Утверждаю Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т Смышляевка

И.В.Бурцева

02 2025г.

Примерное 10-дневное меню весенне-летний период и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей возрастных групп: ясли и детский сад, посещающих структурное подразделение «Детский сад «Самоцветы» ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: Ясли

Б К ИТОГО ЗА ЗА ЗАВТРАК 2 Ф ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД С С С К К Х ИТОГО ЗА ОБ	Фрукт ABTPAK 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	150 40 180 370 100	5,65 4,57 0,41 10,63 0,40 0,40	Жиры 6,83 3,82 0,43 11,08 0,40	Углеводы 23,41 15,42 7,63 46,46	ценность 148,3 115 36,09	
ВАВТРАК К Б К К К К К К К К К К К К К К К К К	Бутерброд с сыром Кофейный напиток АВТРАК Фрукт АВТРАК 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	40 180 370 100 100	4,57 0,41 10,63 0,40	6,83 3,82 0,43 11,08	23,41 15,42 7,63	115	
Б К ИТОГО ЗА ЗА ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД С С К К Х ИТОГО ЗА ОБ	Бутерброд с сыром Кофейный напиток АВТРАК Фрукт АВТРАК 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	40 180 370 100 100	4,57 0,41 10,63 0,40	3,82 0,43 11,08	15,42 7,63	115	
K K K M TOFO 3A 3A 3A 3A 3A 3A 3A 3A	Кофейный напиток АВТРАК Фрукт АВТРАК 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	180 370 100 100	0,41 10,63 0,40	0,43 11,08	7,63		65
ИТОГО ЗА ЗА ЗАВТРАК 2 Ф ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД С С П К К Х ИТОГО ЗА ОБ	АВТРАК Фрукт АВТРАК 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и	370 100 100	10,63 0,40	11,08	,	36,09	
ВАВТРАК 2 Ф ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД С С П К К Х ИТОГО ЗА ОБ	Фрукт ABTPAK 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	100 100	0,40		46.46		464
ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД С С П К К Х Х	АВТРАК 2 Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и	100			1 70,70	299,39	
ОБЕД С С П К К Х Х	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и			0,70	9,80		82Ф
с П К Х ИТОГО ЗА ОБ	свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и	40		0,40	9,80	47	
П К К Х Х ИТОГО ЗА ОБ	 Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и	1 40 1					
C N K X X X		40	0.64	3,24	3,30	45,84	9/26
C N K X X X			-,	-,-	-,,,,,	.0,0 .	
П К Х Х ИТОГО ЗА ОБ	сметаной/Щи с рыбными консервами	160	5,90	5,98	17,55	112 22	104к/104р.к.
К Х Х ИТОГО ЗА ОБ	Пюре картофельное	110	2,93	3,01	19,25	116,22	
<u>К</u> Х ИТОГО ЗА ОБ	Котлеты из говядины	50	9,30	8,81	6,66	140,85	
X 1TOFO 3A OF	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	
X 4TOFO 3A OE	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
ИТОГО ЗА ОБ	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	/1 2	574об
		545	21,57	21,49	45,67	517,32	
IUIIIIIIK IU	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58		501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88		582
ИТОГО ЗА ПО		200	2,24	2,10	38,46	182	302
	Кукуруза консервированная/Салат из моркови	200	2,24	2,10	30,40	102	
	(отварн.) с изюмом	40	0,87	0,18	2,97	34.2	157/24
	Творожник песочный	145	7,56	9,33	14,95	210,67	
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		573уж 574уж
ИТОГО ЗА УЖ		420	31,35	21,85	74,84	345,99	
ИТОГО ЗА УЖ ИТОГО ЗА ДЕ		1615	42,19	47,12	203,90	1391,7	
лгого за де День 2	LIID.	1013	42,13	47,12	203,90	1391,7	
	Омлет натуральный	130	5,02	6.00	2 50 1	00.05	260
		30		6,98	3,52	98,35	
_	Горошек зеленый	40	0,90	0,15	2,19	17,4	
	Бутерброд с повидлом Какао с молоком	170	2,25	0,87	15,42	78,6	
			7,16	5,61	12,75	133,89	
MTOFO 3A 3A		370	15,33	13,61	33,88	328,24	82Ф
ЗАВТРАК 2 Ф ИТОГО ЗА ЗА	UNVKT	100 100	0,40	0,40	9,80		

