масло сливочное	5,728					
	Томатная паста	5,728					
	Картофель	142,364					
	Лук репчатый	12,273					
	Мясо говядины	40,91					
	Компот из кураги	190	0,285	0	19,095	76,95	531
	Курага	17,1					
	Сахар-песок	7,6					
	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 о б е д	600	27,902	24,467	61,044	546,001	
полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	Булочка ванильная	60	5,457	5,728	33,609	198	582
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,8					
	Мука пшеничная	1,2					
	Ванилин	0,03					
	Мука пшеничная	39,3					
	Молоко сухое	5					
	Яйцо куриное	2,4					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,8					
	Сахар-песок	4,6					
	Молоко	20					
	Яйцо куриное	1,2					

	Итого за полдник	250	5,561	5,765	38,364	255	
у ж и н							
	Горошница	190	18,367	1,584	42,75	259,35	54-21г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Горох	63,334					
	Соль	0,634					
	Масло сливочное	3,167					
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	40	5,76	10,4	8	148,8	65
	Хлеб пшеничный	16					
	Сыр "Российский"	16					
	Масло сливочное	8					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Итого за у ж и н	450	25,807	12,384	68,18	539,95	
Итого за день		1840	70,486	60,235	230,884	1901,978	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая вязкая	180	8,325	11,79	29,997	254,7	254
	Молоко	90					
	Крупа гречневая	45					
	Масло сливочное	9					
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Батон нарезной	33,334					
	Масло сливочное	6,667					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	420	10,968	18,296	52,189	577,367	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,135	5,915	13,178	67,86	154
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Морковь	7,2					
	Соль	4,32					
	Яйцо куриное	1,8					

	Картофель	72					
	Мясо говядины	22,5					
	Соль	0,101					
	Капуста тушеная с мясом	180	20,883	23,42	12,84	288,99	54-10м-2020
	Лук репчатый	9,63					
	Томатная паста	3,15					
	Морковь	4,77					
	Мясо говядины	51,03					
	Капуста свежая	182,52					
	Масло подсолнечное	0,45					
	Соль	0,36					
	Компот из смеси сухофруктов	190	0	0	9,481	104,5	527
	Сахар-песок	7,6					
	Сухофрукты	19					
	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 о б е д	600	30,638	29,925	57,099	560,55	
полдник							
	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	81,078	728
	Йогурт	190					
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Повидло	20					
	Соль	0,46					
	Мука пшеничная	0,5					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,88					
	Яйцо куриное	1,3					
	Яйцо куриное	0,5					
	Мука пшеничная	39,5					
	Масло сливочное	1,3					
	Сахар-песок	1,5					
	Молоко сухое	15					
	Вода	12					
	Масло подсолнечное	0,5					
	Итого за полдник	250	13	7,48	50,95	247,078	
ужин							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18к-2020 (от 1 до 7 лет)
	Соль	0,2					
	Молоко	140					
	Масло сливочное	2					
	Рис	16					
	Сахар-песок	1,6					
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69

	Масло сливочное	12,858					
	Хлеб пшеничный	17,143					
	Чай с молоком	200	1,559	1,639	6,357	81	506
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	4					
	Молоко	50					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Итого за у ж и н	450	9,191	15,828	41,269	374,423	
Итого за день		1840	64,397	71,649	213,627	1772,318	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,512	8,802	24,521	205,56	272
	Сахар-песок	3,24					
	Молоко	106,2					
	Овсяные хлопья	27,72					
	Масло сливочное	4,5					
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,38	9,275	12,89	153	96
	Сыр "Российский"	15					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	25					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	8,692	79	513
	Молоко	100					
	Сахар-песок	8					
	Кофейный напиток	3					
	Итого за завтрак	425	14,792	21,277	46,103	437,56	
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	
о б е д							
	Борщ из свежей капусты	180	3,915	6,383	11,308	56,34	131
	Зелень сушеная	0,54					
	Томатная паста	5,4					
	Лук репчатый	7,2					
	Картофель	21,6					
	Соль	4,32					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Морковь	7,2					
	Мясо говядины	5,4					
	Свекла	28,8					
	Укроп	0,36					
	Капуста свежая	21,6					

