



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ рецеп	(понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброды с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,27	10,83	10,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			11,22	15,24	51,87	392,22	0,1	1,49	276,23	1,53
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			26,51	21,61	78,82	622,53	0,34	9,67	193,09	11,97
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	130	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			19,44	15,5	67,92	473,31	1,89	2,34	55,91	3,23
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			19,31	15,5	22,37	106,93	0,12	16,2	196	3,28
			1,71	1,04	14,45	100,71	0,01	30,2	20,11	2,12

	Завтрак	б	ж	б+ж	ккал	Ч	С	Сб	Св	
110*	Бутерброд с ветчиной на батоне	10/2	1,1	1,2	20,4	12,4	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,07	1,54	156,78	1,24
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27
	Обед									
174 202*	Ворщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	6,99	81,25	0,04	10,11	25,82	0,88
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,83	13,08	82,37	521,95	0,27	17,07	109,28	10,11
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,24	9,46	64,19	389,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
итого за день			71,51	52,51	277,62	1842,33	0,78	36,28	943,26	19,55

			ж	б	к	ккал	г	д	с	г
105*	БуТЕРБРИД с сыром на батоне	100г	3,01	3,8	4,1	123,34	0,01	0,31	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с медом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	13,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			11,53	15,47	61,39	172,85	0,1	3,13	295,44	1,84
	Обед									
199-2023	Рассольник ленинградский со сметаной	200г	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	5,4	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,06	27,44	106,1	642,05	0,32	82,02	73,2	8,92
	Полдник									
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,23	6,64	24,07	181,31	0,04	0,45	182,97	0,35
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,48	14,97	80,84	511,9	0,15	4,62	54,7	3,08
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Флоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	172,62	4,36
	Итого за день		69,22	75,59	295,66	2063,55	0,71	118,34	783,93	19,05

		Завтрак									
107*	Булочки со сливочным маслом	20	1,2	9,2	26,3	171	0,02	0,3	6,1	10,4	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	206,9	0,19	0,46	144,73	1,21	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	155,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			12,04	14,73	85,81	536,63	0,25	1,86	289,63	1,74	
		Обед									
174 202,	Ризотто из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,5	1,27	5,31	2,19	5,12	0,04	13,42	26,04	0,56	
раз	Хлебцы кукурузные	70	12,2	10,6	6,2	171,27	0,03	0,5	28	1	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,09	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			22,27	21,28	85,05	633,37	1,92	18,37	105,5	10,73	
		Полдник									
290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,01	3	30	0,8	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			9,53	10,64	34,97	274,31	0,03	3,45	210,77	0,95	
		Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,19	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08	
Итого за день:			63,51	71,96	305,90	2104,36	2,52	55,78	356,44	22,12	

Завтрак		г	к	б	ж	ккал	с	с	с	с
108*	Пюре картофельное с маслом сливочным на растительном масле	320	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,17	1,78	0,31
43	Суп мясной с крупой рисовой	200	1,85	6,19	12,3	112,47	0,06	1,3	153,6	0,3
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			8,17	15,48	35,42	314,02	0,1	1,99	353,06	1,44
Обед										
48	Суп-далша домашняя	200	1,96	3,9	11,1	87,2	0,03	0,5	1,2	0,32
раз	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,83	15,91	64,36	447,12	0,17	1,69	60,64	14,26
Полдник										
604	Печенье	15	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	200	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,13	8,3	39,57	259,01	0,09	15,45	206,97	3,65
Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			8,6	12,49	52,02	352,95	0,15	10,52	66,45	3,1
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
Итого за день			53,95	62,65	199,03	1563,04	0,58	42,77	840,74	24,01

		г	Б	Ж	У	К	С	Са	Сл	
105*	Булочка с сыром на Гатоне	100	5,01	3,87	3,4	122,04	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
раз	Какао с молоком	180	3,03	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89
	Обед									
112*	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	1,3	10,49	189,07	0,03	0	61,39	0,3
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
103	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,1	1,76	0	10,23	0,85
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Ежики мясные	70	5,5	8,2	6,9	116,8	0,08	0	13	1,5
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,83	15,99	74,61	465,45	0,15	31,32	47,68	4,68
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63
Итого за день			65,43	69,21	277,18	2090,88	2,44	53,28	796,2	14,74

