

ПРИКАЗ

от 27 мая 2024 г.

№ 136

Об утверждении примерного 15-дневного рациона (меню) горячего питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) в МБДОУ д/с № 37 «Солнышко» в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов в летний период 2023-2024 учебного года возрастной категории детей от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет

В целях организации сбалансированного, качественного и полноценного питания детей, эффективной работы пищеблока в МБДОУ, строго соблюдая технологии приготовления блюд и санитарных требований и норм, руководствуясь Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Федеральным законом от 02.01.2000г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (с изменениями), СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2, Уставом МБДОУ, –

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 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 летний период 2023-2024 учебного года возрастной категории детей от 1 года до 3 лет (Приложение 1).
2. Утвердить 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 летний период 2023-2024 учебного года возрастной категории детей от 3 до 7 лет (Приложение 2).
3. Организовать необходимое количество обязательных приемов пищи, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
4. Поварам Чеботаревой Е.Г., Галиной А.В., шеф-повару Семеновой Т.Н.:
 - работать строго по утвержденному примерному 15-дневному меню;
 - строго соблюдать технологию приготовления блюд (технологические карты) и требования СанПиН.
5. Калькулятору Барахтенко Н.А.
 - составлять ежедневно меню-требование строго в соответствии с утвержденным
 - примерным 15-дневным меню, накануне предшествующего дня, указанного в меню;
 - ежедневно вывешивать на информационном стенде «Питание» в группах и около пищеблока меню с указанием выхода блюд и калорийности порций;
 - учитывать детей, имеющих аллергию на пищевые продукты и разрабатывать диетпитание с учетом замены продуктов;

– для каждого ребёнка, имеющего пищевую аллергию, составляется индивидуальное меню, основываясь на рекомендации лечащего врача, исключая продукты питания, которые вызывают аллергическую реакцию. Замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий производится в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.

6. Кузнецовой Л.Г., заведующему хозяйством, ознакомить всех с настоящим приказом.

7. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий

С.А. Танцюра

Приложение № 1
 Утверждаю:
 заведующий МБДОУ д/с № 37
 «Солнышко»
 _____ С.А. Танцюра
 приказ от 27.05.2024 г. № 136

Примерный 15-дневный рацион (меню) горячего питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) для детей МБДОУ д/с № 37 «Солнышко» в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами потребления продуктов на летний период 2023-2024 учебного года возрастной категории от 1 года до 3 лет

Наименование	№реп/сборник	вес блюда,г, 1-3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90/пермь-01/кон	150	3,83	5	17,36	129,7	0,34
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		357	7,285	11,47	38,66	278,39	0,41
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
Обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	30	0,27	0,08	0,65	5,4	4,11
или салат из свежих помидоров с луком	14/москв-16	30	0,34	1,86	1,42	23,75	6,12
Суп с макаронными изделиями (говядина)	147/шк-04	150	3,64	3,70	8,74	82,89	1,20
Котлета рубленая (говядина)	299/моск-16	50	6,17	5,59	7,45	109,56	0,00
Соус красный основной	358/пермь-01	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	110	3,08	3,67	17,56	115,5	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,09	0	12,64	50,94	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		550	16,3	15,7	67,4	481,5	7,8

Полдник							
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	пром изделие/406	150	4,2	3,75	6	75	1,2
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		275	7,15	5,48	25,95	275,65	5,95
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	30	0,24	0,03	0,84	4,5	3
Тефтели рыбные (минтай)	146/пермь-01	50	5,47	1,58	6,76	63,14	0,02
Соус томатный	228/354-пермь- 11	20	0,11	0,82	1,05	12,02	0,30
Картофель в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	150	2,29	2,17	10,91	72,33	1,19
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
итого		400	13,72	7,66	53,72	338,83	16,35
среднедневная сбалансированность			45,2	40,3	201,0	1438,7	33,5
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
2 день (вторник)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	101/москв-16	150	4,48	4,11	6,51	106,2	0,68
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	170	2,19	2,05	12,62	77,68	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	8,61	9,99	31,5	275,73	1,79
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	30	0,24	0,03	0,84	4,5	3
или салат из свежих огурцов	13/москв/16	40	0,31	2,42	0,99	26,65	3,76
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	150	3,49	3,69	10,04	87,3	0,45
Шницель припущенный (птица)/соус	178/пермь-01	60	7,96	6,08	5,68	109,29	0
Соус сметанный с томатом	373/москв-16	20	0,28	0,47	1,4	10,92	0,0008
Рис отварной с овощами	334/москв-16	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,66
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	150	0,36	0	20,29	82,64	0,3