	Сметана	5,94					
	Печень говяжья по - строгановски	70	11,733	8,147	3,474	135,546	403
	Печень говяжья	65,546					
	Масло подсолнечное	5,728					
	Соус сметанный	25,455					
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,417	4,095	23,4	151,884	54-5г- 2020(от 1 до 3 лет)
	Масло сливочное	4,442					
	Соль	0,325					
	Крупа перловая	44,85					
	Кисель из брусники	190	0,114	0,076	19,895	103,93	396
	Сахар-песок	11,4					
	Крахмал	7,6					
	Брусника свежемороженая	13,3					
	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 о б е д	620	24,799	19,291	79,677	546,9	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Молоко	200					
	Гренки молочные	50	3,982	4,091	16,128	112,728	92
	Яйцо куриное	11,819					
	Молоко	7,273					
	Хлеб пшеничный	1431,819					
	Масло сливочное	3,637					
	Итого за полдник	250	9,782	9,091	25,728	218,728	
у ж и н							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,377	2,46	1,39	29,68	15
	Огурцы свежие	14					
	Лук репчатый	4,8					
	Помидоры свежие	19,2					
	Масло подсолнечное	2,4					
	Картофель отварной	170	3,405	6,985	27,495	173,4	431
	Картофель	168,3					
	Масло сливочное	7,65					
	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	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	6,831	9,944	51,51	344,88	

Итого за день		1845	56,604	60,003	212,818	1595,068	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Крупа манная	27,72					
	Молоко	95,4					
	Сахар-песок	4,32					
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Батон нарезной	33,334					
	Масло сливочное	6,667					
	Какао-напиток "Витошка"	200	1	0,6	0,4	11	54-7гн-2020/1
	Какао-напиток "Витошка"	4					
	Молоко	130					
	Вода	80					
	Сахар-песок	7					
	Итого за завтрак	420	9,114	13,781	45,361	467,527	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,565	6,8	34,193	219,31	243
	Масло сливочное	5,85					
	Крупа гречневая	59,8					
	Суп картофельный с клецками	180	4,158	2,952	10,26	84,186	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Масло подсолнечное	1,8					
	Морковь	7,2					
	Мука пшеничная	5,544					
	Яйцо куриное	1,584					
	Картофель	36					
	Соль	0,162					
	Лук репчатый	7,2					
	Бульон из кур прозрачный	135					
	Курица в соусе с томатом	70	20,65	21,534	2,52	290,177	179
	Морковь	4,375					
	Лук репчатый	4,55					
	Масло сливочное	5,25					
	Мясо цыплят бройлеров	107,328					
	Томатная паста	5,425					
	Мука пшеничная	1,103					

	Компот из сливы	190	0,304	0,067	17,195	70,452	238
	Сахар-песок	9,5					
	Слива с/м	14,25					
	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 о б е д	620	36,297	31,943	85,768	763,325	
полдник							
	Снежок	190	5,567	7,087	14,649	51,3	
	Снежок	190					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	10,767	8,887	48,649	223,9	
ужин							
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Икра кабачковая	40					
	Омлет натуральный	170	8,572	13,502	3,492	277,231	307
	Масло сливочное	6,539					
	Молоко	65,385					
	Яйцо куриное	52,308					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	12,592	17,662	33,662	503,631	
Итого за день		1860	69,37	72,393	225,56	1971,283	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша «Дружба» с маслом	180	4,186	6,306	18,158	212,743	84
	Молоко	90,589					
	Сахар-песок	2,942					
	Рис	9,706					
	Масло сливочное	3,53					
	Крупа пшено	7,353					

