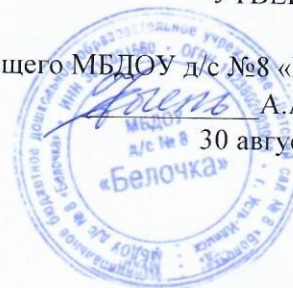


УТВЕРЖДАЮ:

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

А.А.Фогель

30 августа 2024г



**Примерный 15-дневного рациона (меню) питания (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)
для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с усредненными физиологическими потребностями в энергии и пищевых веществах на осенний период 2024-2025 гг.
(возрастная категория 1,5-3 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							
Чай с сахаром	90/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Сыр порционный	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Масло (порциями)	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
итого	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
		352	7,815	11,477	44,03	295,5	0,27
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
Обед							
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 "Ангара")	пром изделие/406 п-11	150	4,2	3,75	6	75	1,2
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Фрукты 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							
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			45,9	50,5	192,5	1487,1	33,7
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

1 неделя. 2 день (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							
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							
Запекнка из творога с яблоками(творог 5% "АО "АФ"Ангара") /соус мол сладкий№369							
	16/5/екат-11	150	14,27	8,41	18,09	206,52	1,21
Чай с лимоном	412/москв-16	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		402	18,57	8,87	55,35	376,77	4,04
среднедневная сбалансированность			49,0	38,4	233,0	1501,4	14,4
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

1 неделя. 3 день (среда)							
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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							
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	40	0,53	3,63	2,28	43,9	0,9
Щи 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 яблок с лимоном	242пермь-01/контр	150	0,08	0	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		570	19,17	16,77	65,42	489,83	18,97
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
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
Хлеб высший сорт 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			56,7	44,3	225,8	1515,2	54,2
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>							
<i>Спиридонова А.А.</i>							
Страница 1							
ОСЕНЬ, ЯСЛИ, 2024. ккал							

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 высший сорт 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							
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 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	18,16	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
Плоды 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 лимоном	412/москв-16	170	0,1	0,01	9,07	36,49	2,5
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	44,1	260,6	4,6
			45,0	37,5	199,3	1398,8	70,7
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

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							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
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 (молоко2,5% 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							
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 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 за прием:		400	10,465	8,66	58,01	352	1,59
среднедневная сбалансированность:			47,7	52,6	216,7	1538,1	44,6
			244,4	223,3	1067,3	7440,6	217,7
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			48,9	44,7	213,5	1488,1	43,5
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

2 неделя. 1 день (понедельник)	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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							
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 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	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-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 (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 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		395	15,29	10,25	52,48	364,09	13,33
			45,3	46,4	227,5	1484,7	64,2
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

2неделя 2день (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 высший сорт 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							
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 высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		565	19,93	13,24	67,99	477,17	8,87
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-16	170	0,1	0,01	9,07	36,49	2,5
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		220	3,2	2,4	36,29	179,39	2,5
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 шиповника	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			52,7	34,2	211,0	1393,8	51,1
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

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							
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. Маслом	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							
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			50,4	42,4	226,1	1471,5	37,0
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

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 высший сорт 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 подгарнироки	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 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		540	24,2	11,5	67,49	470,57	8,41
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,06	0,02	6,99	40	0,03
Рогалик с повидлом	контр	50	2,62	21,6	22,52	119,97	0
итого		200	2,68	21,62	29,51	159,97	0,03
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			49,7	54,0	225,1	1423,2	47,0
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

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							
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 рубленные 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 лимоном	412/москв-16	170	0,1	0,01	9,07	36,49	2,5
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
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	74,16	379,63	9,01
Среднедневная сбалансированность			52,6	54,2	219,7	1583,1	31,9
			250,7	231,3	1109,3	7356,3	231,1
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			50,1	46,3	221,9	1471,3	46,2
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

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							
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 рубленные (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 (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	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>Сидорова А.А.</i>						

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 высший сорт 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							
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	40	0,7	2,7	2,3	36	0,83
Суп - лапша домашняя	47/пермь-01	150	4,08	2,08	11,5	81,08	0,3
Шницель припущенный (птица)/масло сливочное	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 (пюре 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 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		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 высший сорт 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
составил: технолог МКУ ЦБУО							
Сидорова А.А.							
ОСЕНЬ, ЯСЛИ, 2024. ккал							

3 неделя 3 день (среда)		№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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								
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом	23/1-екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,71	
Щи 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 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		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								
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54	
Макароны, 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.						

3 неделя 4 день (четверг)	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-пер-01/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Чай с молоком (молоко 2,5% 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							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	271/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 яблок с лимоном	242пермь-01/контр	150	0,08	0	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		575	22,87	21,26	62,82	536,11	10,42
Полдник							
Напиток из шиповника	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 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	13,27	7,81	54,12	340,18	12,45
Среднедневная сбалансированность			49,4	47,5	217,7	1493,3	73,3
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спицидонова А.А.</i>						

3 неделя 5 день (пятница)							
	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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 высший сорт 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							
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 высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		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 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		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:							
			724,9	696,2	3248,0	22027,1	699,2
среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)							
			48,33	46,41	216,53	1468,47	46,61
составил: технолог МКУ ЦБУО							
	Спиридонова А.А.						