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
итого		560	17,2	16,5	53,2	522,1	5,2
Полдник							
Кисель из сухофруктов	412/москв-16	150	0,04	0,0005	14,2	56,99	2,74
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,14	2,3905	41,42	199,89	2,74
ужин							
Запекнка из творога с яблоками(творог 5% "АО "АФ"Ангара") /соус мол сладкий№369	16/5/екат-11	150	14,27	8,41	18,09	206,52	1,21
Чай с лимоном	412/москв-16	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
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		402	18,57	8,87	55,35	376,77	4,04
среднедневная сбалансированность			47,9	38,2	191,2	1418,4	23,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
3 день (среда)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт4	150	4,6	6,02	19,06	148,78	0,34
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	170	3,02	2,76	13,62	91,36	1,35
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		357	11,03	15,24	46,08	357,19	1,74
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,3	21
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	30	0,27	0,08	0,65	5,4	4,11
или салат из свежих помидоров и огурцов	15/москв-16	30	29	1,85	0,02	22,26	4,11
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	150	3,15	3,44	5,73	66,47	4,99
Котлеты рыбные любительские	135/пермь-01	60	6,78	2,96	4,12	70,26	0
Пюре картофельное	339/моск-16	110	2,25	3,53	14,99	100,6	13,31
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	25	0,29	1,83	2,2	26,48	0,01

Компот из свежих яблок с лимоном	контр	150	0,086	0,07	9,96	40,86	3,57
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
итого		565	44,596	14	56,7	420,93	25,99
Полдник							
Чай с повидлом	411/москв-16	180	0,12	0,02	9,76	40	0,02
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
итого		210	2,49	5,03	30,7	175,9	0,02
ужин							
Зразы творожные с изюмом (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус яблочный №230	206п-11/255м-16	130	14,45	5,75	34,56	247,74	0,51
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	160	0,22	0,03	10,01	41,25	52,56
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
итого		415	17,31	6,38	68,64	401,29	62,57
среднедневная сбалансированность			76,0	41,1	218,6	1423,6	111,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	17/4/екатер-11	150	3,3	4,6	18,81	129,87	0,4
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	170	2,59	2,45	12,33	81,73	1,3
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	7,83	10,88	43,51	303,45	1,7
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	30	0,24	0,03	0,84	4,5	3
или салат из свежих огурцов	13/москв-16	30	0,22	18,22	0,71	20,19	3
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,10	3,21	7,94	73,07	4,06
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	6/9/екат-11	150	9,61	6,46	27,19	205,06	11,22

Компот из сухофруктов и штповника	7/10/екат-11	150	0,22	0,03	10,01	41,25	52,56
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
итого		510	15,43	28,16	60,61	410,07	70,84
Полдник							
Кисель из повидла	401/москв-16	150	0,061	0,004	16,71	67,12	0,05
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,9	8,35	34,9	226,5	0
итого		200	3,961	8,354	51,61	293,62	0,05
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	40	0,36	0,08	0,87	7,2	5,48
Макаронник с печенью	309/москв-16	120	11,69	5,39	27,09	204	4,2
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
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	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		400	15,865	6,47	60,4	365,23	9,87
			44,5	54,3	236,1	1462,6	87,2
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
5 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	30	0,57	2,67	2,1	35,7	2,1
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	170	2,19	2,05	12,62	77,68	1,11
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
итого		360	16,34	26,61	30,14	426,53	3,41
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	42/пермь-01	150	3,58	3,99	8,39	83,77	5,4
Биточки рубленые (говядина)	299/моск-16	60	7,80	6,21	10,12	127,54	0,00

Соус томатный	354/пермь-11	20	0,1	0,81	1,03	11,89	0,05
Каша вязкая (ячневая)	331/москв-16	120	2,58	3,38	16,64	107,31	0
Напиток яблочный	701/москв-04	150	0,064	0,071	8,46	34,7	0,75
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
итого		580	17,484	14,821	65,32	464,84	10,2
Полдник							
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	150	2,29	2,17	10,91	72,33	1,19
Пирог открытый	459/442/москв-16	50	2,78	1,45	24,9	123,75	0,04
итого		200	5,07	3,62	35,81	196,08	1,23
ужин							
Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	12/4-екат-11	150	4,54	4,52	27,95	170,64	1,76
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
Напиток из шиповника	15/10/екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	66,75
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого за прием:		430	7,71	5,23	64,25	335,04	78,01
среднедневная сбалансированность:			47,4	50,3	214,7	1501,9	98,9
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
6 день (понедельник)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша "Дружба"	84/пермь-01	150	3,7	4,96	18,76	134,47	0,3
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		357	7,16	11,438	41,15	287,52	0,377
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	40	0,36	0,08	0,87	7,2	5,48
Щи по-уральски (говядина)	78/моск-16	150	3,24	3,39	5,02	63,7	7,05