110*	Бульон из говядины с картофелем	200	4,2	4,2	20,4	12,4	0,02	0,1	6,1	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			8,72	12,41	67,01	417,99	0,12	2,06	198,03	1,71
	Обед									
27	Суп картофельный с окрошками	200	1,63	3,57	2,94	80,17	0,08	0,81	14,43	0,62
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
199	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	36,11	10,15
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,16	7,19	28,67	208,01	0,05	0,49	188,5	0,44
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
			25,1	16,13	272,75	1718,9	0,65	44,11	822,05	19,68
	итого за день									

	Наименование	Среднее потребление			Индивидуальное			Среднее потребление		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
108*	БуТЕРБРОД с маслом сливочным на багете	520	5,01	3,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	-0,3	138,5	0,59
			13,77	14,09	54,17	402,06	0,13	1,32	434,7	1,27
	Обед									
109	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			25,12	23,72	100,84	703,98	0,34	68,21	156,93	9,35
	Поддник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2
раз	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,73	14,59	59,11	419,05	0,19	7,05	83,88	3,98
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
	Итого за день		67,33	68,12	248,75	1891,68	0,75	91,45	900,3	16,71

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Цена за единицу	Сумма	Цена за единицу	Сумма
102*	Пюре из фруктов	кг	10,20	3,00	30,6	3,57	36,41	0,02	0,21
103*	Каши (геркулесовая, манная) с маслом сливочным	кг	200	7,17	1434	3,98	796	0,17	34,23
	Чай с молоком	кг	180	1,31	235,8	1,13	203,4	0,02	3,83
	Ужин								
8-204	Сырный салат со сметаной	кг	200,5	1,5	300,75	5,1	1033,05	0,04	8,02
раз	Колбаса вареная Любительская	кг	70	8,75	612,5	4,7	329,9	0,01	0,7
203	Картофель отварной	кг	130	2,72	353,6	6,19	804,7	0,09	11,76
	Зеленый горошек отварной/Фасоль свежая	кг	20	1	20	0,04	0,8	0,07	1,4
раз	Компот из яблок	кг	180	0,29	52,2	0,18	32,4	0,01	1,8
124*	Чай пакетики-пищевый	кг	50	3,58	179	0,49	24,5	0,07	3,5
	Полдник								
раз	Людоед газированный	кг	50	4,87	243,5	4,48	224	0,05	2,24
249	Молоко кипяченое	кг	180	5,03	905,4	5,74	1033,2	0,02	3,67
раз	Ужин								
раз	Латешник с творогом	кг	120	10	1200	8,3	1000	0,03	3,6
раз	Сыр мягкий плавленый	кг	30	1,2	36	2,2	66	0,01	0,3
раз	Чай с сахаром	кг	150	0	0	13,54	54,1	0	0
122*	Чай пижмачный	кг	50	3,58	179	0,49	24,5	0,07	3,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00								
150	Омлет с зеленью	кг	150	9,86	1479	11,56	1734	0,08	12,84
100	Кисломолочный напиток	кг	100	2,8	280	2,19	219	0,03	0,3
Фрукт		кг	100	0,4	40	0,4	40	0,03	1,2
106		кг	13,06	13,15	171,8	13,15	171,8	0,01	1,31
1871,28		кг	1871,28	0,85	1590,09	0,85	1590,09	0,03	55,99
1566		кг	1566	1,54	2411,64	1,54	2411,64	0,01	15,66
1107,08		кг	1107,08	1,87	2070,44	1,87	2070,44	0,01	11,07
19,57		кг	19,57	1,06	20,74	1,06	20,74	0,01	0,19

Таблица		№	№	№	№	№	№	№	№	№
111*	Бутербред с помидором на масле	10/20	1,21	12,2	20,1	124	0,02	0,1	10,4	0,7
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Какао с молоком	180	3,05	9,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73
Обед										
9/30/22	Салат Стойный	30	0,45	1,06	2,37	39	0,02	0,16	5,98	0,2
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			21,68	23,08	81,73	624,31	1,72	17,49	79,29	10,45
Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,53	7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97	0,35
Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			8,51	14,3	61,34	409,61	0,18	7,52	67,91	2,25
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37
Итого за день			46,18	60,48	251,21	1756,51	2,96	28,7	873,85	14,78