	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,38	9,275	12,89	153	96
	Сыр "Российский"	15					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	25					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	8,692	79	513
	Молоко	100					
	Сахар-песок	8					
	Кофейный напиток	3					
	Итого за завтрак	425	12,466	18,781	39,74	444,743	
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	
о б е д							
	Суп картофельный с гречкой	180	1,602	1,962	9,666	62,82	115
	Лук репчатый	7,254					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1,44					
	Крупа гречневая	3,6					
	Морковь	7,02					
	Картофель	54					
	Бульон мясной прозрачный.	126					
	Картофельное пюре	130	2,789	7,496	18,779	119,6	434
	Картофель	109,2					
	Молоко	19,5					
	Масло сливочное	7,8					
	Компот из кураги	190	0,285	0	19,095	76,95	531
	Курага	17,1					
	Сахар-песок	7,6					
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	Масло подсолнечное	1					
	Вода	12,5					
	Масло подсолнечное	1					
	Морковь	13,3					
	Соль	1					
	Лук репчатый	7,95					
	Горбуша с/м	42,5					
	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 о б е д	620	14,946	11,198	72,74	410,07	
полдник							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	518

	Крахмал	6					
	Черная смородина с/м	24					
	Сахар-песок	15					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,95	5	58,7	295,5	
у ж и н							
	Вареники ленивые с соусом	200	28,286	21,524	27,334	416,191	331
	Сахар-песок	10,477					
	Яйцо куриное	12,381					
	Мука пшеничная	20,953					
	Творог	148,572					
	Соус молочный сладкий	28,572					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,134	0	0	0,667	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай черный	0,534					
	Вода	200					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	440	31,36	21,984	44,954	498,658	
Итого за день		1835	64,222	57,463	237,134	1687,371	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	180	3,155	7,169	8,112	218,7	270
	Крупа пшеничная	27					
	Сахар-песок	3,96					
	Молоко	108					
	Масло сливочное	4,5					
	Бутерброды с маслом	40	2,534	6,467	17,187	262,667	99
	Батон нарезной	33,334					
	Масло сливочное	6,667					
	Какао с молоком	200	3,265	3,425	9,843	144	508
	Сахар-песок	8					
	Молоко	100					
	Какао-порошок	1,5					
	Итого за завтрак	420	8,954	17,061	35,142	625,367	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
	Сок	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,6	0,12	12,12	12,9	
о б е д							

	Помидор в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	9,584	54-3з-2020
	Помидоры свежие	50					
	Суп картофельный с горохом(мясной бульон)	180	4,047	1,389	15,551	77,76	149
	Соль	4,32					
	Лук репчатый	7,2					
	Морковь	7,2					
	Картофель	45					
	Масло подсолнечное	0,9					
	Горох	14,4					
	Бульон мясной прозрачный.	117					
	Плов из отварной говядины	170	14,03	16,839	30,539	299,2	375
	Рис	46,24					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Лук репчатый	6,8					
	Морковь	17					
	Мясо говядины	47,6					
	Компот из изюма*	190	0,304	0	41,363	125,381	239
	Сахар-песок	20,267					
	Вода	192,534					
	Изюм	12,667					
	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 о б е д	640	22,551	18,918	110,953	611,125	
полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	585
	Соль	0,576					
	Масло подсолнечное	1,56					
	Молоко сухое	12					
	Мука пшеничная	46,2					
	Мука пшеничная	1,8					
	Молоко	24					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,576					
	Итого за полдник	250	5,864	1,357	38,475	227,4	
ужин							
	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з-2020
	Масло подсолнечное	4,8					
	Лук репчатый	10,8					
	Томатная паста	16,8					
	Морковь	45					

	Сахар-песок	0,7					
	Соль	0,2					
	Запеканка из творога (Пермь.)	170	32,913	20,818	31,255	481,667	319
	Молоко сгущенное	17					
	Крупа манная	10,994					
	Масло сливочное	5,894					
	Творог	158,1					
	Ванилин	0,017					
	Мука пшеничная	13,6					
	Сметана	5,894					
	Сахар-песок	7,254					
	Яйцо куриное	4,534					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	470	37,473	25,718	64,545	728,867	
Итого за день		1900	75,442	63,174	261,235	2205,659	
Среднее значение за период:		1861	66,606	63,141	237,219	1839,737	

