

ПРИКАЗ

от «05» сентября 2024 г.

№ 228

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 осенний период 2024-2025 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, строгого соблюдения 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 осенний период 2024-2025 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 осенний период 2024-2025 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. Ужаковой В.А., делопроизводителю, ознакомить всех с настоящим приказом.

7. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

И.о. заведующего

Кузнецова

Л.Г. Кузнецова

Приложение № 1
 Утверждаю:
 И.о. заведующего
 МБДОУ д/с № 37 «Солнышко»
Кузнецова Л.Г. Кузнецова
 приказ от 05.09.2024 г. № 228

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 осенний период 2024-2025 учебного года возрастной категории от 1 года до 3 лет

Наименование	Прец	вес блюда, г, 1-3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
1 неделя. 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	7,815	11,477	44,03	295,5	0,27
2 завтрак							
Помидор свежий в нарезке или	54-4з-2020/новосиб-21	50	0,5	0,1	1,9	9,0	6,9
Обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из свеклы	34/москв-16	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8
Суп с макаронными изделиями	147/шк-04	150	2,51	1,92	8,72	62,15	0,20
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	295/москв-16	60	6,1	9,1	6,5	132,3	0,17
Масло сливочное после т/о	6/москв-16	5	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,03	0	9,52	38,23	0,3
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		560	16,07	22,6	65,4	529,47	4,65
Полдник							
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ	пром изделие/406 п-	150	4,2	3,75	6	75	1,2

"Ангара")	11						
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		275	6,13	5,41	15,8	229,4	11,2
ужин							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/моск16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Икра морковная	55/москв-16	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Рыба запеченная (минтай)	268/москв-16	60	6,66	4,27	5,78	88,2	0,02
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	150	2,61	2,33	11,31	77	1,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	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	15,16	10,98	52,05	368,4	14,59
среднедневная сбалансированность			45,2	50,5	177,3	1422,8	30,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя. 2день (вторник)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	101/москв-16	150	4,48	4,11	6,51	106,2	0,68
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9,08	10,2	30,89	277,15	1,92
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 или	54-2з-2020/ново22/моск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из картофеля, моркови и лука с растительным маслом	28/1/екат-11	40	0,6	2,8	4,29	44,89	1,43
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	150	2,83	2,47	10,02	73,63	1,74
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	60	7,8	7,2	9,56	134,27	0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (рис)	331/москв-16	110	1,89	3,07	19,58	113,48	0
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	150	0,23	0	17,34	70,26	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		575	16,74	16,49	82,87	547,17	3,64
Полдник							
Кисель из повидла	401/москв-16	150	0,06	0	16,71	67,12	0,05
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,16	2,39	43,93	210,02	0,05
ужин							
Запеканка 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			49,0	38,4	233,0	1501,4	14,4
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя. 3 день (среда)							
Завтрак							
Каша молочная из "геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,27	4,88	19,4	143,56	2,55
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	12,22	14,797	52,78	386,08	3,28
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-23-2020/ново22/мо ск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	40	0,53	3,63	2,28	43,9	0,9
Пци из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	150	3,15	3,44	5,73	66,47	4,99
Оладьи из печени по-кунцевски/соус сметанный	94/уфа-10	60	9,92	4,78	11,84	129,86	6,19
Соус сметанный	6/11/екатер-11	20	0,2	1,1	0,9	14,1	0,01
Пюре картофельное	339/моск-16	110	2,25	3,53	14,99	100,6	3,31
Компот из свежих плодов или ягод	240/пермь-01	150	0,1	0,11	10,44	43,19	1,95
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	19,19	16,88	65,9	492,16	17,35
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
итого		200	2,415	5,02	28,84	167,54	0,02
ужин							
Сырники из творога запеченные/соус	130/пермь-01	110	19,37	6,56	19,78	215,62	0,22
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	50	0,04	0,04	4,87	20,01	0,45
Компот из кураги и изюма	4/10-екат-11	180	0,25	0,012	13,05	53,33	0,3
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		465	22,34	7,252	62,26	403,46	10,97
среднедневная сбалансированность			56,8	44,4	226,3	1517,5	52,6
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя. 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	17/4/екатер-11	150	3,39	4,24	19,77	131,25	0,4
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	3,13	2,79	13,57	92,4	1,43
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	8,47	10,86	45,71	315,5	1,96
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/мо с16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Салат из моркови с зеленым горошком	28/пермь-01	40	1,01	3,65	2,87	48,03	0,92
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	27/пермь-01	150	2,4	2,2	7,0	57,6	5,0
Фрикадельки из кур	325/москв-16	60	8,0	5,2	5,7	101,8	0,0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	150	0,3	0,7	13,58	53,28	32,56
Хлеб высшего сорта 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		575	18,16	16,44	68,77	486,89	38,64
Полдник							