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Икра		T	Т	T	T	Γ
Горга	кабачковая(промыш.пр-ва)	40	0.00	2 24	0.01	20.20	10/150
1	Суп гороховый с курицей/Суп с крупой с курицей	40	0,98	3,21	0,91	30,38	16/150
	и сметаной	160	0 22	624	22.20	112.60	107.
1	Макаронные изделия отварные	110	8,32 5,63	6,34 3,71	23,20	113,62	
ı	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из сердца	110	5,63	3,71	24,38	143,23	256
1	говяжьего	50	2.40	10.51	0.60	404.0	207
ı	Компот из сухофруктов и лимона	150	2,40	10,51	2,62	181,8	
1	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,01	9,26		498л
	Хлеб ржаной	20	1,19	0,15	7,24		573об
ИТОГО ЗА			1,60	0,30	8,02		574об
		545	7,88	22,73	74,87	541,76	
полдник	Кисель из сока плодового или ягодного Батон	180	0,38	0,07	26,01	106,4	
IATOFO SA		20	1,50	0,58	10,28	52,2	
NTOFO 3A I		200	1,88	0,65	36,29	158,6	
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52		170п
	Запеканка из печени с рисом	145	5,17	9,82	8,22	122,36	
l	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574уж
ИТОГО ЗА		400	8,99	10,31	40,66	368,78	
ИТОГО ЗА	цень:	1615	42,30	47,70	202,90	1401,25	
День 3	To						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,22	132,39	
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	
	Чай с лимоном	160	2,59	2,56	10,21	76,08	
ИТОГО ЗА		390	9,31	14,92	34,02	343,67	
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих						
1	овощей (огур.помид.)	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157/18
1	Борщ с мясом,фасолью , картофелем и						
	сметаной	160	4,86	6,40	24,94	111,57	
	Рис отварной /Каша пшенная рассыпч.	110	2,51	2,18	26,11		385/206
	Котлеты рыбные	50	4,82	2,43	6,66	75,86	
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА		535	15,61	11,70	83,39	443,16	
полдник	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,30		470p/469
	Оладьи со сгущ.молоком	50	5,30	4,80	31,61	153,98	
ИТОГО ЗА І		200	9,65	8,55	37,91	234,98	
ужин	Овощи консервированные порциями						
	(огурцы,помидора,зел.горошек)	40	0,44	0,04	0,64		149п
	Пюре картофельное	145	2,93	3,01	19,25	158,52	377
1	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	18,81	77,78	482

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32.04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574уж
ИТОГО ЗА	Ужин	400	7,95	12,16	40,69	326,74	
ИТОГО ЗА		1585	42,92	47,30	203,10	1395,55	
День 4				·	<u> </u>		-
3ABTPAK	Запеканка из творога со сгущенным			1			T
	молоком/Ленивые вареники со сметан соусом	140	9,00	3,05	11,44	113 12	279/289см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	
	Какао с молоком	170	7,16	5,61	12,75	133,89	
ИТОГО ЗА		350	21,00	16,74	34,55	382,31	
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картоф.с зелёным гор.	30	0,57	2,51	3,77	40,59	42
	Суп с клецками,курицей и сметаной	160	6,02	7,74	21,46	101,04	115
	Капуста, тушенная с мясом/Капуста, тушенная с						
	сердцем гов.	160	10,10	9,38	12,85	178,7	
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,26	0,06	11,92		495 и
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА		535	19,74	20,14	65,26	441,28	
полдник		150	4,05	3,75	16,20		470c/469
	Ватрушка	50	5,30	4,80	31,61	113,98	
ИТОГО ЗА		200	9,35	8,55	47,81	232,48	
УЖИН	Салат из моркови(отварн.)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	
	Каша молочная геркулесовая	145	6,60	7,76	21,22	182,31	
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574уж
ИТОГО ЗА		400	9,47	7,72	59,07	330,63	
ИТОГО ЗА	день:	1585	42,25	47,08	203,49	1400,62	
День 5 ЗАВТРАК	Vous Marinag Maraning Marinag	150	6.04	6 02	22.00	470.00	1000
SABIPAK	Каша манная молочная жидкая Бутерброд с повидлом	40	6,24 2,25	6,83 0,87	22,80 15,42	178,89 78,6	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,76	9,89	75,07	
ИТОГО ЗА		350	13,61	12,54	48,27	362,96	
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями		0,10	0,40	0,00		
ОВЕД	(огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из отварных						
	овощей	40	0,44	0,04	0,64	5.2	149п/42
	Рассольник ленинградский с курицей и		-,	-,	-,	, , , ,	
	сметаной/Харчо с курицей и сметаной	160	6,85	7,52	22,56	186.1	100к/129к
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	160	8,40	21,58	21,47	256,2	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,06	7,59	32,42	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об

