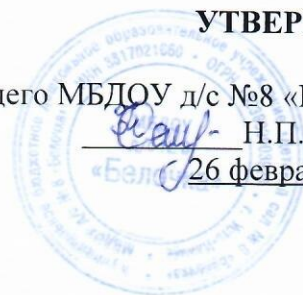


УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с №8 «Белочка»

 Н.П.Сёмкина

«Белочка» 26 февраля 2024г



Примерный 15-дневный рацион (меню) питания (завтрак, 2-й
завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)
для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с
физиологическими потребностями в энергии и пищевых веществах
на весенний период 2023-2024гг.
(возрастная категория 1,5 - 3 лет)

Наименование	Прец/сборник	выход с 1-3	белки	жиры	углеводы	Ккалп	С
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша молочная овсяная "Геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,6	6,02	19,06	148,78	0,34
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,06	0,02	9,39	37,6	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
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	1,54	0,6	10,66	47	0
итого		352	7,9	12,43	39,18	293,08	0,61
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
Обед							
Икра морковная	55/москв-16	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	30	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Щи по-уральски (говядина)	78/москв-16	150	3,24	3,39	5,02	63,68	7,10
Шницель рубленый (говядина)	299/москв-16	60	7,80	6,21	10,12	127,54	0,00
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	110	4,05	3,31	19,39	123,53	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		575	20,0	15,3	77,4	527,9	9,1
Полдник							
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д ж 2,5%)	пром изделие/406	150	4,2	3,75	6	75	1,35
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
итого		275	6,11	5,39	38,5	227,2	10,85
ужин							
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	30	0,39	2,72	1,7	32,9	0,6
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	281/москв-16	60	8,13	3,22	4,65	80,1	1,4
Соус томатный	228/пермь-01	25	0,14	0,92	1,31	14,04	0,1
Картофель отварной в молоке	337/моск-16	110	2,58	2,73	14,48	98,24	11,85
Чай с молоком (молоко2,5% АО "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		415	8	12	42	293	15
среднедневная сбалансированность			43,2	45,2	212,2	1405,9	38,7
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

2 день (вторник)							
завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	91/П-01/контр	150	4,31	5,1	19,61	141,63	0,3
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	8,48	10,99	46,32	318,17	1,53
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	30	0,49	2,13	1,69	27,88	0,61
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	30	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	150	3,49	3,69	10,04	87,3	0,45
Суфле из кур/масло сливочное после термообработки	183/пермь-01	60	11,33	6,72	2,54	115,96	0,02
Масло сливочное после термообработки	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	150	0,04	0,0005	14,2	56,99	7,74
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		550	22,2	20,2	65,8	534,2	9,0
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	6,99	170,9	0,02
ужин							
Запекнка из творога с яблоками/соус мол сладкий№369	16/5/екат-11	130	14,26	7,5	16,98	192,49	1,1
Напиток из шиповника	15/10екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	56,7
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		400	3,17	8,23	57,59	374,84	62,8
среднедневная сбалансированность							
			37,7	41,8	195,8	1477,5	79,3
составил: технолог МКУ "ЦБУО"							

Спиридонова А.А.
Страница 1

C:\Users\A07D-1\AppData\Local\Temp\Rar\$D1a0-043\BEC1A24_ В ЯСЛИ

3 день (среда)							
завтрак							
Суп молочный с крупой (рис)	101/моск-16	150	3,61	3,81	6,43	99,3	0,68
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	2,92	2,7	13,89	91,52	1,34
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
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	1,54	0,6	10,66	47	0
итого		352	9,77	12,9	31,05	297,52	2,29
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	2,1
обед							
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	150	3,33	2,23	7,94	65,14	4,06
Рыба(минтай), запеченная с морковью	267/москв-16	60	5,94	3,49	2,1	63,58	0,6
Пюре картофельное	339/моск-16	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/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		510	8,706	9,63	54,67	364,23	21,55
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	40	1,42	5,01	14,12	83,38	0
итого		220	1,54	5,03	24,32	124,38	2,83
ужин							
Сырники с морковью /соус яблочный №230	132/пермь-01	150	15,84	6,82	23,97	220,44	1,42
Компот из сушеных фруктов (изюм)	394/москв-16	170	0,41	0	23	93,66	0,34
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
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
итого		455	19,67	7,52	75,96	449,9	11,26
среднедневная сбалансированность			40,3	35,5	202,5	1304,3	40,0
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