К/м продукция "Бифидок" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	пром изделие/406 п-11	150	3,92	3,38	5,27	71,55	0
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,34	0,44	18,95	85,7	4,5
итого		275	6,79	5,08	24,22	267,65	4,5
ужин							
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	281/москв-16	60	6,5	3,48	5,79	80,44	1,45
Картофель тушеный	335/пермь-11	120	0,24	0,75	2,19	14,37	0,66
Чай с повидлом	410/москв-16	170	0,1	0,01	8,81	36,16	0,09
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		405	11,0	4,7	43,9	260,2	2,2
			45,0	37,5	199,1	1398,5	68,3
составил: технолог МКУ ЦБУ		Спиридонова А.А.					
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя. 5 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	25	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		355	16,62	25,94	28,98	416,05	2,85
2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из б/к капусты, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	4/1/екат-11	40	0,65	2,67	4,13	42,24	14,62
Суп крестьянский с крупой (мясо птицы)	42/пермь-01	150	3,37	3,5	8,37	78,48	5,4
Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	6/9-екат-11	150	6,91	6,46	27,11	205,06	8,20
Соус сметанный	372/москв-16	15	0,15	0,79	0,67	10,55	0,22
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	150	0,7	0,075	21,36	85,9	0,6
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		545	15	14	81	516	29
Полдник							

Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	150	2,29	2,17	10,91	72,33	1,1
Пирог открытый	442/москв-16	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
итого		200	5,38	3,78	38,57	209,83	1,14
ужин							
	54-43-2020/новос22/моск16						
Помидор свежий в нарезке или	с16	40	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макаронны, запеченные с сыром	221/москв-16	155	7,1	7,01	29,63	210	0,03
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	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:		400	10,465	8,66	58,01	352	1,59
среднедневная сбалансированность:			47,7	52,6	216,7	1538,1	44,6
			243,6	223,4	1052,3	7378,3	210,7
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			48,7	44,7	210,5	1475,7	42,1
составл: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя. 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая	96-пермь-01/конт	150	4,21	5,27	16,53	130,27	0,38
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	8,65	12,135	44,26	308,22	0,587
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
	54-23-2020/ново22/моск16						
Огурец свежий в нарезке или	ск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из свеклы и моркови	36/пермь-01	40	0,5	3,63	2,34	43,85	1,44
Щи по-уральски (говядина)	72/моск-11	150	2,1	2,9	5,0	49,1	4,51
Плов из отварной говядины	163/пермь-01	160	11,75	11,77	29,33	264,85	0,30
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,03	0	9,52	38,23	0,3
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0
итого		530	16,66	18,49	60,95	466,48	6,55

Полдник							
Напиток из шиповника	15/10-скат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	33
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
Фрукты и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		275	3,94	5,55	50,66	266,5	37,75
ужин							
Рулет из рыбы (минтай)	282/москв-16	60	6,61	3,2	7,17	83,92	0
Соус молочный	221/пермь-01	30	0,8	1,7	2,3	28,1	0,30
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	160	2,61	2,33	11,31	77	1,19
Хлеб высшего сорта 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	15,67	10,31	54,94	375,84	13,33
			45,7	46,5	230,0	1496,4	64,2
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 2 день (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 "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9,24	10,73	33,15	291,27	1,36
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
обед							
	54-43-2020новос22/мо с16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Помидор свежий в нарезке или Салат "Степной"	23/уфа-10	30	0,45	1,12	1,87	25,5	0,75
Суп картофельный (птица)	83/москв-16	150	3,61	2,02	11,79	79,76	7,2
Котлеты припущенные (птица)	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшенная)	331/моск-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,06	0,071	8,46	34,73	0,75
Хлеб высшего сорта 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	19,93	13,24	67,99	477,17	8,87
Полдник							

Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,14	2,4	34,21	170,9	0,02
ужин							
Пудинг творожный запеченный	201/пермь-11	110	17,25	7,2	24,25	230,8	0,5
Соус фруктовый из кураги	229/пермь-01	30	0,19	0,007	4,43	18,58	1,32
Компот из сухофруктов и пшоповника	7/10-екат-11	150	0,22	0,03	10,01	41,25	23,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		405	19,58	7,797	58,33	381,63	35,32
Среднедневная сбалансированность			52,6	34,2	208,9	1385,3	48,6
составит: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 3 день (среда)							
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочн	84/пермь-01	155	3,42	4,66	18,54	129,84	0,3
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		350	8,81	11,607	49,29	324,29	1,54
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
Обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-23-2020/ново22/моск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. Масло	23/1-екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,71
Суп из овощей (мясо говядины)	35/пермь-01	150	3,45	3,94	7,09	77,69	3,2
Печень в молочном соусе	10/8-екат-11	60	9,41	5,39	6,30	111,34	0,23
Пюре картофельное	339/моск-16	110	2,25	3,53	14,99	100,6	3,13
Компот из плодов сушеных (курага)	394/москв-16	150	0,65	0,04	12,46	52,87	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		540	19,14	15,65	62,26	466,87	7,57
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	150	3,67	3,53	6,88	73,96	0,2
Ватрушка с творожным фаршем	289/пермь-01	45	6,05	2,18	20,15	124,3	0,03
Плоды и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75

