


Перспективное меню

УТВЕРЖДАЮ

приготавливаемых блюд

Заведующий(ая) _____ МБДОУ Д/С_№2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

 Михеева Т.В. _____

Аллергики без молока гр.№ 1,9

 _____ 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	170	6,46	6,205	32,47	211,65	257
	Макаронные изделия	51					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Соль	2,975					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	8,819	7,114	52,895	350,25	
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							
	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					
	Суп из овощей ..	170	1,173	3,077	6,086	56,61	117
	Вода	127,5					
	Картофель	34,034					
	Капуста свежая	13,6					
	Морковь	6,63					
	Лук репчатый	6,851					
	Горошек зелёный	5,083					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Соль	1,36					
	Зелень сушеная	0,17					
	Укроп	0,17					
	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	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 обед	600	24,595	23,573	77,054	663,36	
полдник							
	Компот из кураги	190	0,285	0	19,095	76,95	531
	Курага	17,1					
	Сахар-песок	7,6					
	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	250	4,385	4,2	47,595	244,95	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	140	2,334	5,694	22,307	149,894	54-23г-2020
	Картофель	124,6					
	Масло подсолнечное	6,347					
	Соль	0,467					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	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	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	450	12,244	7,444	52,997	380,194	
Итого за день		1800	50,543	42,431	240,641	1649,504	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая на рас. масле	170	6,409	5,899	28,39	192,44	220
	Вода	45,9					
	Крупа ячневая	37,4					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	8,959	6,969	58,01	331,04	
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)	170	2,448	3,145	7,769	69,19	96
	Свекла	27,2					
	Картофель	16,949					
	Морковь	6,63					
	Лук репчатый	6,851					
	Фасоль	6,8					
	Томатная паста	5,1					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Соль	1,36					
	Сахар-песок	1,02					
	Мясо говядины	6,8					
	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	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	12,6					
	Сахар-песок	10,8					
	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	600	20,687	14,874	75,945	533,15	
полдник							
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Черная смородина с/м	15					
	Сахар-песок	8					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,9	4,96	46,279	304,5	
ужин							
	Винегрет овощной	50	0,623	5,082	3,668	65	82
	Картофель	11					
	Свекла	7,5					
	Морковь	5					
	Огурцы соленые	15					
	Лук репчатый	7,5					
	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.	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	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	450	17,457	21,089	29,74	416,031	
Итого за день		1800	52,503	48,392	230,974	1623,121	
Неделя 1, день 3							

завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	170	7,446	7,089	41,99	261,63	206/1
	Вода	117,3					
	Крупа пшено	65,62					
	Соль	1,19					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	9,805	7,998	62,415	400,23	
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							
	Рассольник ленинградский(к/б) без сметаны	170	1,709	4,555	11,724	82,45	139
	Картофель	51					
	Крупа перловая	3,4					
	Морковь	6,8					
	Лук репчатый	3,4					
	Огурцы соленые	10,2					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Соль	4,08					
	Бульон из кур прозрачный	119					
	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					
	Макаронные изделия 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 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	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	21,492	17,664	75,538	527,69	
полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	190	0	0	9,481	104,5	527
	Сухофрукты	19					
	Сахар-песок	7,6					
	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	250	5,2	1,8	43,481	277,1	
ужин							
	Огурец в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	7,584	54-2з-2020
	Огурцы свежие	50					
	Рагу из овощей	180	2,376	7,517	14,249	162	201
	Картофель	57,6					
	Морковь	28,8					
	Капуста свежая	36					
	Лук репчатый	14,4					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Сахар-песок	9					
	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	450	6,278	8,027	53,564	336,794	
Итого за день		1830	43,275	35,589	245,098	1552,564	
Неделя 1, день 4							
завтрак							