ИТОГО ЗА	ОБЕД	545	12,59	29,65	67,52	553,16
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99 501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2 581
ИТОГО ЗА		200	1,92	1,08	38,58	172,2
ужин	Овощи свежие порц.(огур.помид.)/Икра		1,02	1,00		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	кабачковая(промыш.пр-ва)	40	0,60	0,04	3,52	16,8 149п/150
	Рыба, запеченная в омлете	145	11,69	3,81	4,93	118,9 300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38 496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04 573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574уж
ИТОГО ЗА		400	15,51	4,30	39,37	265,32
ИТОГО ЗА		1625	42,03	47,70	203,54	1400,64
День 6			,,,,,	,.		. 100,0 1
3ABTPAK	Каша молочная"Дружба"	150	6,06	7,04	22,74	109,7 229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2 69
	Чай с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08 460
ИТОГО ЗА		350	11,03	16,62	48,54	320,98
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47 82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Огурец консервир.порц./Салат из свежих	1	0,10	5,15		
	овощей(огур.помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44 1490/18
	Щи из свежей капусты с картофелем ,	+	1,12	0,00	0,02	0,44 1490/10
	говядиной и сметаной/Щи с рыбными					
	консервами	160	5,89	6,27	15,86	144,64 104к/104р.к.
	Пюре гороховое	110	9,05	2,23	21,81	143,57 388
	Котлета куриная	50	1,28	2,88	6,82	96,19 122
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95 495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04 573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574o6
ИТОГО ЗА		545	20,16	11,83	67,56	445,03
полдник	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99 501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83 582
ИТОГО ЗА	ПОЛДНИК	200	2,24	2,10	38,46	182
УЖИН	Кукуруза консервированная	40	0,87	0,18	2,97	34,2 157
	Творожник песочный	145	27,56	12,33	4,95	200,67 546тв
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	8,84	77,78 482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04 573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574уж
ИТОГО ЗА	УЖИН	400	11,53	14,87	32,02	385,89
итого за		1595	42,36	47,20	202,93	1380,9
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35 268
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	2,19	17,4 1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115 65
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,76	9,89	75,07 465
ИТОГО ЗА		350	13,01	13,71	31,02	305,82

ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,91	3,25	5,86	56,49	53
	Суп с картофелем, вермишелью,курицей и		,,,,,	0,20	,,,,,	00,10	
	сметаной	160	6,30	7,57	14,35	154,02	129
	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с	1	5,00	7,01	1 .,00	101,02	120
	сердцем гов.	160	2,35	2,97	13,78	246 51	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА		545	27,08	27,82	66,21	559,21	07400
	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20		470c/469
	Пончики с сахарной пудрой	50	5,48	4,83	35,58		542п
ИТОГО ЗА І		200	9,53	8,58	51,78	157,2	
ужин	Овощи консервированные порциями		0,00	0,00	31,70	107,2	
	(огурцы,помидора,зел.гор.)	40	0,44	0,04	0,64	5.2	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,65	3,04	20,83	129,51	
	Печень говяжья по-строгановски	50	11,68	7,14	5,66	134,47	
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574уж
ИТОГО ЗА		415	17,55	10,60	41,69	333	014y/k
MTOLO 3V		1610	42,10	47,88	203,55	1402,23	
День 8			12,10	,	200,00	1402,20	
3ABTPAK	Каша молочная геркулесовая	150	6,60	7,76	21,22	182,31	234
OAD II AIR	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Чай с лимоном	170	0,32	0,00	6,61	30,03	
ИТОГО ЗА З		350	9,29	8,06	42,32	276,42	1400
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗАЗ		100	0,40	0,40	9,80	47	02Ψ
ОБЕД	Овощи консервированные порциями	100	0,40	0,40	3,00		
-	(огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих						
	овощей(огур.помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6.44	1490/18
	Солянка с мясом и сметаной	160	6,56	7,81	17,90	169,78	
	Голубцы ленивые	160	0,42	19,18	15,95	119,66	
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,47	0,03	10,58		495 к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,05	7,24		573of
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574oб
ИТОГО ЗА		545	20,76	20,31	80,80	588,54	
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58		501п
۱۱۷۱۱ المادي	Сухарики сладкие	20	1,53	1,81	12,31	71,7	
ИТОГО ЗА Г		200	2,27	1,95	35,89	170,7	
ужин	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52		170п
7 /(VIII)	Картофель, запеченный с маслом	145	3,18	5,31	25,58	163,07	
	Напиток из шиповника	180					
	Хлеб пшеничный	15	0,43	0,00	13,66	56,38	
	и прединири	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41.2	574уж
ИТОГО ЗА	Ужин	400	7,00	5,80	58,02	309,49	
ИТОГО ЗА	ДЕНЬ:	1595	42,08	47,55	202,99	1400,15	
День 9				· ·	· ·	,	
3ABTPAK	Ленивые вареники со сметан. соусом/Пудинг из						
1	творога с морковью и молочным соусом	140	10,96	13,17	16,48	113.12	289/279п
1	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	
1	Какао с молоком	160	7,16	5,61	12,75	133,89	
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	350	20,50	25,80	44,82	382,21	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА	3ABTPAK 2	100	0,40	0,40	9,80	47	-
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из						
	свежих овощей (огур.помид.)	40	0,64	3,24	3,30	45.84	9/149п
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	160	7,62	8,43	12,88	158,27	
ĺ	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-					,	
l	домашнему с сердцем гов.	160	8,56	7,89	29,18	222,67	328
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА	ОБЕД	545	19,67	20,07	68,07	531,01	
полдник	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58		501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	
ИТОГО ЗА І		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи						
	консервир.порц.	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16/149п
	Суфле рыбное	145	3,76	7,61	7,58	153,69	303
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА		400	7,82	11,27	30,10	291,19	
ИТОГО ЗА	ДЕНЬ:	1595	42,09	47,62	203,85	1401,29	
День 10							
3ABTPAK	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая						
	молочная	150	6,64	6,84	22,68	106,87	232
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464
ИТОГО ЗА		410	14,69	17,43	40,83	308,66	
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,18	2,97	17,4	
	Свекольник с мясом и сметаной	160	7,09	6,37	27,41	105,95	
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	160	9,82	12,02	36,54	294,26	330
	Напиток из кураги и лимона	150	0,08	0,01	9,26	38,97	495к.л.
i	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41.2	574об