итого		290	11,14	6,18	46,98	288,51	4,98
ужин							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/мо с16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макаронны, запеченные с яйцом	222/москв-16	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33
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		405	10,73	8,55	51,04	323,61	1,9
Среднедневная сбалансированность			50,4	42,4	226,1	1471,5	37,0
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя. 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша молочная из "геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,27	4,88	19,4	143,56	2,55
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,61	2,34	14,31	83,67	1,2
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		357	10,48	13,21	46,08	345,68	3,93
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	36/пермь-01	150	5,32	2,07	11,38	85,45	0,23
Рагу из птицы	290/пермь-11	175	14,61	9,03	18,09	212,04	7,34
Горошек зеленый консерв. отварной для под гарнироки	329/пермь-11	20	0,63	0,04	1,27	7,96	0,54
Компот из сушеных фруктов (изюм)	394-москв-16	150	0,22	0	14,61	59,37	0,3
Хлеб высшего сорта 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		540	24,2	11,5	67,49	470,57	8,41
Полдник							
Чай без сахара	410/москв-16	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,1
Рогалик с повидлом	контр	50	2,62	21,6	22,52	119,97	0
итого		200	2,92	21,67	22,58	122,07	0,1
ужин							
Рыба, запеченная с морковью	267/москв-16	60	5,94	3,49	2,1	63,58	1,54
Рис припущенный	333/москв-16	120	2,91	3,43	29,30	159,90	0,10

Кисель из плодов шиповника	399/москв-16	180	0,09	0,05	21,15	85,49	23
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	11,98	7,29	72,23	402,97	24,64
Среднедневная сбалансированность			50,0	54,1	218,2	1385,3	47,1
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 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	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	17,53	26,75	31,61	437,52	2,29
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
обед							
	54-43-2020новос22/мо с16						
Помидор свежий в нарезке или	с16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Салат из белокочанной капусты	21/москв-16	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,1	3,2	7,9	73,1	4,1
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	60	7,8	7,2	9,56	134,27	0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	110	4,06	3,32	19,48	124	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,03	0	9,52	38,23	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		575	18,94	16,71	72,19	515,16	17,51
Полдник							
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара")	пром изд/406/пермь-11	150	3,92	3,38	5,27	71,55	0
Ватрушка с овощным фаршем (картофельный с луком)	289/пермь-01	50	2,73	2,14	21,19	114,92	0,04
итого		200	6,65	5,52	26,46	186,47	0,04
ужин							
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	12/4- екат-11	150	4,54	4,52	27,92	170,64	1,76
Чай с повидлом	410/москв-16	170	0,1	0,01	8,81	36,16	0,09
Хлеб высший сорт пшеничный	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0

ИП Авакян.Р.С.							
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
Среднедневная сбалансированность		450	8,72	5,26	73,9	379,3	6,6
Среднедневная сбалансированность			52,6	54,2	219,4	1582,8	29,4
			251,3	231,4	1102,5	7321,3	226,3
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			50,3	46,3	220,5	1464,3	45,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша молочная ячневая жидкая	99- пермь-01/контр.	150	3,82	4,88	20,48	134	0
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	8	12	48	312	0
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Винегрет овощной	46/москв-16	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,08
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	150	2,99	3,31	7,19	70,46	0,19
Биточки рубленые (говядина)	299/моск-16	60	7,47	6,74	8,97	132,00	0,00
Соус молочный	221/пермь-01	25	0,84	1,72	2,3	28,08	0,3
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	150	0,22	0,03	10,01	41,25	32,56
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		575	18,5	18,3	66,6	510,9	37,1
Полдник							
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	пром изделие/406 п-11	150	3,92	3,38	5,27	71,55	0
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10

итого		275	5,85	5,04	15,07	225,95	10
ужин							
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	261/москв-16	60	5,26	3,13	1,77	56,3	0,9
Картофель отварной	336/москв-16	110	2,1	1,93	16,87	104,39	15,5
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Хлеб высшего сорта 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		400	13,77	7,8	57,55	367,19	17,6
Среднедневная сбалансированность			47,11	42,87	206,60	1495,37	70,94
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
12 день							
3 неделя 2 день (вторник)							
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)	19/4екат-11	155	4,47	4,52	20,55	141,23	0,4
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		355	9,07	10,61	44,93	312,18	1,64
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Огурец свежий в нарезке или Салат "Здоровье"	54-2з-2020/ново22/мо ск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Суп - лапша домашняя	25/уфа-10	40	0,7	2,7	2,3	36	0,83
Пнипель припущенный (птица)/масло сливочное	47/пермь-01	150	4,08	2,08	11,5	81,08	0,3
Масло сливочное после т/о	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0
Масло сливочное после т/о	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Гарнир сложный (поре картофельное/капуста тушеная 55/55)	494/поп-москв-96	110	2,26	3,53	12,68	91,63	16,06
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,06	0,071	8,46	34,73	0,75
Хлеб высшего сорта 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		555	19,54	17,741	60,92	481,58	18,07
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	150	4,5	3,73	7,05	79,5	1,5
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	7,6	6,12	34,27	222,4	1,5