Руллет с луком и яйцом	312/москв-16	60	6,21	6,16	5,94	104,6	1,98
Соус красный основной	358/пермь-11	20	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	110	3,36	3,68	15,05	106,7	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,09	0	12,64	50,94	0,3
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
итого		570	16,65	14,26	61,6	443,76	14,98
Полдник							
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	406/пермь-11	150	4,2	3,75	6	75	1,2
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
итого		275	6,09	5,37	38,5	227,2	10,7
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	261/москв-16	60	5,26	3,13	1,77	56,3	1,83
Картофель отварной	336/москв-16	120	2,28	3,46	18,4	113,78	11,77
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	150	2,29	2,17	10,91	72,33	1,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		405	12,81	9,08	49,3	330,26	18,79
			43,5	40,1	205,8	1353,0	47,8
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
7день (вторник)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (кукурузная)	101/москв-16	150	3,73	3,83	6,14	98,85	0,68
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	170	3,02	2,76	13,62	91,36	1,35
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
итого		350	8,69	10,42	32,13	282,06	2,03
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,3	21
обед							

Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	47/пермь-01	150	3,84	2,86	11,48	87,01	0,07
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	324/москв-16	60	7,27	8,76	6,38	133,46	0
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Компот из яблок и изюма	2/10/екат-11	150	0,16	0,09	14,75	60,54	6,71
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
итого		560	18,46	15,82	75,77	519,61	10,78
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	150	0,07	0,01	7,21	29	1,42
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,17	2,4	34,43	171,9	1,42
ужин							
Пудинг творожный запеченный (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус из куруги	128/129-пермь-01	150	17,44	7,21	25,82	237,92	0,71
Кисель из плодов шиповника	399/москв-16	150	0,08	0,04	18,34	74,11	36,6
Хлеб высший сорт пшеничный	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		415	20,46	7,88	48,13	449,28	42,06
Среднедневная сбалансированность			51,4	37,0	207,0	1491,1	77,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
8 день (среда)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшеница)	101/москв-16	150	4,35	4,11	7,59	110,1	0,68
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	170	2,19	2,05	12,62	77,68	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		350	8,33	10,55	33,61	279,63	1,79
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
Обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	40	0,36	0,08	0,87	7,2	5,48
или салат из свежих помидоров и огурцов	15/москв-16	40	0,39	2,46	1,49	29,68	5,48

Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	27/пермь-01	150	3,08	3,44	6,34	68,61	4,99
Плов из отварной птицы	180/пермь-01	170	12,2	10,7	24,5	243,3	0,4
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	150	0,36	0	20,29	82,64	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		545	18,73	16,9	69,8	506,46	11,2
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	70/уфа-11	40	4,53	3,97	18,69	128,64	0,03
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
итого		285	4,94	4,348	36,99	206,44	9,557
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Рулет или запеканка картофельная с овощами	79/пермь-01	120	2,62	6,55	20,45	151,26	9,56
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	40	0,83	2,78	3,15	40,96	0,012
Напиток яблочный	701/москв-04	160	0,068	0,075	8,96	37,1	0,79
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
итого		400	6,878	9,765	53,24	328,94	14,362
Среднедневная сбалансированность			39,6	41,6	212,8	1400,9	42,9
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
9 день							
Завтрак (четверг)							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт4	150	4,6	6,02	19,06	148,78	0,34
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	170	2,59	2,45	12,33	81,73	1,3
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		352	10,37	14,33	41,3	335,81	1,69
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							

Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	30	0,27	0,08	0,65	5,4	4,11
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	36/пермь-01	150	5,09	3,06	11,38	93,38	0,42
Котлеты рубленные из птицы	322/москв-16	60	7,8	7,2	9,56	134,27	0
Соус красный основной	358/пермь-11	20	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Напиток из шиповника	15/10/екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	66,75
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
итого		560	19,77	15,03	71	499,54	71,45
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Рогалик с повидлом	контр.№17	50	2,62	2,16	22,52	119,97	0
итого		200	2,69	2,17	29,62	148,97	1,42
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	40	0,36	0,08	0,87	7,2	5,48
Биточки рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	60	7,33	2,92	6,34	80,98	0,4
Картофель тушеный	216/шк-04	110	2,29	6,93	20,13	131,78	6,18
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,09	0	12,64	50,94	0,3
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
итого		400	13,11	10,25	59,66	233,12	12,36
Среднедневная сбалансированность			47,4	42,3	221,5	1307,7	91,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.москв-07	30	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	170	3,02	2,76	13,62	91,36	1,35
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	16,98	26,44	30,59	428,31	2,96
2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10

обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	30	0,32	0,04	1	5,6	4
Уха с крупой (минтай)	48/уфа-10	150	2,82	1,61	9,05	61,662	0,29
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	298/москв-16	60	7,32	8,15	6,31	128,00	0,17
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,36	3,68	15,05	106,7	0
Компот из яблок и изюма	2/10-екат-11	150	0,13	0,07	11,62	47,65	5,03
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
итого		565	17,34	14,5	65,11	460,252	9,66
Полдник							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
Булочка дорожная	275-п-01/453 мос-16	50	3	6,27	28,97	184,3	0
итого		200	3,75	6,27	44,2	248,6	3
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	30	0,27	0,07	0,65	5,4	4,1
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	155	7,1	7,01	29,63	210	0,03
Чай с повидлом	411/москв-16	180	0,09	0,01	7,81	32	0,08
Хлеб ржаной пшеничный	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
		400	10,12	7,37	55,31	329,65	4,21
Среднедневная сбалансированность			48,6	55,0	205,0	1510,8	29,8
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
11 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-п/ контр№6	150	3,83	5	17,36	129,7	0,34
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		357	7,29	11,48	39,75	282,75	0,42
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10

2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	30	0,32	0,04	1	5,6	4
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	150	3,15	3,44	5,73	66,47	4,99
Мясо кур отварное в соусе	2/9/екат-11	80	8,68	7,59	1,93	110,73	0,46
Макаронные изделия отварные	218/335-москв-16	110	4,04	3,31	19,39	123,53	0
Компот из ябл. и изюма	2/10/екат-11	150	0,13	0,07	11,62	47,65	5,03
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		555	18,98	14,73	56,89	436,23	14,48
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Пирог открытый	459/442/москв-16	50	2,78	1,45	24,9	123,75	0,04
итого		200	2,85	1,46	32	152,75	1,46
ужин							
Запеканка рисовая с творогом	120/пермь-01	130	7,74	4,81	26,46	180,09	0,12
Соус яблочный (из свежих ябл.)	230/пермь-01	25	0,59	1,24	1,57	19,78	0,36
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	150	0,04	0,0005	14,2	57,0	0
Хлеб высший сорт пшеничный	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 (банан)	386/москв-16	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		440	13	7	82	441	5
Среднедневная сбалансированность		1695	43,88	33,44	232,58	1408,43	25,68
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
13 день (среда)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	100/москв-16	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,6
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	170	3,02	2,76	13,62	91,36	1,35
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	25	1,75	0,76	13,33	58,75	0
итого		350	9,12	11,06	41,15	292,11	1,95
2 завтрак							

Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	30	0,27	0,07	0,65	5,4	4,1
или салат из свежих помидор и огурцов	16/москв-16	30	0,3	2,44	0,95	26,92	4
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,10	3,21	7,94	73,07	4,06
Суфле из печени	35/8 екат-11	60	12,0	4,13	1,65	92,25	2,60
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	25	0,29	1,83	2,2	26,48	0,01
Пюре картофельное	339/москв-16	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,17
Компот из яблок с лимоном	242/пермь-01	150	0,086	0,07	9,96	40,9	3,57
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	0,15	0,16	9,84	47	0
итого		565	19,736	15,52	57,36	454,23	27,41
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
итого		200	1,58	1,278	32,18	146,4	0,027
ужин							
Сырники с морковью/соус молочный (сладкий) №369 моск-16 (110/30)	132/пермь-01	140	16,11	7,45	22,59	221,81	0,4
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	150	0,36	0	20,29	82,64	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	0,15	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
итого		420	18,14	8,11	69,41	428,5	10,2
Среднедневная сбалансированность			49,3	36,0	219,2	1400,6	45,6
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
14 день (четверг)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	91/п-01/конт№5	150	4,31	5,1	19,61	141,63	0,3
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,59	2,45	12,33	81,73	1,3
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
итого		357	10,46	13,45	44,31	340,41	1,65

2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	47/пермь-01	150	3,84	2,86	11,48	87,01	0,07
Рагу из птицы	290/пермь-11	150	12,97	13,01	14,28	226,16	6,35
Напиток яблочный	701/москв-04	150	0,064	0,071	8,46	34,7	0,75
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	0,15	0,16	9,84	47	0
итого		525	18,484	16,261	52,44	435,75	11,17
Полдник							
Млоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	405/пермь-11	150	4,5	3,75	7,05	79,5	1,08
Булочка "Веснушка"	269/пермь-01	50	3,09	3,32	26,54	149,85	0
итого		200	7,59	7,07	7,05	229,35	1,08
ужин							
Фрикадельки рыбнве (горбуша)	147/пермь-01	60	9	3,45	4,44	84,8	0
Соус томатный	228/354-пермь-11	20	0,11	0,82	1,05	12,02	0,30
Каша вязкая (рис)	331/москв-16	110	1,88	3,06	19,48	112,97	0,00
Чай с лимоном	412/москв-16	170	0,07	0,01	7,1	29	1,42
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	0,15	0,16	9,84	47	0
итого		400	12,73	7,66	51,75	332,79	1,72
Среднедневная сбалансированность			49,7	44,8	165,4	1382,3	25,6
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
15 день (пятница)							
		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт4	150	4,6	6,02	19,06	148,78	0,34
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	170	2,19	2,05	12,62	77,68	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	8,73	11,90	44,05	318,31	1,45

