

Перспективное меню

УТВЕРЖДАЮ

приготавливаемых блюд

Заведующий(ая) _____ МБДОУ_Д/С_№2

Возрастная категория: Дети 1,6-3 лет

Михеева Т.В. _____

Аллергии без молока и говядины



12 _____ апреля 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Макароны отварные на рас. масле	150	5,7	5,475	28,65	186,75	257
	Макаронные изделия	45					
	Масло подсолнечное	7,5					
	Соль	2,625					
	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	350	7,298	6,09	43,434	293,15	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,014	5,574	31,314	199,1	54-24г-2020
	Вода	74,8					
	Крупа гречневая	50,6					
	Масло подсолнечное	4,987					
	Соль	0,367					
	Суп из овощей ..	150	1,035	2,715	5,37	49,95	117
	Вода	112,5					
	Картофель	30,03					
	Капуста свежая	12					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Горошек зелёный	4,485					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	1,2					
	Зелень сушеная	0,15					
	Укроп	0,15					
	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	60	9,72	8,46	3,54	129	356
	Печень говяжья	55,8					

	Масло подсолнечное	4,8					
	Соль	0,42					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	18					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	530	18,974	17,094	62,421	538,4	
полдник							
	Компот из кураги	140	0,21	0	14,07	56,7	531
	Курага	12,6					
	Сахар-песок	5,6					
	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	200	4,31	4,2	42,57	224,7	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	120	2	4,88	19,12	128,48	54-23г-2020
	Картофель	106,8					
	Масло подсолнечное	5,44					
	Соль	0,4					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	9					
	Сахар-песок	7,2					
	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	филе минтая	42,5					
	Морковь	13,3					
	Лук репчатый	7,95					
	Сахар-песок	2					
	Масло подсолнечное	1					
	Соль	1					

	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	400	11,143	6,501	44,458	328,63	
Итого за день		1575	42,2	33,98	202,478	1395,093	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая на рас. масле	150	5,655	5,205	25,05	169,8	220
	Вода	40,5					
	Крупа ячневая	33					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Соль	0,75					
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	Вода	162					
	Яблоко	44,28					
	Сахар-песок	9					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	7,425	5,965	48,11	276,2	
завтрак №2							
	Бананы	95	1,425	0,475	19,95	36,48	118
	Бананы	95					
	Итого за завтрак №2	95	1,425	0,475	19,95	36,48	
о б е д							
	Борщ с фасолью вегет б/смет..	150	2,435	4,007	10,226	69,6	134
	Свекла	24					
	Картофель	15					
	Фасоль	6					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Томатная паста	4,5					
	Масло подсолнечное	3					
	Сахар-песок	0,9					
	Соль	3,6					
	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					
	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					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Брусника свежемороженая	12,6					
	Сахар-песок	10,8					
	Крахмал	7,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	540	18,926	14,678	66,83	474,297	
полдник							
	Компот из черной смородины	150	0,113	0,045	6,81	72	526
	Черная смородина с/м	11,25					
	Сахар-песок	6					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	200	3,863	4,945	44,01	280,5	
у ж и н							
	Винегрет овощной	40	0,498	4,066	2,935	52	82
	Картофель	8,8					
	Свекла	6					
	Морковь	4					
	Огурцы соленые	12					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	4					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Омлет натуральный алл.	150	12,924	14,539	3,231	196,154	268
	Яйцо куриное	92,308					
	Вода	57,693					
	Масло подсолнечное	2,308					
	Соль	1,154					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	400	15,725	18,985	23,885	363,504	
Итого за день		1585	47,364	45,048	202,785	1430,981	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде	150	6,57	6,255	37,05	230,85	206/1

	с растительным маслом)						
	Вода	103,5					
	Крупа пшено	57,9					
	Соль	1,05					
	Масло подсолнечное	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					
	Итого за завтрак	350	8,168	6,87	51,834	337,25	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							
	Рассольник ленинградский(к/б) без сметаны	150	1,508	4,019	10,344	72,75	139
	Картофель	45					
	Крупа перловая	3					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	3					
	Огурцы соленые	9					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	3,6					
	Бульон из кур прозрачный	105					
	Соус томатный алл.	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	Вода	15					
	Томатная паста	4,5					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Крахмал	1,5					
	Сахар-песок	0,54					
	Соль	0,3					
	Макаронны отварные на рас. масле	110	4,18	4,015	21,01	136,95	257
	Макаронные изделия	33					
	Масло подсолнечное	5,5					
	Соль	1,925					
	Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	Яблоко	9,45					
	Слива с/м	9					
	Вода	171					
	Сахар-песок	9					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы Алл.	60	9,258	5,743	5,315	109,715	372