ужин							
Запеканка рисовая с творогом	120/пермь-01	130	7,74	4,81	28,94	190,01	0,12
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	30	0,006	0,006	4,62	18,54	0,34
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,03	0	9,52	38,23	0,3
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		425	10,716	5,446	72,87	384,03	5,51
Среднедневная сбалансированность			47,53	40,37	229,49	1468,44	47,72
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 3 день (среда)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	101/москв-16	150	3,72	3,82	6,13	99,76	0,68
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		345	10,02	11,577	39,51	315,68	1,36
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/москв-16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Салат из отварной свеклы с соевым маслом и растит. маслом	23/1-екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,71
ПЦи из свежей капусты с картофелем (мясо птицы)	56/пермь-01	150	3,15	34,4	5,73	66,47	4,99
Запеканка картофельная с печенью	308/москв-16	120	7,0	3,9	21,4	148,6	4,1
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Компот из яблок и изюма	2/10-екат-11	150	0,13	0,07	11,62	47,65	5,03
Хлеб высшего сорта 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		515	13,97	41,75	62,59	403,75	14,98
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Уголок творожный	139/москв-шк-04	65	9	4,64	22,36	167,2	0,02
итого		235	9,05	4,66	31,35	203,20	0,05
ужин							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0

	2020/ново22/мо ск16						
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макаронны, запеченные с сыром	221/москв-16	155	7,1	7,01	29,63	210	0,03
Компот из кураги и изюма	7/10-екат-11	150	0,21	0,01	10,42	42,64	3,7
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	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		460	9,89	8,96	62,95	371,75	15,27
Среднедневная сбалансированность			43,7	66,9	211,6	1358,7	34,7
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-пер-01/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,61	2,33	11,31	77	1,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
итого		357	9,59	12,94	41,07	317,36	1,44
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
	54-2з- 2020/ново22/мо ск16	40	0,3	0,0	1,1	6,0	4,0
Огурец свежий в нарезке или							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	27/1/екат-11	40	0,73	2,71	4,82	47,52	1,29
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,1	3,2	7,9	73,1	4,1
Курица в соусе с томатом	179/пермь-01	85	12,99	11,91	2,42	168,91	1,5
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	2,93	3,11	18	111,76	0
Компот из свежих плодов или ягод	240/пермь-01	150	0,1	0,11	10,44	43,19	1,95
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		575	22,89	21,37	63,3	538,44	8,8
Полдник							
Напиток из пшеничника	15/10-екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	33
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		275	2,92	5,48	40,51	220,25	43,00
ужин							

Котлеты рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	60	7,33	2,92	6,34	80,98	0,3
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	25	0,29	1,83	2,2	26,48	0,01
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб высшего сорта 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		415	13,27	7,81	54,12	340,18	12,45
Среднедневная сбалансированность			49,4	47,6	218,1	1495,6	71,7
<i>составл: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 5 день (пятница)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	101/москв-16	150	4,2	3,9	7,5	106,7	0,7
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9	10	32	278	2
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/мо с16	30	0,3	0,1	0,7	5,4	4,1
Салат из свеклы с сыром	39/пермь-11	40	1,05	4,28	2,07	50,99	0,9
Уха с крупой (горбуша)	48/уфа-10	150	3,32	2,25	9,09	69,78	0,29
Рулет с луком и яйцами	312/москв-16	60	7,46	6,15	5,87	109	2,04
Соус красный основной	358/пермь-11	25	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 яблочный	701/школьн-04	150	0,06	0,071	8,46	34,73	0,75
Хлеб высшего сорта 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		570	17,97	17,331	62,67	478,89	4,15
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	150	3,67	3,53	6,88	73,96	0,2
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	6,77	5,92	34,1	216,86	0,2
ужин							
Рагу из овощей	91/пермь-11	160	2,47	9,75	16,85	165,17	12,5
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03

Хлеб высшего сорта 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		400	7,09	10,25	56,36	346,17	12,53
Среднедневная сбалансированность			42,1	44,0	206,0	1414,5	23,8
итого за весь период:							
			724,8	696,5	3226,6	21932,2	685,8
			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)			48,32	46,44	215,11	1462,14	45,72
составил: технолог МКУ ЦБУО							
Спиридонова А.А.							