2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	40	0,32	0,04	1	5,6	4
Суп картофельный с крупой (птица)	86/москв-16	150	3,69	2,08	11,97	81,47	4,97
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	60	7,8	7,2	6,56	134,27	0
Соус красный основной	358/пермь-11	20	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	494/поп-москв-96	110	2,26	3,54	12,68	91,63	16,06
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,3	21
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
итого		570	18,06	14,26	70,79	491,86	46,2
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	45	3,54	27,6	26,54	145,11	0
итого		215	3,59	27,618	35,53	181,11	0,027
ужин							
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	30	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,12	0	15,17	61,12	0,36
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
итого		405	16,33	21,39	60,18	498,87	1,97
Среднедневная сбалансированность			48,2	75,7	231,6	1585,2	54,6
итого за весь период:			726,7	694,0	3150,2	21430,0	829,5
			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
среднедневная сбалансированность за 15дн (таб.№3)			48,45	46,26	210,01	1428,66	55,30
			400,00	900,00	400,00		
содержание белков, жиров, углеводов (п.15.3)			13,56	29,14	58,80		
распределение калорийности по приемам:			завтрак	2завтрак	обед	полдник	ужин

			4802,24	1019,07	7005,01	3064,76	5538,88
			15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
			320,15	67,94	467,00	204,32	369,26
			100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
<i>распределение калорийности по приемам в%. (таб.№4):</i>			22,41	4,76	32,69	14,30	25,85
			б	ж	у	кк	с
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

Приложение № 2
 Утверждаю:
 заведующий МБДОУ д/с № 37
 «Солнышко»
 _____ С.А. Танцюра

к приказу от 27.05.2024 г. № 136

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

Наименование	№реп/сборник	вес блюда, г, 3-7летг	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-пермь-01/контр	200	4,72	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	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		432	9,85	15,097	50,24	363,13	0,55
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	180	0,9	0	18,27	77,2	3,6
Обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,08	0,9	6,8
или салат из свежих помидоров с луком	14/москв-16	50	0,56	3,08	2,35	39,4	10,16
Суп с макаронными изделиями (говядина)	147/школьн-04	200	4,09	4,28	11,63	101,46	1,56
Котлета рубленая (говядина)	299/москв-16	70	8,76	7,70	10,18	151,37	0,00
Соус красный основной	228/пермь-01	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Каша вязкая (гпшенная)	331/моск-16	150	4,18	5,01	23,94	157,5	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,11	0	15,17	61,12	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		735	22,3	21,26	93,22	660,07	12,29

Полдник							
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	406/пермь-11	180	5,04	4,5	7,2	90	1,44
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	40	2,04	1,68	30,92	147,2	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		320	7,48	6,58	47,92	281,2	11,44
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
Тефтели рыбные (минтай)	146/пермь-01	70	7,69	1,85	9,49	85,42	0,02
Соус томатный	228/354-пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	3,04	3,24	17,11	109,72	14
Чай с молоком (молоко 2,5%, 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	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
итого		500	16,64	8,869	62,87	398,03	20,72
среднедневная сбалансированность			57,2	51,8	272,5	1779,7	48,6
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
2 день (вторник)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	101/москв-16	200	5,97	5,48	8,69	141,6	0,91
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		417	10,67	12,99	38,8	348,4	2,08
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
или салат из свежих огурцов	13/москв/16	50	0,4	3,04	1,25	33,52	4,7
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	200	3,91	4,33	13,36	108,07	2,32
Шницель припущенный (птица)/соус	178/пермь-01	70	9,22	6,88	6,93	126,48	0
Соус сметанный с томатом	373/москв-16	25	0,35	0,59	1,75	13,65	0,01

Рис отварной с овощами	334/москв-16	130	3	4,3	27,13	159,25	0,78
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	180	0,44	0	24,35	99,17	0,4
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
итого		695	20,4	19,5	94,5	634,1	8,2
Полдник							
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	200	0,05	0,007	18,29	73,45	3,32
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0,2
итого		260	4,21	3,147	54,36	262,61	3,52
ужин							
Запекнка из творога с яблоками (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	16/5/екат-11	150	20,61	7,79	21,32	237,82	1,59
Соус молочный (сладкий)	369/москв-16	40	0,56	1,83	2,2	28,06	0,1
Чай с лимоном	412/москв-16	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
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	25,85	10,12	63,24	447,88	4,52
среднедневная сбалансированность			62,5	46,2	270,8	1783,3	23,1
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
3 день (среда)							
Завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/п-01/контр-4	200	5,76	7,36	23,58	183,58	0,45
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,11	2,87	14,78	97,36	1,43
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		432	13,94	19,317	57,13	445,39	1,95
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,05	9	6,5
или салат из свежих помидоров и огурцов	15/москв-16	50	0,54	3,69	2,24	44,52	6,06
Пци из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66