	Мясо цыплят бройлеров	45,429					
	Хлеб пшеничный	11,143					
	Масло подсолнечное	1,715					
	Соль	0,258					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	560	17,574	15,196	61,068	436,955	
полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	140	0	0	6,986	77	527
	Сухофрукты	14					
	Сахар-песок	5,6					
	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					
	Мука пшеничная	49					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	0,7					
	Вода	24					
	Итого за полдник	200	5,2	1,8	40,986	249,6	
ужин							
	Огурец в нарезке	40	0,28	0,04	0,76	6,067	54-2з-2020
	Огурцы свежие	40					
	Рагу из овощей	160	2,112	6,682	12,666	144	201
	Картофель	51,2					
	Морковь	25,6					
	Капуста свежая	32					
	Лук репчатый	12,8					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	410	5,209	7,067	47,386	296,827	
Итого за день		1615	36,626	31,028	210,869	1330,845	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша манная жидкая б/м	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227

	Вода	52,5					
	Крупа манная	23,1					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Сахар-песок	3,75					
	Соль	0,75					
	Компот из сливы	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Слива с/м	13,5					
	Сахар-песок	9					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	6,453	5,578	50	276,044	
завтрак №2							
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
	Яблоко	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
о б е д							
	Рис отварной с маслом растительным	110	2,64	4,62	27,867	163,167	54-22г-2020
	Вода	237,6					
	Рис	39,6					
	Масло подсолнечное	4,987					
	Соль	0,367					
	Суп крестьянский с крупой вег.	150	0,867	3,098	4,409	67,5	160
	Капуста свежая	22,5					
	Картофель	15					
	Крупа пшеничная	6					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	3,6					
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	12,798	86,4	526
	Вишня без косточек	20,7					
	Сахар-песок	7,2					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы Алл.	60	9,258	5,743	5,315	109,715	372
	Мясо цыплят бройлеров	45,429					
	Хлеб пшеничный	11,143					
	Масло подсолнечное	1,715					
	Соль	0,258					
	Котлеты рыбные любительские (филе минтая на раст.масле)	60	7,56	0,9	3,42	52,2	308
	Морковь	12,12					
	Крахмал	6					
	Лук репчатый	5,04					

	Масло подсолнечное	1,2					
	Соль	0,6					
	филе минтая	40,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	590	22,818	14,778	67,024	540,332	
полдник							
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	150	0	0	16,35	66	505
	Вода	150					
	Кисель с витаминами "Витошка"	18,75					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	200	2,95	2,35	53,85	249	
у ж и н							
	Картофель отварной с маслом растительным	120	2	4,88	19,12	128,48	54-23г-2020
	Картофель	106,8					
	Масло подсолнечное	5,44					
	Соль	0,4					
	Капуста тушеная на рас. масле	50	1,1	1,7	4,05	36	380
	Капуста свежая	52,5					
	Лук репчатый	2,95					
	Морковь	1,95					
	Сахар-песок	1,5					
	Соль	0,2					
	Масло подсолнечное	2,25					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Рыба припущенная	50	8,667	0,334	0,534	40	296
	филе минтая	60,667					
	Лук репчатый	2,2					
	Соль	0,5					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	430	14,07	7,294	41,423	319,83	
Итого за день		1665	46,671	30,38	221,607	1429,856	
Неделя 1, день 5							

завтрак							
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	150	4,68	5,115	27,84	176,1	217
	Вода	82,5					
	Рис	33					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Соль	0,75					
	Компот из черной смородины	180	0,135	0,054	8,172	86,4	526
	Черная смородина с/м	13,5					
	Сахар-песок	7,2					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	6,315	5,749	46,292	314,9	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							
	Суп картофельный с горохом без говяд.	150	3,387	2,883	12,983	64,8	149
	Горох	12					
	Картофель	37,5					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	3,6					
	Рагу из овощей	160	2,112	6,682	12,666	144	201
	Картофель	51,2					
	Морковь	25,6					
	Капуста свежая	32					
	Лук репчатый	12,8					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	16,2					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	520	7,974	9,91	56,954	343,05	
полдник							
	Чай с сахаром	140	0,077	0,027	3,504	42	502
	Чай черный	0,35					
	Сахар-песок	3,5					
	Булочка ванильная на раст. масле	60	5,457	5,728	33,609	198	582
	Мука пшеничная	39,3					
	Мука пшеничная	1,2					