Приложение № 2

Утверждаю:

И.о. заведующего

МБДОУ д/с № 37 «Солнышко»

Кузнецова Л.Г. Л.Г. Кузнецова

приказ от 05.09.2024 г. № 228

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 осенний период 2024-2025 учебного года возрастной категории от 3 до 7 лет

Наименование	Прец	вес блюда, г, 3-7летт	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
1 неделя 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90/кон	200	4,51	6,16	23,19	162,54	0,1
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		417	9,65	15,267	51,95	367,13	0,38
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	180	0,9	0	18,27	77,2	3,6
Обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-23-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из свеклы	34/москв-16	60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,7
Суп с макаронными изделиями	147/школьн-04	200	2,93	3,03	11,63	85,55	1,56
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	295/москв-16	70	7,1	10,8	7,4	155,4	0,00
Масло сливочное		5	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	130	3,99	4,35	17,83	126,47	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
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		705	19,55	27,41	82,95	657,02	7,74
Полдник							
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5%)	пром изделие/406 п-	180	5,04	4,5	7,2	90	1,44

2,5% АО "АФ "Ангара")	11							
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	50	2,55	2,1	38,65	184	0	
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
итого		330	7,99	7	55,65	318	11,44	
ужин								
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/моск16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9	
Икра морковная	55/москв-16	50	1,1	2,29	5,44	46,85	2,56	
Рыба запеченная (минтай)	268/москв-16	70	7,82	5,29	6,6	105,33	0,02	
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	3,04	3,24	17,11	109,72	14	
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
итого		475	17,99	13,52	65,6	456,65	17,78	
среднедневная сбалансированность			56,1	63,2	274,4	1876,0	40,9	
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>							
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с	
1 неделя 2день (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 (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
итого		412	10,79	13,17	35,45	337,69	2,26	
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 или	54-23-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0	
Салат из картофеля, моркови и лука с растительным маслом	контр	60	0,9	4,1	6,45	67	2,13	
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	200	3,25	2,98	13,36	93,28	2,32	
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 (рис)	331/москв-16	130	2,22	3,61	23,03	133,51	0	
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	180	0,27	0	20,8	84,31	0,36	
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		730	20,68	20,91	107,29	701,21	5,02	
Полдник								

Кисель из повидла	401/москв-16	190	0,07	0	21,16	85,02	0,07
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0,2
итого		250	4,23	3,14	57,23	274,18	0,27
ужин							
Запеканка 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			63,0	47,8	283,2	1851,2	16,8
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя 3 день (среда)							
Завтрак							
Каша молочная из "геркулеса" жидкая	93-П-01/конт	200	5,69	6,5	25,87	178,07	0,4
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ" Ангара")	416/москв-16	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		417	14,44	18,777	60,46	449,66	2,08
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	60	0,79	5,45	3,41	65,84	1,35
ПЦи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66
Оладьи из печени по-кунцевски/соус сметанный	94/уфа-10	70	11,54	5,62	13,73	151,67	8,05
Соус сметанный	6/11/екатер-11	20	0,2	1,1	0,9	14,1	0,01
Пюре картофельное	339/моск-16	130	2,66	4,16	17,71	118,9	15,73
Компот из свежих плодов или ягод	240/пермь-01	180	0,12	0,13	11,96	49,54	2,3
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		720	23,38	21,01	84,9	622,46	34,1
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,55	5,75	35,3	208,45	0

итого		250	3,61	5,77	45,29	248,45	0,03
ужин							
Сырники из творога запеченные/соус	130/пермь-01	150	26,43	9,42	32,92	322,2	0,37
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	50	0,04	0,04	4,87	20,01	0,45
Компот из кураги и изюма	4/10-екат-11	200	0,25	0,012	13,05	53,33	0,3
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		450	30,52	9,872	75,44	513,04	1,12
среднедневная сбалансированность			72,4	55,8	275,9	1877,6	47,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша ассорти(рис, кукуруза) с маслом	17/4/екатер-11	200	4,38	6,11	21,16	157,2	0,53
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		412	8,96	13,73	47,87	351,29	1,91
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	200	0,8	0,6	22	91,0	28
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43- 2020новос22/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Салат из моркови с зеленым горошком	28/пермь-01	50	1,26	4,56	3,59	60,04	1,15
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	27/пермь-01	200	2,8	20,8	9,3	72,9	1,7
Фрикадельки из кур	325/москв-16	70	9,3	6,1	6,7	119,1	0,0
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Каша вязкая (пшеничная)	331/моск-16	130	3,63	4,34	20,75	136,5	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екатерин.	200	0,29	0,1	17,82	72,85	23,07
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		740	22,23	37,14	90,56	622,35	26,1
Полдник							
К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара")	пром изделие/406 п- 11	180	5,04	4,5	7,2	90	1,44
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	50	2,55	2,1	38,65	184	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
		330	9,09	7,1	66,85	369	6,44
ужин							