4 день (четверг)							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20)	110/пермь-01	150	10,3	18,43	4,51	225,08	1,41
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,17	2,05	12,94	78,87	1,13
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	14,42	24,31	29,82	395,8	2,57
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
обед							
Винегрет овощной	46/москв-16	30	0,41	1,85	2,53	28,44	3,06
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп из овощей (мясо птицы)	35/пермь-01	150	3,46	2,6	7,1	65,59	3,2
Котлеты припущенные(птица)	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0
Соус молочный	221/пермь-01	25	0,84	1,72	2,3	28,08	0,3
Каша вязкая (рисовая)	331/москв-16	110	1,88	3,06	19,48	112,97	0
Напиток яблочный	701/москв-04	150	0,064	0,071	8,46	34,73	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		575	10,454	15,111	70,7	385,38	7,31
Полдник							
К/м продукция "Бифидок" (АО "АФ" Ангара")	пром изделие/406	150	3,92	3,38	5,27	71,55	0
Пирожки печеые из сдобного теста с капустным фаршем	294/пермь-01	50	2,73	3,15	17,6	109,65	0
итого		200	6,65	6,53	22,87	181,2	0
ужин							
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	12/4-екат-11	150	4,54	4,52	27,95	170,64	1,76
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,43	0,48	19,95	90,25	4,75
Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		415	7,53	5,17	64,73	335,89	6,53
			39,8	51,1	203,3	1362,6	19,5
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		Спиридонова А.А.					

5 день (пятница)							
завтрак							
Суп молочный с крупой (пшеница)	101/москв-16	150	4,34	4,1	7,59	110,1	0,62
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		357	10,16	12,15	34,3	313,24	1,99
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Салат из свеклы и моркови или овощи порционно свежие с 05.2024г.	36/Пермь-11 контр	30	0,40	2,72	1,76	32,89	1,10
Борщ с капустой, картофелем (говядина)	27/пермь-01	150	3,29	3,93	6,34	73,90	4,99
Оладьи из печени по-кунцевски	94/уфа-10	60	9,92	4,76	11,84	129,86	7,95
Соус молочный к блюдам	221/пермь-01	20	0,35	0,98	1,17	14,97	0,22
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	110	4,05	3,31	19,43	123,53	0
Компот из яблок и изюма	2/10/екат-11	150	0,13	0	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		560	21	16	52	517	19
Полдник							
Чай с повидлом	411/москв-16	150	0,09	0,01	7,81	32	0,08
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,19	2,4	35,03	174,9	0,08
ужин							
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом или овощи порционно свежие с 05.2024г.	28/1екат-11 контр	40	0,60	2,72	4,28	44,49	0,72
Голубцы ленивые	315/москв-16	135	0,41	8,24	16,04	175,95	1,53
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		405	5,1	11,4	57,59	390,18	72,33
			40,0	42,4	189,1	1439,1	103,7
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

6 день (понедельник)							
завтрак							
Каша молочная манная жидкая	90п-01/контр	150	3,83	5	17,36	129,7	0,34
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,06	0,02	9,39	37,6	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
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	25	1,93	0,76	13,33	58,75	0
итого		357	7,52	11,57	40,15	285,75	0,61
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
обед							
Салат из свеклы или овощи порционно свежие с 05.2024г.	34/москв-16 контр	30 30	0,4 0,3	1,8 0	2,5 2,7	28,2 8,2	2,9 10,5
Суп с макаронными изделиями (говядина)	147/шк-04	150	3,64	3,70	8,74	82,89	1,20
Рулет с луком и яйцом	312/москв-16	60	7,46	5,92	5,39	104	1,98
Соус молочный	221/пермь-01	25	0,84	1,72	2,3	28,08	0,3
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,37	3,77	15,11	107,18	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	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	30	2,28	0,24	1,476	70,5	0
итого		575	19,63	17,34	58,006	518,76	6,63
Полдник							
К/м продукция "Йогурт"(АО "АФ "Ангара")	пром изделие/406	170	4,76	4,25	6,8	85	1,36
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	40	1,62	2,18	23,19	81,38	0
итого		210	6,38	6,43	29,99	166,38	1,36
ужин							
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	261/москв-16	60	5,26	3,13	1,77	56,3	0,18
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	120	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,17	2,05	12,94	78,87	1,13
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	7,78	8,24	48,87	322,01	13,15
			42,7	44,1	197,0	1383,2	26,5
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