№	Наименование	Ед. изм.	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Соль	Сахар	Скоров	Скороп
60*	Хлеб ржаной с маслом (двойная корочка батон)	520	15,01	8,19	7,41	123,11	0,02	0,11	138,6	0,29
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,9	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			14,11	19,19	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
21	Суп пюре из разных овощей с грибами	200-12	2,91	4	10,42	80,92	0,05	0	57,56	0,6
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,01	4,62	13,4	1,1
60*	Салат из свёклы отварной	20	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз	Компот из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			21,6	21,59	81,37	610,86	0,25	68,82	127,91	9,38
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			16,73	15,04	69,33	447,15	0,12	28,52	44,91	3,7
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	Итого за день		66,78	66,15	267,83	1912,24	0,73	115,38	746,05	18,63

№ п/п	Наименование	Единица измерения	БЖУ			Энергетическая ценность			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	кДж	Ca	Fe	Na	
105*	Завтрак Булгурод с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
45	Суп молочный с хлебами овсяными	200	4,9	6,1	18,6	148,5	0,06	0,3	153,6	0,3	
раз	Каша с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			12,96	10,6	55,52	407,42	0,12	0,71	422,7	1,2	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	1,342	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из яблок	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57	
	Полдник										
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,83	7,14	30,87	220,31	0,09	0,45	188,17	0,45	
	Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Ягоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		60,65	42,19	262,47	1773,11	0,7	40,72	1070,41	19,25	

		г	д	л	с	к	с	с	с	с	
110*	Пюре картофельное с овощами в баночке	10	20	1,2	4,2	2,4	12,4	0,02	0	5,0	0,24
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,11	0,02	0,58	58,86	0,83	
			8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,02	1,71	
	Обед										
192/2022	Суп картофельный со сметаной	200	3	1,9	6,2	12,3	112,3	0,07	9,48	11,59	0,65
4/2024	Жаркое "Для детей" со свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	Огурец соленый Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,31	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45	
	Ужин										
110*	Яйцо вареное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			19,84	5,83	68,87	405,16	0,35	2,52	100,28	6,38	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
Итого за день			75,52	64,62	243,34	1828,12	0,94	63,82	638,18	14,07	

	Наименование	Энергетическая ценность				Среднее содержание				
		В	Ж	У	Калории	Н	С	Са	Сс	
178*	бутерброд с ветчиной сливочным маслом	320	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,51
раз	Капша пшеничная молотая с маком и лимонным	200	7,12	7,26	36,4	243,77	0,14	1,38	142,51	1,99
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	-0,04	0,5	138,5	0,59
			15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89
	Обед									
178/202	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82	9,86
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,53	8,54	35,57	253,22	0,09	0,45	188,17	0,45
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Стуцненное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	25,67	199,56	3,93
	итого за день									
			66,88	58,73	275,87	1357,85	0,81	58,57	1025,96	19,6

		г	л
Завтрак			
раз	Бульбурда с сыром на батоне	10/20	5,01
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,12
раз	Чай с молоком	180	1,31
			13,44
Обед			
164*	Суп картофельный с рыбой консервной	200	7,8
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11
193	Вермишель отварная	120	4,45
199	Капуста тушеная	30	0,78
раз	Напиток витаминный	180	0,05
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58
			27,64
Полдник			
604	Печенье	1 шт	1,5
249	Молоко кипяченое	180	5,03
			6,53
Ужин			
раз	Ёжики куриные	70	7,3
205	Картофельное пюре	130	2,77
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58
			14,08
Ужин дома с 19-00 до 20-00			
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89
	Кисломолочный напиток	100	2,8
			17,69
Итого за день			79,43

	Dana (Rp)			Salah satu sumber Dana		
	Kasir	BL		Ka	Pc	
3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,58	0,31
8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38
4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1
9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
20,22	83,25	615,16	1,97	13,45	136,82	5,3
1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97	0,35
10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74
5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
17,28	65,49	466,94	0,22	7,74	67,89	2,96
12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07
74,13	248,69	1995,51	2,56	26,17	996,58	12,06

		К	К	К	К	К	К	К	К	К
110*	Мушкетеры с начинкой на булочке	20	1,2	3,2	20,4	124	0,07	0	6,4	0,44
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			8,45	14,23	70	440,78	0,13	1,31	301,5	1,4
	Обед									
215,1	Суп из овощей со сметаной	200,5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	0	61,39	0,76
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,74	0	10,23	0,85
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
532*	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,77	24,71	87,29	746,62	2,02	12	119,07	4,77
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
290	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
249			4,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимонном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			9,13	16,66	70,71	467,15	0,17	7,7	57,17	2,67
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04
	Итого за день		59,12	74,73	273,36	2080,21	2,46	40,83	738,8	10,17