ИТОГО ЗА	ОБЕД	535	11,25	26,19	70,85	529,82	
полдник	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,15	79,5	470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	60	15,16	7,56	42,26	301,94	530/535
ИТОГО ЗА	полдник	210	19,51	11,31	48,41	381,44	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного						
	производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
	Макаронные изделия отварные/Макароны						
	запеченые с яйцом	145	5,63	3,71	34,38	180	256/260
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА	Нижу	400	9,47	7,72	59,07	328,32	
итого за	ДЕНЬ:	1655	42,54	47,12	203,58	1402,65	
ИТОГО ЗА І	ВЕСЬ ПЕРИОД:	16075	422,86	474,27	2033,83	13976,98	
СРЕДНЕЕ 3	ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1607,5	42,28	47,42	203,38	1401,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категори: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиш	цевые веще	ества	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,79	8,19	28,10	214,67	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
итого за :	3ABTPAK	420	11,82	12,49	52,00	369,77	
3ABTPAK 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
итого за з		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из						
	свеклы отварной	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/26
	Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и					,	
	сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,64	6,73	19,75	167 87	104к/104р.к.
	Пюре картофельное	130	3,46	3,56	22,75	137,35	
	Котлеты из говядины	70	13,01	12,33	9,32	197,2	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	8,75	34,74	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА		650	17,11	27,17	82,82	678,88	
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20		501п
толд тик	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	
ΙΑΕ ΟΊΟΤΑ		250	4,57	5,06	63,40	317,5	
ужин	Кукуруза консервированная/Салат из моркови		.,			011,0	
7117111	(отварн.) с изюмом	50	1,45	0,30	4,95	36	157/24
	Творожник песочный	160	10,42	12,33	12,60	215,63	
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
ИТОГО ЗА		460	15,60	24,57	46,30	387,13	
MTOFO 3A		1880	54,50	60,69	261,72	1800,28	
День 2				,			
3ABTPAK	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	4,07	113,48	268
J. WILL AIR	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,25	3,65		1/1
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	15,00	157,52	
ИТОГО ЗА		440	17,96	15,77	38,14	378.6	
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80	,	82Ф
MTOFO 3A		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Икра	50					
	кабачковая(промыш.пр-ва)	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/150
	Суп гороховый с курицей/Суп с крупой с курицей						
	и сметаной	180	9,36	7,13	26,10	206,57	
	Макаронные изделия отварные	130	6,21	4,10	37,94	213,22	256
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из сердца						
	говяжьего	70	7,36	18,91	3,66	254,52	
	Компот из сухофруктов и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498л
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА С		650	25,13	33,18	87,59	788,22	
полдник	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,42	0,08	28,90	118,22	485
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5	576
NTOLO 3V L	олдник	250	4,17	1,53	54,60	248,72	
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170п
	Запеканка из печени с рисом	180	11,25	12,19	10,21	176,03	
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
ИТОГО ЗА У	жин	460	16,41	12,89	49,96	357,93	
ИТОГО ЗА Д		1900	54,07	61,77	260,09	1820,47	
День 3			0 1,01	01,11	200,00	1020,11	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	9,86	158,87	139
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	
	Чай с лимоном	180	2,92	2,88	11,48	85,59	
ИТОГО ЗА З	ABTPAK	440	10,50	16,31	36,93	379,66	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА З							ιοζΨ
	ABTPAK 2	100					62Ψ
ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	47	62Ψ
ОБЕД	АВТРАК 2 Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	100 50	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	50	0,40 1,45	0,40 0,30	9,80 4,95	47 29	157/18
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет.	50 180	0,40 1,45 8,84	0,40 0,30 7,20	9,80 4,95 28,06	29 215,46	157/18 96
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч.	50 180 130	1,45 8,84 2,96	0,40 0,30 7,20 2,57	9,80 4,95 28,06 30,86	29 215,46 158,48	157/18 96 385/206
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные	50 180 130 70	1,45 8,84 2,96 10,53	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32	29 215,46 158,48 106,2	157/18 96 385/206 307
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов	50 180 130 70 180	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95	29 215,46 158,48 106,2 37,19	157/18 96 385/206 307 492
	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	50 180 130 70 180 20	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72	157/18 96 385/206 307 492 57306
	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 180 130 70 180 20 20	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406
итого за с	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 180 130 70 180 20 20 650	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406
итого за с	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	50 180 130 70 180 20 20 650 180	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406
ИТОГО ЗА С ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной БЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое Оладьи со сгущ.молоком	50 180 130 70 180 20 20 650 180 70	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22 7,43	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50 6,71	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56 44,26	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25 97,2 271,57	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406 470p/469 526
ИТОГО ЗА О ПОЛДНИК ИТОГО ЗА Г	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое Оладьи со сгущ.молоком	50 180 130 70 180 20 20 650 180	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406 470p/469 526
ИТОГО ЗА О ПОЛДНИК ИТОГО ЗА Г	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое Оладьи со сгущ.молоком ОЛДНИК Овощи консервированные порциями	50 180 130 70 180 20 20 650 180 70 250	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22 7,43 12,65	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50 6,71 11,21	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56 44,26 51,82	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25 97,2 271,57 368,77	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406
ИТОГО ЗА О ПОЛДНИК ИТОГО ЗА Г	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое Оладьи со сгущ.молоком ПОЛДНИК Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.горошек)	50 180 130 70 180 20 20 650 180 70 250	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22 7,43 12,65	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50 6,71 11,21	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56 44,26 51,82 0,80	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25 97,2 271,57 368,77	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406 470p/469 526
ИТОГО ЗА С	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.) Борщ с мясом,фасолью , картофелем и смет. Рис отварной /Каша пшенная рассыпч. Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое Оладьи со сгущ.молоком ОЛДНИК Овощи консервированные порциями	50 180 130 70 180 20 20 650 180 70 250	1,45 8,84 2,96 10,53 0,07 1,58 1,60 27,03 5,22 7,43 12,65	0,40 0,30 7,20 2,57 3,41 0,07 0,20 0,30 14,05 4,50 6,71 11,21	9,80 4,95 28,06 30,86 9,32 8,95 9,66 8,02 99,82 7,56 44,26 51,82	29 215,46 158,48 106,2 37,19 42,72 41,2 630,25 97,2 271,57 368,77	157/18 96 385/206 307 492 57306 57406 470p/469 526