7 день (вторник)							
завтрак							
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,6	6,02	19,06	148,78	0,34
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	8,77	11,91	45,77	325,32	1,57
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Суп- лапша домашняя (птица)	47/пермь-01	150	3,84	2,86	11,48	87,01	0,07
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	324/москв-16	60	9,28	6,07	6,23	117	0,07
Рагу из овощей	362/москв-16	110	1,97	4,45	11,61	94,49	9,42
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/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		510	18,216	13,77	58,96	433,36	13,13
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Пирог открытый	442/москв-16	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
итого		295	3,52	1,98	44,07	208,3	10,96
ужин							
Суфле творожное	82/м.у.моск	130	18,48	7,16	14,03	194,09	0,25
Соус сметанный (м.д.ж. 10% АО АО "АФ "Ангара)	6/11/екат-11	40	0,47	29,2	1,67	35,12	0,01
Кисель из сухофруктов	9/10/екат-11	180	0,049	0,006	17,04	68,39	6,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	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	4,319	36,766	57,34	415,1	7,05
Среднедневная сбалансированность			35,4	64,9	222,6	1450,3	53,7
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

8 день (среда)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	101/москв-16	150	4,17	3,87	7,5	106,65	0,68
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	180	3,11	2,87	14,78	97,36	1,43
Масло (порциями)	6/москв-16	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	1,54	0,6	10,66	47	0
итого		355	8,87	10,97	33,01	284,11	2,24
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
Обед							
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	23/1/ект-11	30	0,35	2,46	1,76	46,25	0,72
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	30	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп крестьянский с крупой (птица)	42/пермь-01	150	3,37	3,5	8,37	78,48	5,4
Птица, тушенная с овощами	319/москв-16	150	6,65	6,09	16,03	145,5	5
Компот из сухофруктов и шиповника	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	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		530	14,4	12,5	60,8	429,0	63,7
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	160	4,8	4	7,52	84,8	1,6
Ватрушка французская	70/уфа-11	40	4,53	3,97	18,69	128,64	0,03
итого		200	9,33	7,97	26,21	213,44	1,63
ужин							
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макароны, 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							
			44,7	40,4	191,0	1340,4	74,2
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		Спиридонова А.А.					

9 день (четверг)								
завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	17/4/екат-11	150	3,3	4,6	18,81	129,87	0,4	
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,17	2,05	12,94	78,87	1,13	
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
итого		350	7,42	10,48	44,12	300,59	1,66	
2 завтрак								
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед								
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1екат-11	30	0,45	2,10	3,22	33,67	0,72	
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5	
Суп картофельный с бобовыми (птица)	36/пермь-01	150	5,09	3,06	11,38	93,38	0,42	
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0	
Соус молочный	221/пермь-01	25	0,84	1,72	2,3	28,08	0,3	
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0	
Кисель из шиповника	381/москв-11	150	0,08	0,04	18,34	74,11	3,66	
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		575	13,33	16,4	65,29	573,28	5,1	
Полдник								
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара")	406/пермь-11	150	3,92	3,38	5,27	71,55	0	
Блинчики с повидлом	430/москв-16	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	
итого		205	6,51	4,76	23,3	166,55	0,01	
ужин								
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	263/москв-16	60	9,06	4,36	1,84	82,81	0,03	
Пюре картофельное с морковью	340/москв-16	110	2,1	3,39	13,22	91,74	11,55	
Компот из плодов сушеных	394/москв-16	180	0,23	0	17,34	70,25	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	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
итого		400	15,19	8,15	57	362,3	11,88	
Среднедневная сбалансированность			42,9	40,2	199,5	1446,7	28,7	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.							

