

Примерный 15-дневный рацион (меню) горячего питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) для детей МБДОУ д/с № 37 «Солнышко» в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов на весенний период 2023-2024 учебного года
возрастной категории от 3 до 7 лет

Наименование	№реци/сборник	выход 3-7 л	белки	жиры	углеводы	Ккалл	С
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93-п-01/контр	200	5,75	7,36	23,58	183,58	0,45
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	25	1,92	0,76	13,33	58,75	0
итого		422	8,25	17,58	33,71	385,2	0,48
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	180	0,9	0	18,27	77,18	3,6
Обед							
Икра морковная	55/москв-16	50	1,09	2,29	6,5	55,99	2,55
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Щи по-уральски (говядина)	78/москв-16	200	3,91	4,35	8,32	88,11	9,48
Шницель рубленый (говядина)	299/москв-16	70	9,1	7,2	11,9	148,8	0,00
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	394/москв-16	180	0,1	0	15,17	61,13	0,36
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		715	23,54	18,96	94,75	649,22	12,6
Полдник							
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%)	пром изделие/406	180	5,04	4,5	7,2	90	1,4
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	60	3,06	2,52	46,38	220,8	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		340	8,5	7,42	63,38	354,8	1,4
ужин							
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	50	0,66	4,54	2,85	54,87	1,1
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	281/москв-16	70	9,57	4,15	5,26	96,69	1,6
Соус томатный	228/пермь-01	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,2
Картофель отварной в молоке	337/моск-16	130	3,04	3,23	17,11	109,72	14,00
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.		30	2,28	0,2	14,76	70,5	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.		20	1,32	0,22	8,2	47	0
итого		510	19,34	15,62	63,52	479,53	18,13
среднедневная сбалансированность			60,5	59,6	273,6	1945,9	36,2
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

2 день (вторник)								
завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	91/П-01/контр	200	5,52	6,37	24,52	177,5	0,4	
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
итого		407	9,49	15,83	49,75	379,47	1,57	
2 завтрак								
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,97	95,27	7,2	
обед								
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	50	0,8	3,6	2,8	46,5	1,0	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	200	3,91	4,33	13,36	108,07	0,58	
Суфле из кур/масло сливочное после термообработки	183/пермь-01	70	12,79	7,6	2,94	131,33	0,025	
Масло сливочное после термообработки	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	130	3,97	4,34	17,78	126,1	0	
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	180	0,05	0,007	18,29	73,5	1,5	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		695	26,2	23,9	84,8	659,5	3,1	
Полдник								
Чай с сахаром	411/москв-16	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0	
итого		260	4,22	3,16	46,06	229,16	0,03	
ужин								
Запеканка из творога с яблоками/соус молочный	16/5/екат-11	180	21,13	9,16	28,97	258,86	1,59	
Напиток из шиповника	15/10екат-11	180	0,18	0,08	11,13	46,07	80,1	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5	
итого		490	25,1	10,0	75,9	470,4	86,7	
среднедневная сбалансированность			65,9	52,9	279,4	1833,9	98,6	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

3 день								
завтрак (среда)								
Суп молочный с крупой (рис)	101/моск-16	200	4,82	5,08	8,57	132,4	0,9	
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,11	28,7	14,78	97,36	1,43	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	25	1,92	0,76	13,33	58,75	0	
итого		422	12,29	44,74	36,82	391,38	2,33	
2 завтрак								
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	180	0,72	0,54	19,8	81,9	25	
обед								
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	200	3,64	2,68	10,44	80,51	5,4	
Рыба(минтай), запеченная с морковью	267/москв-16	80	7,86	4,95	2,77	87,08	0,70	
Пюре картофельное	339/моск-16	130	2,65	4,15	17,69	118,77	13,32	
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/контр	180	0,099	0,081	11,64	47,79	4,28	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого		645	18,429	12,301	69,6	463,4	10,38	
Полдник								
Чай с лимоном	412/москв-16	190	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	60	4,75	9,6	41,88	271,8	0	
итого		250	4,87	9,62	52,08	312,8	2,83	
ужин								
Сырники с морковью/соус яблочный №230	130/пермь-01	180	21,66	9,23	32,56	299,73	0,84	
Компот из сушеных фруктов (изюм)	394/москв-16	200	0,48	0	27,06	110,18	0,4	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
итого		510	24,82	9,87	84,18	491,98	11,24	
среднедневная сбалансированность			61,1	77,1	262,5	1741,5	51,8	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