	Сахар-песок	4,6					
	Масло подсолнечное	5					
	Яйцо куриное	2,4					
	Яйцо куриное	1,2					
	Соль	0,8					
	Ванилин	0,03					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	0,8					
	Вода	20					
	Итого за полдник	200	5,534	5,755	37,113	240	
у ж и н							
	Горошница алл.	165	5,148	5,627	30,624	193,71	217
	Вода	44,55					
	Горох	36,3					
	Масло подсолнечное	4,125					
	Соль	0,825					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	9					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Печенье	40					
	Итого за у ж и н	400	9,456	9,868	74,877	473,91	
Итого за день		1565	29,754	31,377	224,831	1382,073	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	Вода	102					
	Крупа гречневая	69					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Соль	0,5					
	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	350	9,798	8,215	57,484	377,9	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							

	Суп картофельный вег	150	1,455	1,56	9,75	58,8	113
	Картофель	67,5					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Томатная паста	1,5					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	1,2					
	Вода	105					
	Капуста тушеная на рас. масле б/м	160	3,52	5,44	12,96	115,2	380
	Капуста свежая	168					
	Томатная паста	12,8					
	Соль	0,64					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	18					
	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 о б е д	540	8,595	7,59	53,292	372,2	
полдник							
	Компот из вишни	140	0,224	0,056	9,954	67,2	526
	Вишня без косточек	16,1					
	Сахар-песок	5,6					
	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	200	3,724	1,456	44,754	233,2	
у ж и н							
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	267
	Яйцо куриное	20					
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	170	5,117	6,63	28,781	196,962	60
	Рис	47,6					
	Масло подсолнечное	6,8					

	Соль	0,85					
	Морковь	27,2					
	Лук репчатый	7,14					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	Вода	162					
	Яблоко	44,28					
	Сахар-песок	9					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	400	10,142	9,455	54,926	343,812	
Итого за день		1585	32,734	26,811	220,051	1337,325	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая б/м	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	Вода	43,5					
	Овсяные хлопья	18,75					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Сахар-песок	3,75					
	Соль	0,75					
	Компот из изюма*	180	0,288	0	39,186	118,782	239
	Изюм	12					
	Сахар-песок	19,2					
	Вода	182,4					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	6,633	6,67	68,696	322,382	
завтрак №2							
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
	Яблоко	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
о б е д							
	Борщ из свежей капусты (без сметаны)	150	0,945	2,625	3,75	42,45	93
	Свекла	24					
	Капуста свежая	18					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Томатная паста	4,5					
	Масло подсолнечное	3					
	Сахар-песок	1,5					
	Соль	1,2					

	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	60	9,72	8,46	3,54	129	356
	Печень говяжья	55,8					
	Масло подсолнечное	4,8					
	Соль	0,42					
	Каша перловая рассыпчатая б/м	110	3,431	4,941	24,525	150,48	54-5г-2020
	Крупа перловая	36,594					
	Масло подсолнечное	5,5					
	Соль	0,294					
	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	15,706	82,05	396
	Брусника свежемороженая	10,5					
	Сахар-песок	9					
	Крахмал	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	520	17,806	16,676	69,121	503,18	
полдник							
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125	
	Сок	150					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	200	3,7	2,5	52,65	199,125	
у ж и н							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,377	2,46	1,39	29,68	15
	Помидоры свежие	19,2					
	Огурцы свежие	14					
	Лук репчатый	4,8					
	Масло подсолнечное	2,4					
	Картофель отварной с маслом растительным	160	2,667	6,507	25,494	171,307	54-23г-2020
	Картофель	142,4					
	Масло подсолнечное	7,254					
	Соль	0,534					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	410	5,347	9,347	44,603	316,337	
Итого за день		1575	33,866	35,573	244,38	1385,674	

Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша манная жидкая б/м	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	Вода	52,5					
	Крупа манная	23,1					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Сахар-песок	3,75					
	Соль	0,75					
	Какао-напиток "Витошка"	180	0,9	0,54	0,36	9,9	54-7гн- 2020/1
	Вода	72					
	Молоко	117					
	Сахар-песок	6,3					
	Какао-напиток "Витошка"	3,6					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	7,065	6,055	34,07	219,2	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,014	5,574	31,314	199,1	54-24г-2020
	Вода	74,8					
	Крупа гречневая	50,6					
	Масло подсолнечное	4,987					
	Соль	0,367					
	Суп картофельный с клецками	150	3,465	2,46	8,55	70,155	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	30					
	Яйцо куриное	1,32					
	Мука пшеничная	4,62					
	Лук репчатый	6					
	Морковь	6					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	0,135					
	Бульон из кур прозрачный	112,5					
	Курица в соусе с томатом алл.	60	8,45	9,15	1,9	123,5	367
	Мясо цыплят бройлеров	35					
	Томатная паста	4,65					
	Морковь	3,6					