i	Хлеб ржаной	20	0.40	0.45	10.00	04.0[574	
MTOFO OF		30	2,40	0,45	12,03	61,8 574уж	
ИТОГО ЗА		450	9,45	5,54	70,27	366,56	
NTOLO 39 Y	ДЕНЬ:	1850	54,50	60,03	260,64	1792,24	
D 4							
День 4	10						
3ABTPAK	Запеканка из творога со сгущенным						
	молоком/Ленивые вареники со сметан.соусом	160	22,96	14,91	13,07	215,63 279/28	39см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3 64	
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	15,00	157,52 462	
ИТОГО ЗА З		400	36,42	29,59	38,43	508,45	
3ABTPAK 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47 82Ф	
итого за з		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зелёным горош.	50	0,95	4,18	6,29	67,65 42	
	Суп с клецками,курицей и сметаной	180	6,77	8,71	24,14	173,67 115	
	Капуста, тушенная с говядиной/Капуста,						
	тушенная с сердцем гов.	200	12,62	11,72	16,06	153,38 382	
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,31	0,07	14,31	57,26 495 и	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72 57306	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574об	
ИТОГО ЗА О	ОБЕД	650	23,83	25,18	78,48	535,88	
полдник	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2 470c/4	69
	Ватрушка	70	7,43	6,71	44,26	171,57 530	
ИТОГО ЗАГ	полдник	250	12,29	11,21	63,70	313,77	
УЖИН	Салат из моркови (отварн.)	50	0,95	4,45	3,85	59 24	
	Каша молочная геркулесовая	160	7,92	9,31	25,47	218,77 234	
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98 457	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72 573уж	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8 574уж	
ИТОГО ЗА У		460	11,46	9,20	70,54	407,72	
NTOLO 3V T		1860				1812,82	
День 5			1 34.40	59.80	1 201.00 1	1012.021	
			54,40	59,80	261,05	1012,02	
	Каша манная молочная жидкая				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	Каша манная молочная жидкая Бутерброд с повидлом	180	7,49	8,19	27,36	214,67 230	
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	180 40	7,49 2,25	8,19 0,87	27,36 15,42	214,67 230 78,6 72	
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком	180 40 180	7,49 2,25 3,02	8,19 0,87 3,31	27,36 15,42 11,86	214,67 230 78,6 72 90,09 465	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК	180 40 180 400	7,49 2,25 3,02 15,36	8,19 0,87 3,31 14,45	27,36 15,42 11,86 54,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт	180 40 180	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Φ	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2	180 40 180 400 100	7,49 2,25 3,02 15,36	8,19 0,87 3,31 14,45	27,36 15,42 11,86 54,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт	180 40 180 400 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Φ	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями	180 40 180 400 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Ф 47	12
3ABTPAK UTOFO 3A 3 3ABTPAK 2 UTOFO 3A 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из отварных	180 40 180 400 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Φ	12
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из отварных овощей	180 40 180 400 100 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Φ 47	
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА 3 ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА 3	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из отварных овощей Рассольник ленинградский с курицей и	180 40 180 400 100 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40 0,40 0,55	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40 0,40 0,05	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80 9,80 0,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Ф 47 6,5 149п/4 209,36 100к/1	
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК Фрукт ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из отварных овощей Рассольник ленинградский с курицей и сметаной/Харчо с курицей и сметаной	180 40 180 400 100 100	7,49 2,25 3,02 15,36 0,40 0,40	8,19 0,87 3,31 14,45 0,40 0,40	27,36 15,42 11,86 54,80 9,80 9,80	214,67 230 78,6 72 90,09 465 413,76 47 82Φ 47	