4 день (четверг)								
завтрак								
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	110/пермь-01	180	7	21,09	6,81	260,78	3,5	
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	190	2,43	2,29	14,46	88,09	1,26	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		407	11,80	30,73	36,17	484,24	4,76	
2 завтрак								
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5	
обед								
Винегрет овощной	46/москв-16	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,1	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп из овощей (мясо птицы)	35/пермь-01	200	3,85	3,18	9,45	81,73	4,26	
Котлеты припущенные(птица)	178/пермь-01	70	11,11	6,6	7,6	134,31	0	
Соус молочный	221/пермь-01	30	1,01	2,08	2,77	33,7	0,03	
Пюре из гороха с маслом	179/180пермь-11	130	14,21	3,33	33,05	218,99	0	
Напиток яблочный	701/москв-04	180	0,085	0,094	11,88	48,72	1	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		715	35,125	18,814	96,03	694	10,39	
Полдник								
К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара")	пром изделие/406	190	5,32	4,72	7,56	94,5	1,47	
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным	294/пермь-01	60	3,63	4,08	23,5	145,17	0	
итого		250	8,95	8,8	31,06	239,67	1,47	
ужин								
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	12/4-екат-11	200	6,16	6,15	37,24	228,98	2,34	
Чай с сахаром	411/москв-16	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,52	0,16	9,84	47	0	
итого		450	9,64	6,53	69,37	374,73	2,37	
Среднедневная сбалансированность			67,0	65,4	253,6	1887,6	24,0	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

5 день (пятница)								
завтрак								
Суп молочный с крупой (пшеница)	101/москв-16	200	5,79	5,47	10,13	146,8	0,91	
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17	
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
итого		432	13,25	18,14	42,74	422,02	2,08	
2 завтрак								
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед								
Салат из свеклы и моркови	36/пермь-11	50	0,63	4,52	2,91	54,59	1,83	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	27/пермь-01	200	3,62	4,59	8,54	89,91	6,66	
Оладьи из печени по-купецки	94/уфа-10	70	11,54	5,62	13,79	151,67	0,24	
Соус молочный к блюдам	221/пермь-01	25	0,44	1,23	1,46	18,72	0,28	
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0	
Компот из яблок и изюма	2/10/екат-11	180	0,16	0,09	14,75	60,54	6,04	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		710	21,73	20,4	91,43	650,67	15,05	
Полдник								
Чай с повидлом	411/москв-16	200	0,12	0,02	9,76	40	0,11	
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0	
итого		260	4,28	3,16	45,83	229,16	0,11	
ужин								
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1/екат-11	50	0,8	3,4	5,4	55,6	1,7	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	60	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Голубцы ленивые	315/москв-16	190	12,68	11,19	22,23	240,35	2,03	
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	180	0,29	0,04	12,67	52,24	70,08	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,3	0,14	9,84	41,98	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0	
итого		460	16,34	14,99	58,33	431,38	73,85	
Среднедневная сбалансированность			56,0	57,1	248,1	1777,2	91,1	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

6 день (понедельник)								
завтрак								
Каша молочная манная жидкая	90-п-01/контр	200	4,73	5,99	21,48	158,68	0,45	
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0	
итого		432	9,92	17,27	50,28	383,80	0,48	
2 завтрак								
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5	
обед								
Салат из свеклы	34/москв-16	50	0,7	3,0	4,2	47,0	4,7	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп с макаронными изделиями (говядина)	147/школьн-04	200	4,09	4,28	11,64	101,46	1,56	
Рулет с луком и яйцом	312/москв-16	70	8,4	6,8	6,5	12,8	2,3	
Соус молочный	221/пермь-01	30	1,01	2,08	2,77	33,7	0,34	
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	130	3,97	4,34	17,78	126,1	0	
Компот из сушеных фруктов (смесь)	394/москв-16	180	0,1	0	15,17	61,13	0,36	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		715	22,48	21,01	85,09	511,34	9,27	
Полдник								
К/м продукция "Йогурт" (АО "АФ"Ангара")	пром изделие/406	200	5,6	5	8	100	0,16	
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	60	3,06	2,52	46,38	220,8	0	
итого		260	8,66	7,52	54,38	320,8	0,16	
ужин								
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	261/москв-16	80	6,97	4,17	2,38	74,96	0,21	
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	3,04	3,24	17,11	109,72	14	
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		450	16,5	10,03	60,32	397,83	15,41	
Среднедневная сбалансированность								
			59,1	56,3	271,1	1708,8	30,3	