Котлеты рыбные любительские	135/пермь-01	70	7,96	3,39	4,64	80,93	0
Пюре картофельное	339/моск-16	150	3,07	4,8	20,44	137,25	15,73
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	30	0,35	2,19	2,64	31,78	0,01
Компот из свежих яблок с лимоном	контр№16	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		725	18,949	18,611	71,37	529,39	32,74
Полдник							
Чай с повидлом	411/москв-16	200	0,12	0,02	9,76	40	0,02
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,55	5,75	35,3	208,45	0
итого		250	3,67	5,77	45,06	248,45	0,02
ужин							
Зразы творожные с изюмом/соус (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	206п-11/255м-16	150	21,55	8,26	44,86	339,96	0,25
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	50	0,012	0,012	9,24	37,08	0,68
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екатерин.	200	0,29	0,04	12,67	52,24	70,08
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		450	25,652	8,712	91,37	546,78	71,01
среднедневная сбалансированность			62,6	52,8	274,7	1814,0	115,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	17/4екат-11.	200	4,37	5,77	24,5	167,44	0,53
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	200	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
итого		442	9,4	13,31	55,59	379,79	1,73
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							

Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
или салат из свежих огурцов	13/москв-16	50	0,4	3,04	1,25	33,52	4,7
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	200	3,42	3,80	10,44	89,55	5,40
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	6/9/екат-11	200	12,82	8,61	36,16	273,41	14,96
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	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		680	20,73	15,89	85,12	566,22	95,14
Полдник							
Кисель из повидла	401/москв-16	200	0,082	0,006	22,28	89,49	0,07
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,55	5,75	35,3	208,45	0
		250	3,632	5,756	57,58	297,94	0,07
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	60	0,54	0,12	1,30	10,80	8,22
Макаронник с печенью	309/москв-16	165	15,31	7,32	36,01	271	5,57
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
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	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		480	19,75	8,57	72,33	447,52	14,03
			54,9	44,0	290,6	1781,7	115,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
5 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	30	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	200	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
итого		402	17,67	30,06	39,47	499,35	4,87
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,68	95,27	7,2

обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,05	1,25	6,97	4,98
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	42/пермь-01	200	4,02	4,67	11,16	102,68	7,02
Биточки рубленные (говядина)	299/москв-16	70	9,1	7,2	11,9	148,8	0,00
Соус томатный	354/пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52
Каша вязкая (ячневая)	331/моск-16	130	2,81	3,67	18,05	116,35	0
Напиток яблочный	701/москв-04	200	0,085	0,094	11,88	48,7	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		735	20,715	17,374	82,86	570,77	13,52
Полдник							
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	200	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Пирог открытый	459/442/москв-16	60	3,71	1,94	33,2	165	0
итого		260	6,02	4,12	46,97	248,9	1,2
ужин							
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	12/4-екат-11	200	6,16	6,15	37,24	228,98	2,34
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
Напиток из шиповника	15/10/ект-11	180	0,18	0,081	11,11	46,07	80
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
итого за ужин:		520	10,8	7,021	87,98	459,3	87,09
итого за день:			56,1	58,6	280,0	1873,6	113,9
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
6 день (понедельник)		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша "Дружба"	84/пермь-01	200	4,74	6,06	24,14	170,06	0,4
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		432	9,87	15,167	52,9	374,51	0,5
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	200	1	0	20,3	85,8	4

2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,68	95,27	7,2
Обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,05	9	6,5
или салат из свежих помидоров и огурцов	15/москв-16	50	0,54	3,69	2,24	44,52	6,06
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	27/пермь-01	200	3,41	4,10	8,52	84,62	6,66
Плов из отварной птицы	180/пермь-01	210	14,5	15,5	29,9	316,9	1,0
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	180	0,44	0	24,35	99,17	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		695	23,03	23,73	92,05	674,42	14,13
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	70/уфа-11	50	5,72	5	22,73	158,81	0,2
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	2,04	1,68	30,92	44	10
итого		330	7,82	6,7	63,64	242,81	10,23
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,05	1,25	6,97	4,98
Рулет или запеканка картофельная с овощами	79/пермь-01	150	3,11	8,11	24,14	182	11,95
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	40	0,83	2,78	3,15	40,96	0,012
Напиток яблочный	701/москв-04	180	0,077	0,085	10,69	43,8	0,9
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
итого		460	7,457	11,345	58,91	367,76	17,842
Среднедневная сбалансированность			50,1	55,6	281,4	1745,6	51,5
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
9 день							
Завтрак (четверг)							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/п-01/контр-4	200	5,76	7,36	23,58	183,58	0,45
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0