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА		650	34,56	36,06	79,81	782,68	
полдник	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
l	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
ИТОГО ЗА	ПОЛДНИК	250	3,77	2,51	63,70	293	
УЖИН	Овощи свежие порц.(огур.помид.)/Икра						
	кабачковая(промыш.пр-ва)	50	0,75	0,05	4,40	21	149п/150
1	Рыба, запеченная в омлете	170	13,70	6,82	5,78	139,4	
l	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
ИТОГО ЗА		450	18,86	7,52	45,53	321,3	or tyne
ИТОГО ЗА		1890	54,05	60,94	260,60	1857,74	
День 6			0 1,00	00,01	200,00	1007,1	
3ABTPAK	Каша молочная"Дружба"	180	7,27	8,44	27,29	215,64	229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	
	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85,59	
ИТОГО ЗА		400	12,57	18,34	54,36	436,43	100
3ABTPAK 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	024
ОБЕД	Огурец консервир.порц./Салат из свежих		0,10	0,40	0,00		
02-4	овощей(огур.помид.)	50	1,40	0,00	0,65	8.05	1490/18
	овещем(отур.помид.)	- 00	1,40	0,00	0,00	0,00	1430/10
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной						
	и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,62	7,06	17,84	132 72	104м/104р.к.
	Пюре гороховое	130	10,70	2,64	25,78	129,68	
	Котлета куриная	70	15,79	4,03	9,55	134,67	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573 об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574oб
ИТОГО ЗА		650	17,73	14,23	80,25	523,78	37400
полдник	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20		501п
ПОЛДПИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	
ИТОГО ЗА І		250	4,57	5,06	63,40	317,5	302
ужин	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95		157
77,0111	Творожник песочный	160	10,42	21,33	9,60	215,63	
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
ИТОГО ЗА		460	15,80	24,59	52,54	442,57	574уж
ИТОГО ЗА		1860	54,80	60,53	261,35	1767,28	
	цень.	1000	J-7,00	00,00	201,00	1707,20	
День 7 ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5.70	9.05	4.07	112 40	260
SADIPAK		150	5,79	8,05	4,07	113,48	4/4
	Горошек зеленый	50	1,50	0,25	3,65		1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	405

ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	420	14,88	15,43	35,00	347,57
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47 82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,13	4,07	7,32	70,61 53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и		,		· ·	· I
1	сметаной	180	7,09	8,51	16,15	170,36 129
l	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с					·
l	сердцем гов.	180	2,78	3,51	16,29	254,52 176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74 495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72 573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574об
ИТОГО ЗА	ОБЕД	630	34,30	15,58	78,18	614,15
полдник	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2 470c/469
	Пончики с сахарной пудрой	70	7,67	6,76	49,81	171,38 542п
ИТОГО ЗА		250	12,53	11,26	69,25	313,58
УЖИН	Овощи консервированные порциями					·
	(огурцы,помидора,зел.гор.)	50	0,55	0,05	0,80	6,5 149п
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,50	3,59	24,62	173,06 202
	Печень говяжья по-строгановски	70	6,35	9,99	7,92	158,62 356
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98 457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72 573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8 574уж
ИТОГО ЗА		500	13,98	14,20	53,76	473,68
ИТОГО ЗА		1920	54,09	60,10	261,04	1795,98
День 8	9-11-01		0 1,00	55,15	201,01	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	7,92	9,31	25,47	218,77 234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08 72
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	7,43	33,79 459
ИТОГО ЗА		400	10,65	9,61	47,39	316,64
ЗАВТРАК 2		100	,			
ИТОГО ЗА		100	0,40			
ОБЕД	3ABTPAK 2	100	0,40 0,40	0,40	9,80	47 82Ф 47
	ЗАВТРАК 2 Овощи консервированные порциями		0,40 0,40			47 82Ф
				0,40	9,80	47 82Ф
	Овощи консервированные порциями			0,40	9,80	47 82Ф
	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих	100	0,40	0,40 0,40	9,80 9,80	47 82Φ 47
	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.)	100 50	0,40 1,40	0,40 0,40 0,00	9,80 9,80 0,65	47 82Φ 47 8,05 149ο/18
	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.) Солянка с мясом и сметаной	50 180	1,40 7,38	0,40 0,40 0,00 8,78	9,80 9,80 0,65 20,14	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110
	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые	50 180 180	1,40 7,38 2,97	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95	47 82Ф 47 8,05 149o/18 191 110 259,03 333 53,78 495 к
	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага)	50 180 180 180	1,40 7,38 2,97 0,56	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573ο6
итого за	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 180 180 180 20	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02	47 82Ф 47 8,05 149o/18 191 110 259,03 333 53,78 495 к
итого за	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 180 180 180 20 20	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573οδ 41,2 574οδ
	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Сок фруктовый	50 180 180 180 20 20 630	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57 0,82	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84 0,16	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27 26,20	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573οδ 41,2 574οδ 667,79 110 501π
итого за полдник	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Сок фруктовый Сухарики сладкие	50 180 180 180 20 20 630 200 50	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57 0,82 3,82	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84 0,16 4,53	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27 26,20 30,77	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573ο6 41,2 574ο6 667,79 110 501π 179,25 579
итого за полдник итого за	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Сок фруктовый Сухарики сладкие	50 180 180 180 20 20 630 200 50 250	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57 0,82 3,82 4,64	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84 0,16 4,53 4,69	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27 26,20 30,77 56,97	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573οδ 41,2 574οδ 667,79 110 501π
итого за полдник	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей(огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Сок фруктовый Сухарики сладкие ПОЛДНИК Свекла отварная порционно	50 180 180 180 20 20 630 200 50 250	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57 0,82 3,82 4,64 0,75	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84 0,16 4,53 4,69 0,05	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27 26,20 30,77 56,97 4,40	47 82Φ 47 8,05 149o/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573ο6 41,2 574ο6 667,79 110 501π 179,25 579 289,25 21 170π
итого за полдник итого за	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей (огур. помид.) Солянка с мясом и сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ОБЕД Сок фруктовый Сухарики сладкие	50 180 180 180 20 20 630 200 50 250	1,40 7,38 2,97 0,56 1,58 1,60 23,57 0,82 3,82 4,64	0,40 0,40 0,00 8,78 10,58 0,04 0,20 0,30 22,84 0,16 4,53 4,69	9,80 9,80 0,65 20,14 7,95 12,69 9,66 8,02 92,27 26,20 30,77 56,97	47 82Φ 47 8,05 149ο/18 191 110 259,03 333 53,78 495 κ 42,72 573ο6 41,2 574ο6 667,79 110 501π 179,25 579 289,25