Зразы рыбные с яйцом (минтай)	281/москв-16	70	7,64	4,65	6,59	98,77	1,68
Картофель тушеный	216/москв/шк-04	150	0,31	0,94	2,74	17,97	0,82
Чай с повидлом	410/москв-16	180	0,12	0,02	9,76	40	0,11
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		450	11,87	6,01	43,69	274,24	2,61
			53,0	64,6	271,0	1707,9	65,1
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		<i>Спиридонова А.А.</i>					
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя 5 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	3,5
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	190	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		402	17,41	30,2	33,66	476,89	5,05
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з- 2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из б/к капусты, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	4/1/екат-11	60	0,98	4	6,2	64,03	18,03
Суп крестьянский с крупой (мясо птицы)	42/пермь-01	200	3,8	4,18	11,14	97,39	7,02
Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	6/9-екат-11	200	12,82	8,61	36,16	273,42	14,90
соус сметанный	372/москв-16	30	0,31	1,59	1,36	21,09	0,43
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	180	0,9	0,09	25,74	103,5	0,73
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		730	23,37	18,95	110,12	700,43	41,11
Полдник							
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	190	3,13	2,79	13,57	92,4	1,43
Пирог открытый	459/442/москв-16	60	3,71	1,94	33,2	165	0
итого		250	6,84	4,73	46,77	257,4	1,43
ужин							
Помидор свежий в нарезке или	54-43- 2020новос22/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Икра морковная	55/москв-16	50	1,1	2,29	5,44	46,85	2,56

Макаронны, 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 высшего сорта 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:		475	13,76	11,21	74,4	452,85	2,63
итого за день:			61,8	65,5	274,8	1931,6	60,2
			306,1	296,9	1379,2	9244,3	230,4
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
среднее за неделю:			61,2	59,4	275,8	1848,9	46,1
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Кша молочная пшеничная жидкая	96/конт	200	5,6	7,02	22,04	173,7	0,51
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		417	10,74	16,127	50,8	378,29	0,79
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,68	95,27	7,2
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з- 2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из свеклы и моркови	36/пермь-01	60	0,76	5,45	3,51	65,78	2,16
Щи по-уральски (говядина)	72/моск	200	2,44	2,64	6,65	60,14	2,48
Плов из отварной говядины	163/пермь-01	200	14,9	14,0	38,5	339,4	0,00
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб высшего сорта 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		680	21,13	22,39	79,77	605,2	4,94
Полдник							
Напиток из шиповника	15/10-екат-11	180	0,2	0,09	12,37	51,19	59
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,55	5,75	35,3	208,45	0
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		330	4,15	6,24	57,47	303,64	69
ужин							
Рулет из рыбы (минтай)	282/москв-16	70	7,64	3,98	7,85	97,74	0

Соус молочный	335/пермь-11	30	0,53	1,47	1,76	22,46	0,33
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	3,04	3,24	17,11	109,72	1,4
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		450	16,86	11,35	60,71	412,92	2,93
			53,8	56,1	271,4	1795,3	84,9
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 2день (вторник)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (кукуруза)	101/москв-16	200	4,7	5,2	17,3	134,9	0,9
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		412	10,32	13,71	45,48	347,02	2,51
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	180	0,9	0	18,27	77,2	3,6
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43- 2020новос22/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Салат "Степной"	23/уфа-10	50	0,75	1,87	3,12	42,5	1,25
Суп картофельный (птица)	83/москв-16	200	4,03	24,9	15,59	100,9	9,6
Котлета припущенная (птица)	178/пермь-01	70	11,11	6,6	7,61	134,06	0
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Пюре из гороха с маслом	179/180пермь-11	130	14,21	3,33	30,05	218,89	0
Напиток яблочный	701/школьн-04	180	0,07	0,08	10,69	43,84	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		700	34	38	90	654	12
Полдник							
Чай с сахаром	410/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							
Пудинг творожный запеченный	201/пермь-11	150	23,64	9,58	33,25	316,2	0,7
Соус фруктовый из кураги	229/пермь-01	30	0,25	0,01	5,91	18,58	1,76
Компот из сухофруктов и пшеничника	7/10-екат-11	180	0,26	0,03	11,4	47,01	23
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0

Плоды и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		480	26,07	10,18	70,2	472,79	35,46
Среднедневная сбалансированность <i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>			75,1	64,9	269,6	1780,4	53,8
	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 3 день (среда)							
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	84/пермь-01	200	4,54	5,74	24,11	166,33	0,51
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
итого		407	10,15	14,287	57,24	385,92	1,86
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	180	0,72	0,54	19,8	81,9	25,2
Обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. Маслом	23/1-екат-11	50	0,58	4,06	2,9	50,63	1,18
Суп из овощей (мясо говядины)	35/пермь-01	200	3,84	4,52	9,45	93,84	4,26
Печень в молочном соусе	10/8-екат-11	80	9,76	8,17	7,44	127,87	0,39
Пюре картофельное	339/моск-16	130	2,66	4,16	17,71	118,9	15,73
Компот из плодов сушеных (курага)	394/москв-16	180	0,79	0,05	14,95	63,45	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		680	20,67	21,28	72,13	548,69	21,96
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	255/пермь-01	180	5,4	4,5	8,46	95,4	0,2
Ватрушка с творожным фаршем	289/пермь-01	60	8,05	2,93	26,84	165,94	0,04
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
итого		340	14,95	7,93	56,3	356,34	5,24
ужин							
Помидор свежий в нарезке или	54-4з-2020новос22/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Икра морковная	55/москв-16	50	1,09	2,3	5,43	46,85	2,5
Макаронны, 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
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		485	14,99	12,2	71,06	454,35	2,96