Завтрак		Б	Ж	С	В	Ср	С			
108*	Булочки с маслом сливочным на масле	520	5,01	8,16	7,12	127,11	0,02	10,11	178,6	0,71
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,08	28,84	227,19	0,1	1,34	156,78	1,24
раз	Чай с молоком	150	1,51	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,2	2,23	354,24	2,78
Обед										
раз	Суп картофельный с бобовыми	200	1,53	3,57	1,94	80,41	0,03	9,81	14,45	0,62
раз	Биточек морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,05	0,5	20,3	0,3
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	30	0,12	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,22	41,25	85,37	10,43
Полдник										
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,04	2	17	0,9
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,51	8,66	30,8	234,93	0,06	2,45	197,77	1,05
Ужин										
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,35
раз	Соус сладкий	30	0,02	0	5,8	23,2	0	0	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	0,96
			13,6	8,79	64,02	368,2	0,1	0,4	200,72	5,17
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,02	0,7	120	0,1
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
	Итого за день		62,65	63,39	249,92	1795,12	0,66	47,95	1013,8	18

№ п/п	Наименование блюда	Ед. изм.	Среднее			Макс.			Мин.		
			г	б	ж	г	б	ж	г	б	ж
105*	Булгуровый с сыром и сыром	200/5	5,04	3,87	7,92	123,14	0,02	0,11	138,61	0,51	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,01	214,98	0,01	1,38	132,77	0,44	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			14,27	11,58	67,83	473,9	0,14	1,79	409,87	1,34	
	Обед										
8/2023	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,5					
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72	
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			20,18	18,43	81,28	514,02	0,22	59,71	103,11	13,5	
	Полдник										
283	Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			10,33	7,64	40,47	272,81	0,06	0,45	192,02	0,68	
	Ужин										
раз	Бжиги мясные	70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Кисель из конфитюра	180	0,09	0	34,8	139,8	0	0,04	3,9	0,35	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			13,74	16,64	87,63	552,13	0,21	5,44	58,42	2,91	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86	
	итого за день		66,11	61,18	302,34	2011,07	0,69	83,81	811,04	20,29	

№	Наименование	Ед. изм.	Среднее				Максимальное		Минимальное	
			В	С	У	У всего	В	С	В	С
110*	Бутерброд с сыром на бутоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,34
45	Суп молочный с макаронными изделиями (термишель)	200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,01	156,6	0,27
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			8,22	10,63	53,35	345,55	0,11	1,59	221,86	1,64
	Обед									
192/20-2	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	15,28	17,79	0,72
357/1	Кнели рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	15,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Поддник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,15	185,17	0,45
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,19	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	итого за день		67,25	53,37	253,75	1752,16	0,68	53,84	790,44	16,02

108*	Бутерброд с мясным фаршем на масле	200	5,01	8,16	12,12	123,11	0,02	0,2	178,6	0,31
раз.	Ванильная молочница с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз.	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	155,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6
	Обед									
507	Салат из свеклы отварной	30	0,5	1,3	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,31
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз.	Зразы из цыпленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,11	7,7	97	0,92
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85
раз.	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			25,77	23,32	104,06	742,97	2,43	21,94	256,65	4,96
	Поянник									
603	Пряник	15	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	170	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,83	7,24	39,67	248,81	0,09	15,45	206,97	3,65
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95
раз.	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,32	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			10,57	10,01	52,97	337,96	0,21	9,12	61,58	3,33
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Коглета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3
	Итого за день		63,4	75,23	295,12	2117,41	2,67	66	946,28	17,84

Неиспользованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Педагог 1998

Г.Восток. Учебно-методическое пособие по рецептурам блюд и кулинарии для дошкольных образовательных учреждений. 2000

200 Издательство

200 Карповская Ольга Владимировна

200 Учебник рецептурной кухни для дошкольных образовательных учреждений. Москва 2010 год

Учебно-методическое пособие по рецептурам блюд и кулинарии для дошкольных образовательных учреждений. 2000

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884103

Владелец Плещева Надежда Александровна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025