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42 72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
итого за ужин		460	9,10	7,29	71,50	439,93	
ИТОГО ЗА УЖИН		1840	54,55	60,30	261,80	1760,61	
День 9			,			,	
ЗАВТРАК	Ленивые вареники со сметан. соусом/Пудинг из						
,	творога с морковью и молочным соусом	160	8,95	5,06	8,83	307.82	289/279п
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	5,59	135,2	
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	5,00	157,52	
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	400	10,50	18,60	18,83	600,54	
ЗАВТРАК 2 Фрукт		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
ИТОГО ЗА		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Свежие		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
	овощи порц.(огур.,помид.)	50	0,80	4,05	4,12	57.3	9/149п
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	180	8,57	9,49	14,49	178,06	
	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-		-,	2,.0	,,,,	170,00	
	домашнему с сердцем гов.	180	9,63	8,87	32,83	150,51	328
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,25	22,98	78,07	506,98	07400
		200	0,82	0,16	26,20		501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	
итого за полдник		250	3,77	2,51	63,70	293	301
ужин	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи	200	3,11	2,51	03,70	293	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	консервир.порц.	50	1,23	4,01	1,13	15 17	16/149п
	Суфле рыбное	180	17,08	9,45	9,41	190,78	
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	
	Хлеб пшеничный	200	1,58	0,00	9,66		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,20	12,03		573уж
MTOFO 3A		480	22,61	14,11	39,29		574уж
ИТОГО ЗА УЖИН ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	53,99	60,20	261,00	371,75	
День 10	депь.	1000	55,99	60,20	261,00	1819,27	
3ABTPAK	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая		Ι	Γ			
SADIPAK	молочная	180	7.07	0.21	27.22	150 54	222
	Яйцо вареное	40	7,97	8,21	27,22	153,54	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,60	2,08	0,16	30,4	
	Кофейный напиток		5,04	8,08	10,36	135,3	
ATOFO 24		200	0,46	0,48	8,48	40,1	404
NTOFO 3A 3ABTPAK		460	16,07	18,85	46,22	359,34	004
ЗАВТРАК 2 Фрукт ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		82Ф
итого за з ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	47	457
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95		157
	Свекольник с мясом и сметаной	180	7,97	7,16	30,83	120,45	
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	180	11,05	13,52	41,11	318,54	
	Напиток из кураги и лимона	180	0,09	0,02	11,11		495к.л.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об

I	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	11 2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	15,66	19,50	72,00	598,67	
полдник	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,38		470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	70	17,69	8,82	49,30		530/535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	22,91	13,32	56,68	447,66	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного					1,	
	производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Макаронные изделия отварные/Макароны			,			
	запеченые с яйцом	160	6,21	4,10	37,94	213,22	256/260
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	11,46	9,20	70,54	407,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	54,50	60,50	261,08	1860,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18760	543,45	604,86	2610,37	18087,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1876	54,34	60,48	261,03	1808,70	

ENOLUGIA ALCONOCINA MATERIAL OCCUPANTA MATERIAL OCCUPANTA MATE	" AS" » PREPARENCE 2025 T.	Руководитель / Н.А.Егоркина / (подрись) (инициалы, фамилия)	В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью В / пекти прошнуровано и скреплено печатью (пистов) (пистов)	
--	----------------------------	---	--	--