	Лук репчатый	3,9					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Мука пшеничная	0,95					
	Соль	0,3					
	Компот из сливы	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Слива с/м	13,5					
	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 о б е д	550	21,837	17,837	79,654	558,699	
полдник							
	Компот из брусники	140	0,476	0	16,135	66,43	398
	Брусника свежемороженая	19,6					
	Сахар-песок	7					
	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					
	Мука пшеничная	49					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	0,7					
	Вода	24					
	Итого за полдник	200	5,676	1,8	50,135	239,03	
у ж и н							
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Икра кабачковая	40					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	9					
	Сахар-песок	7,2					
	Омлет натуральный алл.	150	12,924	14,539	3,231	196,154	268
	Яйцо куриное	92,308					
	Вода	57,693					
	Масло подсолнечное	2,308					
	Соль	1,154					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	400	16,177	18,57	28,049	392,404	
Итого за день		1595	51,23	44,357	201,503	1419,546	
Неделя 2, день 4							
завтрак							

	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129,075	54-21к-2020
	Вода	129					
	Рис	11,25					
	Масло подсолнечное	7,5					
	Сахар-песок	2,25					
	Соль	0,75					
	Крупа гречневая	8,25					
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	Вода	162					
	Яблоко	44,28					
	Сахар-песок	9					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	3,42	7,66	38,21	235,475	
завтрак №2							
	Бананы	95	1,425	0,475	19,95	36,48	118
	Бананы	95					
	Итого за завтрак №2	95	1,425	0,475	19,95	36,48	
о б е д							
	Суп картофельный с гречкой вег	150	1,335	1,635	8,055	52,35	115
	Картофель	45					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Крупа гречневая	3					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	1,2					
	Вода	105					
	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					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	16,2					
	Сахар-песок	7,2					
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	60	5,7	0,986	3,086	44,143	299
	Горбуша с/м	36,429					
	Морковь	11,4					
	Вода	10,715					
	Лук репчатый	6,815					
	Масло подсолнечное	0,858					
	Масло подсолнечное	0,858					
	Соль	0,858					
	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	550	12,759	7,685	68,358	386,367	
полдник							
	Кисель из черной смородины	150	0,15	0,075	16,125	65,25	518
	Черная смородина с/м	18					
	Сахар-песок	11,25					
	Крахмал	4,5					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	200	3,9	4,975	53,325	273,75	
у ж и н							
	Рагу из овощей	160	2,112	6,682	12,666	144	201
	Картофель	51,2					
	Морковь	25,6					
	Капуста свежая	32					
	Лук репчатый	12,8					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Рыба припущенная	60	10,4	0,4	0,64	48	296
	филе минтая	72,8					
	Лук репчатый	2,64					
	Соль	0,6					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	430	14,815	7,462	31,025	307,35	
Итого за день		1625	36,319	28,257	210,868	1239,422	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	Вода	120					
	Крупа пшеничная	37,5					
	Масло подсолнечное	7,5					
	Сахар-песок	2,25					
	Соль	0,75					
	Компот из сливы	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Слива с/м	13,5					
	Сахар-песок	9					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон нарезной	20					

	Итого за завтрак	350	6,213	7,468	53,12	304,319	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
	Сок	95					
	Итого за завтрак №2	95	0,475	0,095	9,595	10,213	
о б е д							
	Помидор в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	7,667	54-3з-2020
	Помидоры свежие	40					
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	150	0,945	2,7	3,465	42	104
	Капуста свежая	24					
	Картофель	18					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Масло подсолнечное	3					
	Томатная паста	1,5					
	Соль	1,2					
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	160	4,816	6,24	27,088	185,376	60
	Рис	44,8					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Соль	0,8					
	Морковь	25,6					
	Лук репчатый	6,72					
	Масло подсолнечное	3,2					
	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					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	580	10,109	9,61	92,859	453,025	
полдник							
	Чай с сахаром	140	0,077	0,027	3,504	42	502
	Чай черный	0,35					
	Сахар-песок	3,5					
	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	200	4,177	4,227	32,004	210	
у ж и н							
	Икра морковная	40	0,867	2,867	4,134	45,6	54-12з-2020
	Морковь	30					
	Лук репчатый	7,2					
	Томатная паста	11,2					
	Масло подсолнечное	3,2					
	Сахар-песок	0,467					
	Соль	0,134					
	Омлет с отварным картофелем (на воде)	150	11,035	10,863	14,138	198,276	276
	Картофель	95,69					
	Яйцо куриное	68,966					
	Вода	25,863					
	Масло подсолнечное	5,173					
	Соль	0,863					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	9					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,195	5,97	26,1	115
	Хлеб "Бородинский"	15					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за у ж и н	400	14,395	14,201	40,01	392,526	
Итого за день		1625	35,369	35,601	227,588	1370,083	
Среднее значение за период:		1601	39,214	34,242	216,696	1372,09	