7 день (вторник)								
завтрак								
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93-п-01/контр	200	5,75	7,36	23,58	183,58	0,45	
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		417	10,48	16,9	53,73	409,05	1,62	
2 завтрак								
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	180	0,72	0,54	19,8	81,9	25	
обед								
Суп- лапша домашняя (птица)	47/пермь-01	200	4,42	3,95	15,29	114,4	0,09	
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	324/москв-16	70	10,82	7,1	7,29	136,89	0,08	
Рагу из овощей	362/москв-16	130	2,32	5,26	13,72	111,67	11,13	
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/контр	180	0,099	0,081	11,64	47,79	4,28	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		635	21,839	16,831	75	540	4,45	
Полдник								
Чай с лимоном	260/пермь-01	190	0,13	0,03	10,71	43,05	2,97	
Пирог открытый	459/моск-11	60	3,71	1,93	33,19	165	0,05	
итого		250	3,84	1,96	43,9	208,05	3,02	
ужин								
Суфле творожное/соус сметанный 6/11/екат-11	82/м.у.москв	190	22	11,91	18,25	268,57	0,32	
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	180	0,049	0,006	17,04	68,39	6,79	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
итого		495	24,349	12,516	57,39	439,71	17,11	
Среднедневная сбалансированность			61,2	48,7	249,8	1678,7	51,2	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

8 день (среда)								
Завтрак								
Суп молочный с крупой (ячневая)	101/москв-16	200	5,56	5,16	10	142,2	0,91	
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,11	28,7	14,78	97,36	1,43	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	25	1,92	0,76	13,33	58,75	0	
итого		412	10,7	41,7	38,3	363,2	2,3	
Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75	
Обед								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и или овощи порционно свежие с 05.2024г.	23/1/ект-11 контр	50	0,58	4,11	2,94	77,24	1,2	
Суп крестьянский с крупой (птица)	42/пермь-01	200	3,8	4,18	11,14	97,39	2,07	
Птица, тушенная с овощами	319/москв-16	200	9,06	8,49	23,17	205,35	7,4	
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	180	0,29	0,04	12,67	52,24	43	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		685	17,91	17,26	76,98	561,47	53,67	
Полдник								
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	200	6	5	9,4	106	2	
Ватрушка французская	70/уфа-11	50	5,72	5	22,73	158,81	0,03	
итого		250	11,72	10	32,13	264,81	2,03	
ужин								
Икра морковная	55/москв-16	50	1,09	2,29	5,42	46,66	2,55	
Макароны, запеченные с яйцом	222/москв-16	205	10,04	9,48	31,04	250	0,43	
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		465	13,5	12,0	61,2	407,2	3,0	
Среднедневная сбалансированность			55,2	81,5	228,5	1686,9	65,8	
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>							

9 день (четверг)	-							
завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом	17/4/екат-11	200	4,37	5,77	24,5	167,44	0,53	
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		417	9,05	15,3	53,17	386,71	1,73	
2 завтрак								
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед								
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1/екат-11	50	0,8	3,4	5,4	55,6	1,7	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп картофельный с бобовыми (птица)	36/пермь-01	200	6,09	3,59	15,16	117,26	0,56	
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	178/пермь-01	70	11,11	6,6	7,6	134,31	0	
Соус молочный	221/пермь-01	30	1,01	2,08	2,77	33,7	0,03	
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	130	3,63	4,34	20,75	136,5	0	
Кисель из шиповника	381/москв-11	180	0,11	0,06	23,5	94,99	28,8	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		715	15,8	20,5	102,2	667,9	31,1	
Полдник								
К/м продукция "Снежок" (АО "АФ"Ангара")	406/пермь-11	180	5,04	4,5	7,2	90	1,44	
Блинчики с повидлом	430/москв-16	110	5,18	2,76	36,01	190	0,03	
итого		290	10,22	7,26	43,21	280	1,47	
ужин								
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	263/москв-16	80	11,35	5,36	2,64	104,2	0,03	
Пюре картофельное с морковью	340/москв-16	130	2,45	4,01	15,62	108,42	13,65	
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	200	0,27	0	20,8	84,31	0,4	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.		25	1,65	0,28	10,25	51,5	0	
итого		460	17,62	9,85	61,61	407,18	14,08	
Среднедневная сбалансированность			53,1	53,3	270,0	1785,8	48,4	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