10 день (пятница)							
завтрак							
Суп молочный с крупой (кукуруза)	101/москв-16	150	3,72	3,82	6,13	98,85	0,6
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
итого		357	9,54	11,87	32,84	301,99	1,97
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	30	0,52	2,02	1,72	27	0,62
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	150	3,33	2,23	7,94	65,14	4,06
Фрикадельки из кур (м.д.ж 12%)	293/пермь-11	60	8,88	6,17	5,56	113,33	0,13
Соус томатный	228/пермь-01	25	0,14	0,92	1,31	14,04	0,1
Рис отварной с овощами	339/москв-16	110	2,54	3,64	2,294	134,75	0,66
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,064	0,071	12,28	50	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		565	19,3	15,5	55,7	451,3	6,3
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	150	4,5	3,75	7,05	79,5	1,95
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,1	6,14	34,27	222,4	1,95
ужин							
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	30	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	150	7,1	7,01	29,63	210	0,03
Чай с лимоном	412/москв-16	170	0,08	0,01	8,05	32,77	1,42
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	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
итого		465	9,44	9,33	58,38	355,37	12,36
Среднедневная сбалансированность			42,1	42,8	200,3	1410,4	28,6
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

11 день (понедельник)							
завтрак							
Каша молочная манная жидкая	90п-01/контр	150	3,83	5	17,36	129,7	0,34
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,06	0,02	9,39	37,6	0
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
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	1,54	0,6	10,66	47	0
итого		352	7,13	11,41	37,48	274	0,61
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Салат из свеклы с чесноком или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40/пермь-11 контр	30 30	0,39 0,3	2,72 0	1,7 2,7	32,9 8,2	0,6 10,5
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	150	2,99	3,31	7,19	70,46	0,19
Котлеты рубленые (говядина)	299/моск-16	60	7,80	6,21	10,12	127,54	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	3,37	3,77	15,11	107,18	0
Компот из плодов сушеных (курага)	394/москв-16	150	0,66	0,04	15,18	63,75	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		575	19,9	18,2	76,2	547,4	1,4
Полдник							
К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара")	пром изделие/406	170	4,7	4,25	6,8	85	1,3
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	40	1,53	1,26	23,1	110,4	0
итого		210	6,2	5,5	29,9	195,4	1,3
ужин							
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	60	7,33	2,92	6,34	80,98	0,8
Соус томатный	354/пермь-11	20	0,1	0,81	1,03	11,89	0,05
Пюре картофельное	339/моск-16	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	180	2,31	2,18	13,77	83,9	1,2
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	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		410	7,7	9,75	55,81	371,42	15,37
Среднедневная сбалансированность			41,31	45,24	209,20	1432,25	28,67
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спирidonov A.A.						

12 день (вторник)							
завтрак							
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	101/москв-16	150	4,4	4,45	7,17	111,6	0,68
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	8,57	10,34	33,88	288,14	1,91
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Винегрет овощной	46/москв-16	30	0,41	1,85	2,53	28,44	3,06
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	30	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	47/пермь-01	150	3,84	2,86	11,48	87,01	0,07
Мясо кур отварное в соусе	319/москв-16	60	8,68	7,59	1,93	110,73	0,46
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	494/поп-москв-96	110	2,26	3,54	12,68	91,63	16,06
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,064	0,071	12,28	50	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		540	10,374	16,311	65,5	485,31	20,4
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Булочка "Веснушка"	269/пермь-01	50	3,47	3,32	26,54	119,85	0,4
итого		200	3,54	3,33	33,64	148,85	1,82
ужин							
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	200 перм-11/229 пер-01	150	16,75	7,47	21,34	222,02	1,97
Компот из сухофруктов и шиповника	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,4	0,4	10,4	90,2	4,7
итого		415	19,9	8,1	51,6	400,5	59,2
Среднедневная сбалансированность			43,12	38,04	203,75	1402,16	89,36
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиридонова А.А.						