Среднедневная сбалансированность			61,5	56,2	276,5	1827,2	57,2
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 4 день (четверг)							
Завтрак							
Капа молочная из "Геркулеса" жидкая	93/конт	200	5,69	6,5	25,87	178,07	0,4
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		422	12,59	17,07	52,58	408,16	1,85
2 завтрак							
Флоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	36/пермь-01	200	6,33	2,47	15,16	108,22	1,65
Горошек зеленый консерв. отварной для поджаривания	329/пермь-11	30	0,95	0,06	1,91	11,94	0,81
Рагу из птицы	290/пермь-11	200	16,64	10,91	20,62	247,19	2,94
Компот из сушеных фруктов (изюм)	394-москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,36
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		670	28,52	13,92	78,63	554,23	5,76
Полдник							
Чай без сахара	410/москв-16	190	0,4	0,09	0,07	2,66	0,19
Рогалик с повидлом	контр	60	3,53	2,94	30,27	161,49	0,2
итого		250	3,93	3,03	30,34	164,15	0,39
ужин							
Рыба, запеченная с морковью (минтай)	267/москв-16	80	7,89	49,5	2,77	87,08	1,54
Рис припущенный	333/москв-16	150	3,63	4,29	36,66	199,95	0
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	399/москв-16	200	0,11	0,06	23,5	94,99	38,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		480	15,43	54,25	87,53	499,52	40,34
Среднедневная сбалансированность			60,9	88,7	258,9	1670,1	58,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 5 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	40	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		402	18,23	30,98	35,12	492,89	5,31
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	180	0,9	0	18,27	77,2	3,6
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/моск16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Салат из белокочанной капусты	21/москв-16	60	0,84	3,046	5,41	52,44	1,94
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	200	3,4	3,8	10,4	89,6	5,4
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
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		710	21,6	20,816	84	609,97	7,85
Полдник							
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара")	пром изд/406/пермь-11	180	5,04	4,5	7,2	90	1,4
Ватрушка с овощным фаршем (картофельный с луком)	289/пермь-01	60	3,63	2,89	28,21	153,33	0,04
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
итого		340	10,17	7,89	56,41	338,33	6,44
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 повидлом	410/москв-16	190	0,12	0,02	9,76	42	0,11
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	10,84	6,65	76,52	411,98	2,45
Среднедневная сбалансированность			61,7	66,3	270,3	1930,4	25,7
			313,0	332,3	1346,8	9003,3	279,8
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
среднее за неделю:			62,6	66,5	269,4	1800,7	56,0
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша молочная ячневая	99/конт	200	5,27	6,55	21,11	164,48	0,01
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		417	10	16	50	369	0
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	180	0,9	0	22,68	95,27	7,2
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Винегрет овощной	46/москв-16	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,1
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	200	3,22	3,67	9,58	104,19	0,25
Биточки рубленые (говядина)	299/москв-16	70	8,8	7,7	10,2	152,2	0,00
Соус молочный	221/пермь-01	30	0,8	1,7	2,3	28,1	0,30
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	130	3,99	4,35	17,83	126,47	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екатерин.	180	0,26	0,04	11,34	47,01	23
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		720	22,36	21,09	85,03	646,39	28,65
Полдник							
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	пром изделие/406 п-11	180	5,04	4,5	7,2	90	1,44
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	50	2,55	2,1	38,65	184	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		330	7,99	7	55,65	318	11,44
ужин							
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	261/москв-16	80	6,97	4,17	2,38	74,96	0,9
Картофель отварной	336/москв-16	150	2,85	2,61	22,93	141,87	20,93
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		450	15,47	9,44	59,3	399,83	23,03
Среднедневная сбалансированность			57,13	53,19	272,53	1828,56	70,61
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
12 день							
3 неделя 2 день (вторник)							

	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	19/4/екатер-11	205	5,76	6,02	24,87	176,69	0,53
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		417	10,58	13,71	51,63	372,78	1,88
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	180	0,72	0,54	19,8	81,9	25,2
обед							
Огурец свежий в нарезке или Салат "Здоровье"	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Суп-лапша домашняя (птица)	25/уфа-10	60	1	4,3	3,4	56	1,24
Шницель припущенный припущенные (птица)/масло сливочное	47/пермь-01	200	4,67	2,58	15,32	103,14	0,4
Масло сливочное после т/о	178/пермь-01	70	11,11	6,6	7,61	134,06	0
Масло сливочное после т/о	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Гарнир сложный (поре картофельное/капуста тушеная 65/65)	494/поп-москв-96	130	2,67	4,18	14,98	108,29	18,98
Напиток яблочный	701/шккольн-04	180	0,07	0,08	10,69	43,84	0,9
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		705	24,13	21,85	81,59	619,43	21,65
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	190	5,7	4,75	7,6	100,7	1,9
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0,2
итого		250	9,86	7,89	43,67	289,86	2,1
ужин							
Запеканка рисовая с творогом	120/пермь-01	150	8,93	5,55	33,52	219,4	0,18
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	30	0,006	0,006	4,62	18,54	0,34
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
итого		480	11,996	6,216	80,4	425,82	5,82
Среднедневная сбалансированность			57,29	50,21	277,09	1789,79	56,65
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		<i>Спиридонова А.А.</i>					
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 3 день (среда)							
Завтрак							

