

Перспективное меню

УТВЕРЖДАЮ

приготавливаемых блюд

Заведующий(ая) _____ МБДОУ Д/С №2

Возрастная категория: Дети 1,6-3 лет

Михеева Т.В. _____

Аллергии без молока гр.№2

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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	7,673	6,235	46,004	306,25	
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							
	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
	Картофель	30,03					
	Капуста свежая	12					
	Морковь	5,85					
	Лук репчатый	6,045					
	Горошек зелёный	4,485					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	1,2					

	Бульон мясной прозрачный.	112,5					
	Гуляш из говядины	60	10,882	11,416	2,896	148,5	373
	Мясо говядины	55,5					
	Масло подсолнечное	2,5					
	Лук репчатый	7					
	Томатная паста	5,5					
	Мука пшеничная	1,85					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	18					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	535	20,476	20,115	63,767	566,6	
полдник							
	Йогурт	140	7	4,48	11,9	59,742	728
	Йогурт	140					
	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	11,1	8,68	40,4	227,742	
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					
	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	8,523	87,3	538
	Шиповник	9					

	Сахар-песок	7,2					
	Рыба, тушенная 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 ужин	390	10,977	6,095	42,865	317,924	
Итого за день		1575	50,701	41,22	202,631	1428,729	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	7,8	6,11	50,68	289,3	
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 и картофелем	150	3,551	4,967	9,342	69,6	134
	Свекла	24					
	Картофель	15					
	Фасоль	6					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Томатная паста	4,5					

	Масло подсолнечное	3					
	Мясо говядины	3,75					
	Соль	3,6					
	Сметана	5,25					
	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	160	0,096	0,064	16,753	87,52	396
	Брусника свежемороженая	11,2					
	Сахар-песок	9,6					
	Крахмал	6,4					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	525	20,37	15,695	65,841	472,057	
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	
ужин							
	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.	140	12,062	13,57	3,016	183,077	268
	Яйцо куриное	86,154					
	Вода	53,847					
	Масло подсолнечное	2,154					
	Соль	1,077					
	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 ужин	390	14,863	18,016	23,67	350,427	
Итого за день		1565	48,321	45,241	204,151	1428,764	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	150	6,57	6,255	37,05	230,85	206/1
	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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	8,543	7,015	54,404	350,35	
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)	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					
	Сметана	5,25					

	Соль	3,6					
	Бульон из кур прозрачный	105					
	Соус томатный алл.	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	Вода	10					
	Томатная паста	3					
	Масло подсолнечное	1					
	Крахмал	1					
	Сахар-песок	0,36					
	Соль	0,2					
	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.	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Мясо цыплят бройлеров	53					
	Хлеб пшеничный	13					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	0,3					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	565	19,345	15,89	63,485	458,71	
полдник							
	Снежок	140	4,102	5,222	10,794	37,8	
	Снежок	140					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимы е)	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Масло подсолнечное	1,5					

	Соль	0,7					
	Вода	24					
	Итого за полдник	200	9,302	7,022	44,794	210,4	
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 ужин	410	5,209	7,067	47,386	296,827	
Итого за день		1625	42,874	37,089	219,664	1326,5	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	6,828	5,723	52,57	289,144	
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 пшенич. (мясной бульон)	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					
	Бульон мясной прозрачный.	120					
	Соус сметанный алл.	20	0,316	1,919	0,709	23,06	451
	Мука пшеничная	0,5					
	Масло подсолнечное	0,3					
	Сметана	10					
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	12,798	86,4	526
	Вишня без косточек	20,7					
	Сахар-песок	7,2					
	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	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	565	15,476	11,169	64,978	471,077	
полдник							
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей	150	0	0	16,35	66	505