13 день (среда)							
завтрак							
Каша "Дружба"	84/пермь-01	150	3,7	4,96	18,76	134,47	0,3
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	416/москв-16	170	2,92	2,7	13,89	91,52	1,34
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	25	1,93	0,76	13,33	58,75	0
итого		350	8,6	12,05	46,05	317,84	1,77
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Салат "Степной"	23/уфа-10	30	0,45	1,12	1,87	25,5	0,75
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Суп из овощей (птица)	35/пермь-01	150	0,43	3,58	7,08	73,52	3,2
Зразы рубленные из птицы с омлетом и овощами	99/уфа-10	60	8,0	6,0	5,1	106,3	0,6
Соус томатный	354/пермь-11	20	0,1	0,81	1,03	11,89	0,05
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	110	3,06	3,67	17,55	115,5	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		560	15,91	15,57	69,88	501,12	4,87
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,04	0,01	6,99	28	0
Уголок творожный	139/школьн-04	65	9	46,4	22,36	137,2	0,02
итого		215	9,04	46,41	29,35	165,2	0,02
ужин							
Запеканка картофельная с печенью	308/москв-16	120	7,64	3,91	20,63	147	4,08
Соус красный основной	358/пермь-01	20	0,21	0,38	1,44	9,98	0,1
Кисель из шиповника	399/москв-16	150	0,08	0,04	18,34	74,1	36,6
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	100	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		410	9,85	4,89	39,42	322,09	50,78
Среднедневная сбалансированность			44,0	79,4	201,2	1374,5	
составил: технолог МКУ "ЦБУО"	Спиринцев А.А.						

14 день (четверг)							
завтрак							
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	101/москв-16	150	4,48	4,11	6,51	106,2	0,68
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	413/москв-16	170	2,17	2,05	12,94	78,87	1,13
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Сыр (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		357	10,25	12,15	31,82	303,52	2,08
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
обед							
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	23/1/екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,69
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	150	3,15	3,44	5,73	66,47	4,99
Шницель припущенный (птица)/соус	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0
Соус красный основной	358/пермь-11	20	0,35	0,53	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	2,93	3,11	18	111,76	0
Компот из свежих яблок с лимоном	242/п-01/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		560	19,246	15,31	63,74	494,64	9,42
полдник							
Компот из сушеных фруктов (смесь)	394/москв-16	150	0,09	0	12,64	50,94	0,3
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
итого		180	2,46	5,01	33,58	186,84	0,3
ужин							
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	275/москв-16	60	5,42	4,1	6,57	84,87	0,02
Картофель отварной	336/москв-16	110	2,09	3,16	16,87	104,39	15,40
Чай с повидлом	411/москв-16	150	0,09	0,01	7,81	32	0,08
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,36	0,36	9,31	41,8	9,5
итого		455	11	7,95	60,24	357,06	25
			43,7	40,4	204,6	1406,4	39,8
Среднедневная сбалансированность составил: технолог МКУ "ЦБУО"		Спиридонова А.А.					

15 день (пятница)							
завтрак							
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(130/20)	110/пермь-01	130	9,92	16,64	2,96	201,28	0
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	414/москв-16	170	2,22	2,06	14,34	84,69	1,1
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 (хлеб)	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	14,47	24,32	31,22	401,62	2,64
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	28/пермь-01	30	0,75	2,73	2,15	36,02	0,69
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	контр	40	0,3	0	2,7	8,2	10,5
Уха с крупой (горбуша)	48/уфа-10	150	3,32	2,25	9,09	69,78	0,29
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	298/москв-16	70	8,6	9,5	7,4	149,8	0,20
Рис припущенный	333/москв-16	110	2,7	3,2	26,9	146,6	0,00
Соус томатный	228/пермь-01	20	0,14	0,92	1,31	14,04	2,1
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	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		570	19,4	19,1	83,0	581,4	8,3
Полдник							
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	419/москв-16	150	4,5	3,75	7,05	79,5	1,95
Пирог открытый	442/москв-16	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
Фрукты и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	95	1,4	0,4	10,4	90,2	4,7
итого		295	8,99	5,76	45,11	307,2	6,69
ужин							
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	30	0,39	2,71	1,8	33,0	0,6
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	150	1,7	7,01	29,63	210	0,03
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	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	5,19	10,06	31,47	1369,6	24,3
Среднедневная сбалансированность							
			629,81	710,70	3042,12	21005,26	675,03
			15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
среднедневная сбалансированность за 15 дней:			41,99	47	202,8	1400,4	45,00
составил: технолог МКУ "ЦБУО"							