	Каша манная жидкая б/м	170	5,287	5,593	26,554	177,82	227
	Вода	59,5					
	Крупа манная	26,18					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Слива с/м	15					
	Сахар-песок	10					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,857	6,533	60,074	330,58	
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							
	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 крестьянский с крупой пшенич. (мясной бульон)	180	1,041	3,717	5,291	81	160
	Капуста свежая	27					
	Картофель	18					
	Крупа пшеничная	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	4,32					
	Бульон мясной прозрачный.	144					
	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.	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Мясо цыплят бройлеров	53					
	Хлеб пшеничный	13					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	0,3					
	Котлеты рыбные любительские (филе	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308

	минтая на раст.масле)						
	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	680	27,689	17,589	82,813	648,334	
полдник							
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	21,8	88	505
	Вода	200					
	Кисель с витаминами "Витошка"	25					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	2,95	2,35	59,3	271	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	140	2,334	5,694	22,307	149,894	54-23г-2020
	Картофель	124,6					
	Масло подсолнечное	6,347					
	Соль	0,467					
	Капуста тушеная на рас. масле	70	1,54	2,38	5,67	50,4	380
	Капуста свежая	73,5					
	Лук репчатый	4,13					
	Морковь	2,73					
	Сахар-песок	2,1					
	Соль	0,28					
	Масло подсолнечное	3,15					
	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 ужин	450	6,923	8,573	50,602	342,094	
Итого за день		1880	45,819	35,445	262,589	1639,008	

Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	170	5,304	5,797	31,552	199,58	217
	Вода	93,5					
	Рис	37,4					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Черная смородина с/м	15					
	Сахар-песок	8					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,704	6,727	56,051	374,18	
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 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 по- 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 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 обед	600	20,462	13,769	70,826	468,29	

полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	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	250	5,561	5,765	38,364	255	
ужин							
	Горошница алл.	190	5,928	6,479	35,264	223,06	217
	Вода	51,3					
	Горох	41,8					
	Масло подсолнечное	4,75					
	Соль	0,95					
	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					
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Печенье	40					
	Итого за ужин	450	10,608	10,799	82,454	521,66	
Итого за день		1800	44,835	37,16	257,795	1629,88	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	170	9,294	8,614	48,394	307,7	54-24г-2020
	Вода	115,6					
	Крупа гречневая	78,2					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Соль	0,567					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					

	Итого за завтрак	400	11,653	9,523	68,819	446,3	
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 картофельный с мясными фрикадельками	180	6,135	5,915	13,178	67,86	154
	Картофель	72					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Мясо говядины	22,5					
	Соль	0,101					
	Яйцо куриное	1,8					
	Соль	4,32					
	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					
	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 обед	600	30,638	29,925	57,099	560,55	
полдник							
	Компот из вишни	190	0,304	0,076	13,509	91,2	526
	Вишня без косточек	21,85					
	Сахар-песок	7,6					
	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	250	3,804	1,476	48,309	257,2	
ужин							
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	200	6,02	7,8	33,86	231,72	60
	Рис	56					
	Масло подсолнечное	8					
	Соль	1					
	Морковь	32					
	Лук репчатый	8,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	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	440	9,26	8,46	65,68	373,52	
Итого за день		1790	55,855	49,484	250,007	1648,32	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая б/м	170	5,491	6,902	21,794	171,36	232
	Вода	49,3					
	Овсяные хлопья	21,25					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из изюма*	200	0,32	0	43,54	131,98	239
	Изюм	13,334					
	Сахар-песок	21,334					
	Вода	202,667					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	8,061	7,772	80,754	381,94	
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							

	Борщ из свежей капусты (без сметаны)	170	1,071	2,975	4,25	48,11	93
	Свекла	27,2					
	Капуста свежая	20,4					
	Морковь	6,63					
	Лук репчатый	6,851					
	Томатная паста	5,1					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Сахар-песок	1,7					
	Соль	1,36					
	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	70	11,34	9,87	4,13	150,5	356
	Печень говяжья	65,1					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Соль	0,49					
	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					
	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	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	600	20,194	19,346	77,813	574,11	
полдник							
	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	21,5	
	Сок	200					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	3,95	2,55	57,7	204,5	
ужин							
	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	170	2,834	6,914	27,087	182,014	54-23г-2020
	Картофель	151,3					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Соль	0,567					