	дошкольного и школьного возраста						
	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	
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					
	Капуста тушеная на рас. масле	60	1,32	2,04	4,86	43,2	380
	Капуста свежая	63					
	Лук репчатый	3,54					
	Морковь	2,34					
	Сахар-песок	1,8					
	Соль	0,24					
	Масло подсолнечное	2,7					
	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 ужин	380	5,457	6,894	40,106	276,324	
Итого за день		1595	31,091	26,516	220,814	1330,195	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	6,69	5,894	48,862	328	
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(мясной бульон)	150	3,372	1,158	12,959	64,8	149
	Горох	12					
	Картофель	37,5					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	0,75					
	Соль	3,6					
	Бульон мясной прозрачный.	97,5					
	Жаркое домашнему с маслом растительным	160	11,12	10,48	12,96	190,56	54-29м-2020
	Картофель	58,4					
	Масло подсолнечное	5,2					
	Мясо говядины	58,48					
	Лук репчатый	11,44					
	Морковь	22,88					
	Соль	0,16					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	16,2					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	525	17,307	12,048	59,214	398,31	
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	
ужин							
	Горошница алл.	160	4,992	5,456	29,696	187,84	217
	Вода	43,2					
	Горох	35,2					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль	0,8					
	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	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Печенье	30					
	Итого за ужин	385	8,55	8,717	66,509	426,34	
Итого за день		1560	38,556	32,509	221,293	1402,863	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	10,173	8,36	60,054	391	
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 мясными фрикадельками	150	5,112	4,929	10,982	56,55	154
	Картофель	60					
	Морковь	6					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мясо говядины	18,75					
	Соль	0,084					
	Яйцо куриное	1,5					
	Соль	3,6					
	Капуста тушенная с мясом	160	18,563	20,818	11,413	256,88	54-10м-2020
	Мясо говядины	45,36					
	Соль	0,32					
	Капуста свежая	162,24					
	Масло подсолнечное	0,4					
	Морковь	4,24					
	Лук репчатый	8,56					
	Томатная паста	2,8					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	18					
	Сахар-песок	7,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	525	26,22	26,157	46,582	482,48	
полдник							
	Йогурт	140	7	4,48	11,9	59,742	728
	Йогурт	140					
	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	10,5	5,88	46,7	225,742	
ужин							
	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 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 ужин	370	7,291	6,765	53,083	300,726	
Итого за день		1545	54,659	47,257	216,014	1410,161	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	7,008	6,815	71,266	335,482	
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	150	3,263	5,319	9,423	46,95	131
	Свекла	24					
	Капуста свежая	18					
	Морковь	6					
	Зелень сушеная	0,45					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	3					
	Томатная паста	4,5					
	Мясо говядины	4,5					
	Сметана	4,95					
	Соль	3,6					
	Картофель	18					
	Укроп	0,3					
	Печень говяжья по - строгановски	60	10,057	6,983	2,978	116,182	403
	Печень говяжья	56,182					
	Масло подсолнечное	4,91					
	Соус сметанный	21,819					
	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	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Брусника свежемороженая	12,6					
	Сахар-песок	10,8					
	Крахмал	7,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	535	19,404	17,725	70,979	482,122	
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	
ужин							

	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,283	1,845	1,042	22,26	15
	Помидоры свежие	14,4					
	Огурцы свежие	10,5					
	Лук репчатый	3,6					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Картофель	133,5					
	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					
	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 ужин	390	5,086	8,325	42,661	298,21	
Итого за день		1575	35,578	35,745	246,866	1359,589	
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					
	Чай с сахаром	180	0,098	0,035	4,504	54	502
	Чай черный	0,45					
	Сахар-песок	4,5					
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	6,638	5,695	40,784	276,4	
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	110	6,401	5,754	28,933	185,57	243

	Крупа гречневая	50,6					
	Масло сливочное	4,95					
	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					
	Крахмал	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	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	535	21,149	17,837	70,878	516,019	
полдник							
	Снежок	140	4,102	5,222	10,794	37,8	
	Снежок	140					
	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	9,302	7,022	44,794	210,4	
ужин							

	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Икра кабачковая	30					
	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 ужин	390	15,987	17,68	27,279	380,504	
Итого за день		1575	53,551	48,329	193,33	1393,536	
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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	3,795	7,805	40,78	248,575	
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	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					
	Бульон мясной прозрачный.	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	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	535	11,684	7,505	61,963	357,217	
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	
ужин							
	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 БЕЗ САХАРА	180	0,12	0	0	0,6	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай черный	0,48					
	Вода	180					
	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 ужин	370	4,437	7,027	25,881	205,95	
Итого за день		1555	25,241	27,787	201,899	1121,972	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая б/м	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	Вода	56,25					
	Крупа пшеничная	18,75					
	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	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	25					
	Итого за завтрак	355	6,258	5,438	48,505	267,994	
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	
обед							
	Помидор в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	7,667	54-3з-2020
	Помидоры свежие	40					
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,27	4,079	5,639	49,8	147
	Капуста свежая	30					
	Картофель	18					
	Морковь	7,5					
	Лук репчатый	6					
	Томатная паста	1,5					
	Масло подсолнечное	3					
	Мясо говядины	3,75					

	Соль	3,45					
	Сметана	5,25					
	Плов из отварной говядины	160	13,204	15,849	28,742	281,6	375
	Мясо говядины	44,8					
	Морковь	16					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Лук репчатый	6,4					
	Рис	43,52					
	Компот из изюма*	180	0,288	0	39,186	118,782	239
	Изюм	12					
	Сахар-песок	19,2					
	Вода	182,4					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,25	114
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за о б е д	565	18,747	20,418	90,292	527,899	
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	
ужин							
	Икра морковная	50	1,084	3,584	5,167	57	54-12з-2020
	Морковь	37,5					
	Лук репчатый	9					
	Томатная паста	14					
	Масло подсолнечное	4					
	Сахар-песок	0,584					

	Соль	0,167					
	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 ужин	410	14,612	14,918	41,043	403,926	
Итого за день		1625	44,269	45,096	221,439	1420,032	
Среднее значение за период:		1579,5	42,485	38,679	214,811	1362,235	