Суп молочный с крупой (гречневая)	101/москв-16	200	5,97	5,48	8,69	141,6	0,91
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
итого		407	12,4	14,807	43,28	377,19	2,52
2 завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43-2020новос22/моск16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растит. Масло	23/1-екат-11	50	0,58	4,06	2,9	50,63	1,18
ПЦи из свежей капусты с картофелем (мясо птицы)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66
Запеканка картофельная с печенью	308/москв-16	200	9,25	6,35	28,59	208,52	5,43
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Компот из яблок и изюма	2/10-екат-11	180	0,16	0,09	14,75	60,54	6,71
Хлеб высшего сорта 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		720	18,48	15,83	86,28	562,03	20,19
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Уголок творожный	139/москв школ-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							
Огурец свежий в нарезке или	54-23-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Икра морковная	55/москв-16	50	1,1	2,29	5,44	46,85	2,56
Макаронны, запеченные с сыром	221/москв-16	205	9,56	8,58	39,29	272	0,04
Компот из кураги и изюма	4/10-екат	180	0,25	0,012	13,05	53,33	4,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
Хлеб высшего сорта пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		485	14,71	11,282	82,38	489,68	7,1
Среднедневная сбалансированность			57,1	48,2	259,3	1720,7	39,9
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90/кон	200	4,51	6,16	23,19	162,54	0,1
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2

Сыр порционный	7/москв-16	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		417	12,2	17,587	56,27	416,13	1,55
2 завтрак							
Флоды и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	100	0,4	0,4	9,8	44	1
обед							
Огурец свежий в нарезке или	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	27/1/екатер-11	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96
Рассольник на бульоне (мелкопшинкованный) (птица)	80/москв-16	200	3,4	3,8	10,4	89,6	0,5
Курица в соусе с томатом	179/пермь-01	100	15,18	14,16	2,9	199,75	1,93
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	130	3,46	3,67	21,28	132,08	0
Компот из свежих плодов или ягод	240/пермь-01	180	0,12	0,13	11,96	49,54	2,3
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		730	27,84	26,34	83,4	683,92	6,73
Полдник							
Напиток из шиповника	15/10-екат-11	200	0,2	0,09	12,37	51,19	59
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	50	3,55	5,75	35,3	208,45	0
итого		250	3,75	5,84	47,67	259,64	59,00
ужин							
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	70	8,6	4,06	7,03	99,07	0,3
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	30	0,35	2,19	2,64	31,78	0,012
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	130	3,04	3,24	17,11	109,72	1,4
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		450	15,07	9,81	57,88	380,45	2,012
Среднедневная сбалансированность			59,3	60,0	255,0	1784,1	70,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
3 неделя 5 день (пятница)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	94/москв-11	200	5,6	5,2	10,0	142,2	0,9
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Масло сливочное (порциями)	6/москв-16	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0

итого		412	10,38	12,85	36,78	338,29	2,26
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Помидор свежий в нарезке или	54-43- 2020новос22/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
Салат из свеклы с сыром	39/пермь-11	60	1,57	6,42	3,10	65,84	1,33
Уха с крупой (горбуша)	48/уфа-10	200	5,79	3,5	11,64	101,22	0,39
Рулет с луком и яйцами	312/москв-16	70	9,98	8,74	8,04	145	2,2
Соус красный основной	358/пермь-11	30	0,42	0,75	2,89	19,97	0,21
Каша вязкая (гшпенная)	331/моск-16	130	3,63	4,34	20,75	136,5	0
Напиток яблочный	701/школьн-04	180	0,07	0,08	10,69	43,84	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		710	24,5	24,15	76,79	606,37	5,03
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ" Ангара" м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	190	5,7	4,75	7,6	100,7	1,9
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	60	4,16	3,14	36,07	189,16	0,2
итого		250	9,86	7,89	43,67	289,86	2,1
ужин							
Рагу из овощей	91/пермь-01	205	3,29	12,76	22,57	218,33	16,6
Чай с сахаром	411/москв-16	200	0,06	0,02	10,9	44,1	0,03
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		465	7,91	13,26	62,99	403,43	16,63
Среднедневная сбалансированность:			54,2	58,7	241,2	1733,0	31,0
итого за весь период:			904,1	899,4	4031,2	27103,8	778,6
			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)			60,27	59,96	268,75	1806,92	51,91
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						