	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 ужин	450	6,26	9,873	51,102	353,494	
Итого за день		1800	38,865	39,941	277,169	1561,044	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша манная жидкая б/м	170	5,287	5,593	26,554	177,82	227
	Вода	59,5					
	Крупа манная	26,18					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Соль	0,85					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,646	6,502	46,979	316,42	
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							
	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					
	Суп картофельный с клецками	180	4,158	2,952	10,26	84,186	54-6с-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					

	Курица в соусе с томатом алл.	70	9,859	10,675	2,217	144,084	367
	Мясо цыплят бройлеров	40,834					
	Томатная паста	5,425					
	Морковь	4,2					
	Лук репчатый	4,55					
	Масло подсолнечное	5,25					
	Мука пшеничная	1,109					
	Соль	0,35					
	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 обед	610	25,032	20,867	87,374	629,514	
полдник							
	Компот из брусники	190	0,646	0	21,898	90,155	398
	Брусника свежемороженая	26,6					
	Сахар-песок	9,5					
	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	250	5,846	1,8	55,898	262,755	
ужин							
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Икра кабачковая	40					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	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	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	450	18,667	20,637	33,832	448,708	

Итого за день		1810	57,691	49,906	234,183	1668,147	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к-2020
	Вода	146,2					
	Рис	12,75					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Крупа гречневая	9,35					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	4,42	8,89	46,79	284,885	
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 картофельный с гречкой	180	1,602	1,962	9,666	62,82	115
	Картофель	54					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Крупа гречневая	3,6					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1,44					
	Бульон мясной прозрачный.	126					
	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					
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Курага	16,2					
	Сахар-песок	7,2					
	Рыба, тушенная с овощами (горбуша)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	Горбуша с/м	42,5					
	Морковь	13,3					
	Вода	12,5					

	Лук репчатый	7,95					
	Масло подсолнечное	1					
	Масло подсолнечное	1					
	Соль	1					
	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	14,309	8,989	73,67	425,607	
полдник							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Черная смородина с/м	24					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	6					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,95	5	58,7	295,5	
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					
	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 ужин	440	5,714	8,812	33,452	262,467	
Итого за день		1800	29,893	32,191	233,612	1306,859	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая б/м	170	4,641	5,27	21,947	153,85	230
	Вода	63,75					
	Крупа пшеничная	21,25					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Слива с/м	15					
	Сахар-песок	10					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502

	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	600	7,32	6,249	60,472	366,61	
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							
	Помидор в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	9,584	54-3з-2020
	Помидоры свежие	50					
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	170	1,071	3,06	3,927	47,6	104
	Капуста свежая	27,2					
	Картофель	20,4					
	Морковь	6,63					
	Лук репчатый	6,851					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Томатная паста	1,7					
	Соль	1,36					
	Плов из отварной говядины	170	14,03	16,839	30,539	299,2	375
	Мясо говядины	47,6					
	Морковь	17					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Лук репчатый	6,8					
	Рис	46,24					
	Компот из изюма*	190	0,304	0	41,363	125,381	239
	Изюм	12,667					
	Сахар-песок	20,267					
	Вода	192,534					
	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	19,575	20,589	99,329	580,965	
полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	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	4,204	4,237	33,255	225	
ужин							
	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з-2020
	Морковь	45					
	Лук репчатый	10,8					
	Томатная паста	16,8					
	Масло подсолнечное	4,8					
	Сахар-песок	0,7					
	Соль	0,2					
	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	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 ужин	450	15,595	15,763	47,428	445,476	
Итого за день		2030	47,194	46,938	250,584	1628,801	
Среднее значение за период:		1834	46,648	41,748	248,266	1590,725	