ИП Авакян.Р.С. (хлеб)							
итого		432	13,11	17,85	54,67	431,93	1,72
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,05	9	6,5
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	36/пермь-01	200	6,09	3,59	15,15	117,26	0,56
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	70	9,06	8,99	11,24	162,14	0
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Каша вязкая (гпшенная)	331/моск-16	150	4,18	5,01	23,94	157,5	0
Напиток из шиповника	15/10/ект-11	200	0,2	0,09	12,37	51,19	89
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		755	24,58	18,97	93,7	646,31	96,27
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	190	0,12	0,02	10,77	43,27	2,83
Рогалик с повидлом	контр №17	60	3,53	2,94	30,27	161,49	0,2
итого		250	3,65	2,96	41,04	204,76	3,03
ужин							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,48	0,06	1,5	8,4	6
Биточки рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	70	8,6	4,06	7,03	99,07	0,5
Картофель тушеный	216/школьн-04	130	2,70	8,19	23,79	155,74	7,30
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,11	0	15,17	61,12	0,36
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
итого		470	14,93	12,63	67,17	418,33	14,16
Среднедневная сбалансированность			57,7	52,9	276,5	1791,6	119,9
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая (130/50)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	50	0,95	4,45	3,85	59,5	1,5
Какао с молоком (молко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	200	3,11	2,87	14,78	97,36	1,43

Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
итого		422	18,42	30,74	39	506,61	3,13
2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
Уха с крупой (минтай)	48/уфа-10	200	7,8	2,23	11,64	85,5	0,39
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	298/москв-16	70	8,57	9,54	7,38	149,76	0,20
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0
Компот из яблок и изюма	2/10-екат-11	200	0,16	0,09	14,75	60,54	6,71
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		755	26,11	18,109	85,49	597,49	12,49
Полдник							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	190	0,76	0,57	20,9	86,4	25,2
Булочка дорожная	275-п-01/453-моск-16	60	3,64	7,62	34,85	222,57	0
итого		250	4,4	8,19	55,75	308,97	25,2
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,08	8,96	6,82
Макаронны, запеченные с сыром	221/москв-16	205	9,56	8,58	39,29	272	0,04
Чай с повидлом	411/москв-16	180	0,11	0,01	8,78	36	0,015
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
итого		475	13,16	9,01	68,83	410,96	6,875
Среднедневная сбалансированность			62,5	66,4	258,9	1868,0	57,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
		выход	б	ж	у	кк	с
11 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-П-01/контр№6	200	4,72	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	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		432	9,9	15,1	50,2	363,1	0,6
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
или салат из свежих огурцов	13/москв-16	50	0,4	3,04	1,25	33,52	4,7
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	200	3,22	3,67	9,58	84,19	0,25
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")/соус томатный 228/354	174/пермь-01	100	7,66	9,64	11,27	162,48	0,01
Каша вязкая (ячневая)	331/москв-16	150	3,24	4,25	20,81	134,25	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,11	0	15,17	61,12	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		735	18,81	21,04	85,14	604,81	5,32
Полдник							
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	406/пермь-11	200	5,6	5	8	100	1,6
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,95	8,35	34,9	226,5	0
итого		250	9,55	13,35	42,9	326,5	1,6
ужин							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,05	9	6,5
Рыба, запеченная в молочном соусе (минтай)	265/москв-16	70	7,75	5,24	3,28	91,27	0,25
Картофель в молоке	337/москв-16	130	3,05	3,24	17,11	109,72	14
Чай с молоком (молоко 2,5%, 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	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
итого		470	16,6	11,08	54,89	387,89	21,95
Среднедневная сбалансированность			56,31	61,07	254,17	1777,33	34,42
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

12 день							
12 день (вторник)		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	19/4/екатер-11	200	5,76	5,68	28,21	186,93	0,53
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
итого		422	10,84	13,23	60,78	405,48	1,7
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	200	0,8	0,6	22	91,0	28
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
или салат из свежих огурцов	13/москв-16	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66
Мясо кур отварное в соусе (70/30)	2/9/екат-11	100	10,76	9,43	2,41	137,58	0,58
Макаронные изделия отварные	218/335-москв-16	150	5,51	4,51	26,45	168,45	0
Компот из яблок и изюма	2/10/екат-11	200	0,16	0,09	14,75	60,54	6,71
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		765	24,57	22,22	79,73	617,57	19,65
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	190	0,12	0,02	10,77	43,27	2,83
Пирог открытый	459/442/москв-16	60	3,71	1,94	33,2	165	0
итого		250	3,83	1,96	43,97	208,27	2,83
ужин							
Запеканка рисовая с творогом	120/пермь-01	150	7,74	5,55	30,46	207,51	0,18
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	25	0,02	0,02	2,44	10	0,2
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	200	0,05	0,007	18,29	73,5	1,3
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		515	11,25	6,297	80,67	428,96	11,68
Среднедневная			51,29	44,31	287,15	1751,28	63,86