10 день (пятница)								
завтрак								
Суп молочный с крупой (кукуруза)	101/москв-16	200	4,97	5,1	8,18	131,8	0,91	
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		427	12,05	17,73	38,33	395,27	2,08	
2 завтрак								
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,97	95,27	7,2	
обед								
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	50	0,8	3,6	2,8	46,5	1,0	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	200	3,64	2,68	10,44	80,51	5,4	
Фрикадельки из кур (м.д.ж. 12%)	293/пермь-11	70	1,33	7,19	6,42	131,68	0,15	
Соус томатный	354/пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52	
Рис отварной с овощами	339/москв-16	130	3	4,3	27,13	159,25	0,78	
Напиток яблочный	701/школьн-04	180	0,07	0,08	12,17	55,86	0,9	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		715	13,21	19,49	87,61	621,05	8,74	
Полдник								
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	190	5,4	4,5	8,46	100,6	1,8	
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0	
итого		250	9,56	7,64	44,53	289,76	1,8	
ужин								
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	205	9,56	8,58	39,29	272	0,04	
Чай с лимоном	260/пермь-01	180	0,13	0,03	11,32	41	3,1	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
итого		575	4,52	13,78	83,94	463,5	16,64	
Среднедневная сбалансированность			40,2	58,6	277,4	1864,9	36,5	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

11 день (понедельник)							
завтрак							
Каша молочная манная жидкая	90-п-01/контр	200	4,73	5,99	21,48	158,68	0,45
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	25	1,92	0,76	13,33	58,75	0
итого		422	9	17	45	360	0
2 завтрак							
Флоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Салат из свеклы с чесноком или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40/пермь-11 контр	50 60	0,66 0,3	4,54 0	2,85 2,7	54,87 8,2	1,1 10,5
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	200	3,22	3,67	9,58	84,19	0,25
Котлеты рубленые (говядина)	299/москв-16	70	9,1	7,2	11,9	148,8	0,00
Соус молочный	221/пермь-01	30	1,01	2,08	2,77	33,7	0,03
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	130	3,97	4,34	17,78	126,1	0
Компот из плодов сушеных (курага)	394/москв-16	180	0,79	0,05	18,22	76,51	0,4
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		715	22,890	22,340	90,150	653,400	1,810
Полдник							
К/м продукция "Варец" (АО "АФ"Ангара" м.д.ж 2,5%)	пром изделие/406	200	5,04	4,5	7,2	90	1,4
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	60	3,06	2,52	46,38	220,8	0
итого		260	8,1	7,02	53,58	310,8	1,4
ужин							
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	70	8,6	4,06	7,03	99,07	0,85
Соус томатный	354/пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52
Пюре картофельное	339/москв-16	130	2,65	4,15	17,69	118,77	13,32
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО"АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		465	9,3	12,06	60,09	449,01	15,89
Среднедневная сбалансированность			9,30	58,79	258,56	1817,51	29,58
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

12 день (вторник)							
завтрак							
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	101/москв-16	180	5,33	5,34	8,61	133,92	0,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	35	2,28	0,24	17,22	82,5	0
		402	10,06	14,88	41,22	371,39	1,97
2 завтрак							
Флоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	23	95	5
обед							
Винегрет овощной	46/москв-16	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,1
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	47/пермь-01	200	4,42	3,95	15,29	114,4	0,09
Мясо кур отварное в соусе	319/москв-16	80	10,76	9,43	2,41	137,58	0,58
Гарнир сложный (пюре картофельное, капуста	494/поп-москв-96	130	2,67	4,18	14,98	108,29	18,98
Напиток яблочный	701/школьн-04	200	0,084	0,094	15,22	62,07	1
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.		25	1,65	0,28	10,25	51,5	0
итого		710	11,404	17,044	59,69	471,7	6,77
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	190	0,13	0,03	10,7	43,83	2,97
Булочка "Веснушка"	269/пермь-01	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,53
итого		250	4,74	4,44	46	243,13	3,5
ужин							
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ	200 перм-11/229	190	22,92	10,81	27,22	297,81	2,05
"Ангара")/соус фруктовый из кураги	пер-01						
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	200	0,32	0,04	13,94	57,46	69
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		450	28	11	71	496	71
Среднедневная сбалансированность			55,50	48,19	240,59	1677,49	88,29
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

