

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 3-7 лет)**

Наименование	№рец	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% 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							
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
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
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
1 неделя 2 день (вторник)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	101/москв-16	200	5,97	5,48	8,69	141,6	0,91
Кофейный напиток с молоком (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	54-2з-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 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
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							
Запекнка из творога с яблоками (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	16/5/екат-11	150	20,61	7,79	21,32	237,82	1,59
Соус молочный (сладкий)	369/москв-16	40	0,56	1,83	2,2	28,06	0,1
Чай с лимоном	412/москв-16	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		450	25,85	10,12	63,24	447,88	4,52
среднедневная сбалансированность			63,0	47,8	283,2	1851,2	16,8
составил: технолог МКУ ЦБУО	Слиридонова А.А.						

	№ 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
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	200	3,51	4,1	7,63	81,37	6,66
Оладьи из печени по-кунцевси/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>Спирidonova A.A.</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
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

	№ 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							
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	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	54-4з-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 высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого за ужин:		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 ИКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

2 неделя 1 день (понедельник)	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Кша молочная пшенная 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 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	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
Плоды 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 (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	16,86	11,35	60,71	412,92	2,93
			53,8	56,1	271,4	1795,3	84,9
составил: технолог МКУ ЦБУО	Смирнова А.А.					ОСЕНЬ, САД, 2024	ккал

	№ 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 шиповника	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			75,1	64,9	269,6	1780,4	53,8
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

	№ 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	54-43-2020новос22/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
Макароны, запеченные с яйцом	222/москв-16	205	10,04	9,48	31,04	250	0,43
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
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>Спирidonova A.A.</i>						

	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
2 неделя 4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша 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							
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	200	6,33	2,47	15,16	108,22	1,65
Горошек зеленый консерв. отварной для подгарнироки	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/мос16	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
Рассолы на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	80/москв-16	200	3,4	3,8	10,4	89,6	5,4
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
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
Плоды 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
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

	№ 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
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спирidonova A.A.						

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	54-2з-2020/ново22/моск16	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	60	1	4,3	3,4	56	1,24
Суп-лапша домашняя (птица)	47/пермь-01	200	4,67	2,58	15,32	103,14	0,4
Шницель припущенный припущенные (птица)/масло сливочное	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 (пюре картофельное/капуста тушеная 65/65)	494/поп-москв-96	130	2,67	4,18	14,98	108,29	18,98
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	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
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

3 неделя 3 день (среда)							
Завтрак	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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							
Плоды 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/мос16	50	0,5	0,1	1,1	9,0	6,9
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
Щи 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 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	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	54-2з-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 высший сорт 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>							

3 неделя 4 день (четверг)	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
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	2711/екатер-11	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96
Рассолник на бульоне (мелкошинкованный) (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
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

1 неделя 5 день (пятница)	№ рецепт	выход	б	ж	у	кк	с
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	94/москв-11	200	5,6	5,2	10,0	142,2	0,9
Каша вязкая 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							
Фрукты 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 (гпшенная)	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
среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб№3)							
			60,27	59,96	268,75	1806,92	51,91
составил: технолог МКУ ЦБУО							
		Спиридонова А.					