сбалансированность							
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
13 день (среда)		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	100/москв-16	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	416/москв-16	180	3,11	2,87	14,78	97,36	1,43
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	пром изделие	35	2,69	1,057	18,67	82,25	0
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
итого		422	11,61	14,217	52,39	371,01	2,34
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,68	95,27	7,2
обед							
Помидор свежий в нарезке	54/20-новосиб 21	50	0,45	0,1	1,05	9	6,5
или салат из свежих помидоров и огурцов	15/москв-16	50	0,56	36,9	2,24	44,52	6,06
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	200	3,42	3,8	10,44	89,55	5,4
Суфле из печени	35/8 екат-11	70	14,1	4,82	1,92	107,63	3,09
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	30	0,35	2,19	2,64	31,78	0,01
Пюре картофельное	339/москв-16	130	2,66	4,16	17,71	118,95	15,74
Компот из яблок с лимоном	242/пермь-01	180	0,1	0,08	11,64	47,8	4,2
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		715	25,32	52,39	73,65	569,47	34,5
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	200	0,06	0,02	11,09	44	0,03
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	50	2,55	2,1	38,65	184	0
итого		250	2,61	2,12	49,74	228,00	0,03
ужин							
Сырники с морковью	132/пермь-01	150	21,64	9,21	27,94	281,18	0,34
Соус молочный сладкий	369/москв-16	50	0,87	2,28	2,75	35,07	0,15
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	180	0,44	0	24,35	99,17	0,4
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	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75

(банан)							
итого		520	27,41	12,28	94,67	599,67	5,64
Среднедневная сбалансированность			67,9	81,0	293,1	1863,4	49,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
14 день (четверг)		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	91/п-01/контр№5	200	5,52	6,37	24,52	177,5	0,4
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Сыр (порциями)	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
итого		432	12,87	16,86	55,61	425,85	1,67
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	368/москв-11	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	47/пермь-01	200	4,42	3,95	15,29	114,4	0,09
Рагу из курицы	290/пермь-11	200	15,25	16,3	20,62	290,2	7,24
Напиток яблочный	701/москв-04	200	0,085	0,094	11,88	48,7	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		705	24,335	20,833	76,1	589,54	13,31
Полдник							
Млоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	405/пермь-11	190	5,7	4,75	8,93	100,7	1,08
Булочка "Веснушка"	269/пермь-01	60	4,05	4,41	35,3	199,3	0
итого		250	9,75	9,16	44,23	300,00	1,08
ужин							
Фрикадельки рыбнве (горбуша)	147/пермь-01	70	11,2	4,34	5,05	104,1	0
Соус томатный	228/354-пермь-11	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,52
Каша вязкая (рис)	331/москв-16	130	2,22	3,61	23,03	133,51	0,00
Чай с лимоном	412/москв-16	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
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

итого		450	16,74	9,52	59,53	390,63	3,35
Среднедневная сбалансированность			64,1	56,8	245,3	1750,0	29,4
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
15 день (пятница)		выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/п-01/контр-4	200	5,76	7,36	23,58	183,58	0,45
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	414/москв-16	180	2,36	2,19	15,25	90,1	1,17
Масло сливочное	6/москв-16	7	0,06	5,08	0,1	46,2	0
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
итого		422	10,84	14,91	56,15	402,13	1,62
2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Огурец свежий в нарезке	54/20/новосиб 21	50	0,4	0,049	1,25	6,97	4,98
Суп картофельный с крупой (птица)	86/москв-16	200	3,93	3,43	15,95	110,38	6,6
Котлеты рубленные из птицы	322/москв-16	70	9,06	8,99	11,24	162,14	0
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	494/поп-москв-96	130	2,67	4,18	14,98	108,29	18,98
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	200	1	0	20,3	85,8	4
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
итого		720	20,52	17,719	86,29	587,51	34,77
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0,2
итого		250	4,22	3,16	46,06	229,16	0,23
ужин							
Икра кабачковая	4/м.у.моск-07	50	0,95	4,45	3,85	59,5	1,5
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	200	0,13	0	16,85	67,92	0,4
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0

Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0
итого		450	18,04	23,07	58,19	513,22	2,1
Среднедневная сбалансированность:			54,6	58,9	267,0	1817,8	42,7
<i>итого за весь период:</i>			887,7	828,6	4103,2	27003,7	986,5
			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
<i>среднедневная сбаланси- рованность за 15дн (таб№3)</i>			59,18	55,24	273,55	1800,24	65,76
			400,00	900,00	375,00		
<i>содержание белков, жиров, углеводов (п.15.3)</i>			13,15	27,62	56,98		
<i>распределение калорийности по приемам пищи:</i>			<i>1 завтрак</i>	<i>2завтра к</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
			6027,92	1213,55	9090,92	3945,18	6726,08
			15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
			401,86	80,90	606,06	263,01	448,41
			100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
<i>распределение калорийности в процентах (%), (таб№4)</i>			22,32	4,49	33,67	14,61	24,91
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						