13 день (среда)								
завтрак								
Каша "Дружба"	84/пермь-01	200	4,74	6,06	24,14	170,06	0,4	
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,11	2,87	14,78	97,36	1,43	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	25	1,92	0,76	13,33	58,75	0	
итого		412	9,9	16,8	52,4	391,0	1,8	
2 завтрак								
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	180	0,72	0,54	19,8	81,9	10	
обед								
Салат "Степной"	23/уфа-10	50	0,75	1,87	3,12	42,5	1,25	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп из овощей (птица)	35/пермь-01	200	3,63	4,29	9,43	90,77	4,26	
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	99/уфа-10	70	9,6	7,2	6,1	127,6	0,7	
Соус томатный	354/пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52	
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	130	3,62	4,33	20,75	136,5	0	
Компот из сушеных фруктов (смесь)	394/москв-16	180	0,1	0	15,17	61,13	0,36	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		715	22,03	19,35	83,23	605,77	7,11	
Полдник								
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Уголок творожный	139/школьн-04	80	11,06	5,91	27,59	207,84	0,03	
итого		260	11,12	5,93	37,58	247,84	0,06	
ужин								
Запеканка картофельная с печенью	308/москв-16	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	
Соус красный основной	358/пермь-01	30	0,21	0,38	1,44	9,98	0,1	
Кисель из шиповника	399/москв-16	180	0,11	0,06	23,5	95,0	4,88	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	1,86	0,73	14,76	70,5	0	
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	50	0,75	0,25	11,5	47,5	2,5	
итого		450	13,11	7,67	78,53	428,97	12,91	
Среднедневная сбалансированность			56,8	50,3	271,5	1755,5	31,9	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

14 день (четверг)							
завтрак							
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	101/москв-16	200	5,97	5,48	8,69	141,6	0,91
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,35	3,09	0	38	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		427	13	18,1	37,36	398,87	2,11
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	200	0,9	0	18,27	85,66	3,6
обед							
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	23/1/екат-11	50	0,58	4,06	2,9	50,63	1,18
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66
Шницель припущенный (птица)/соус	178/пермь-01	70	11,11	6,6	7,6	134,31	0
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,4	0,8	2,9	20,0	0,2
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	130	3,46	3,67	21,28	132,08	0
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/контр	180	0,099	0,081	11,64	47,79	4,28
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		715	23,359	19,701	59,7	547,6	12,33
Полдник							
Компот из сушеных фруктов (смесь)	394/москв-16	180	0,1	0	15,17	61,13	0,36
Кондитерские изделия: Печенье	прром изделие	60	4,75	9,6	41,88	271,8	0
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		340	5,3	10,0	66,9	376,9	10,4
ужин							
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	275/москв-16	70	6,32	9,72	7,55	97,98	0,02
Картофель отварной	336/москв-16	130	2,47	3,74	19,94	123,37	8,20
Чай с повидлом	411/москв-16	200	0,13	0,03	10,83	44,4	0,03
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		455	13,1	13,9	65,4	395,0	8,3
Среднедневная сбалансированность			55,6	61,7	247,6	1804,1	36,7
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>			<i>Спиридонова А.А.</i>				

15 день (пятница)								
завтрак								
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40)	110/пермь-01	130	9,92	16,64	2,96	201,28	0	
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17	
Масло (порциями)	6/москв-16	7	0,09	7,11	0,14	64,87	0	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		402	15,6	30,6	37,0	486,3	4,7	
2 завтрак								
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,97	95,27	7,2	
обед								
Салат из моркови с зеленым горошком	28/пермь-01	50	1,26	4,56	3,59	60,04	1,15	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	50	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Уха с крупой (горбуша)	48/уфа-10	200	5,79	3,50	11,64	101,22	0,39	
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	298/москв-16	60	7,32	8,2	6,3	128,0	0,17	
Рис припущенный	333/москв-16	130	3,2	3,7	31,8	173,3	0,00	
Соус томатный	228/пермь-01	30	0,16	1,1	1,57	16,85	2,51	
Компот из яблок и изюма	2/10/екат-11	180	0,14	0,08	13,27	54,48	6,04	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		705	14,7	21,6	95,2	663,1	10,3	
Полдник								
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	180	5,4	4,5	8,46	95,4	1,8	
Пирог открытый	459/моск-11	60	3,71	1,94	33,2	165	0	
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	23	95	5	
итого		340	10,61	6,94	64,66	355,40	6,80	
ужин								
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	50	0,54	4,52	2,83	54,61	1,1	
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	205	9,56	8,58	39,29	272	0,04	
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
итого		465	12,44	13,36	66,87	437,11	1,14	
Среднедневная сбалансированность			54,2	72,5	286,7	2037,2	30,1	
			810,8	902,0	3919,0	27002,9	750,4	
			15	15	15	15	15	
среднедневная сбалансированность за 15 дней			54,05	60,14	261	1800	50,02	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							





























