

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колесов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ "Киясовский детский сад №2"
Есипова Г.В.



Ср. 10.07.21 *См. дд. 08.21*

Основное двухнедельное циклическое меню
для организации питания воспитанников от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
в МБДОУ "Киясовский детский сад №2"

осень - зима

День недели	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ПОНЕДЕЛЬНИК		ЗАВТРАК										
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	5,08	5,81	4,52	5,17	24,75	28,29	160,03	182,90
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	267/2021г	Яйцо вареное	25	25	3,18	3,18	2,88	2,88	0,02	0,02	38,65	38,65
	459/2021г	Чай с лимоном	160	180	0,24	0,27	0,08	0,09	7,60	8,55	32,08	36,09
		ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	10,37	11,88	8,20	9,15	45,22	54,85	296,18	349,23
		2-ЗАВТРАК										
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ОБЕД										
	32/2021г	Салат из свеклы с сыром	30	50	0,90	1,50	2,52	4,20	2,10	3,50	34,68	57,80
	100/2021г	Рассольник ленинградский	150	180	2,93	3,51	4,44	5,33	9,32	11,18	88,92	106,70
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,36	5,45	5,40	6,75	27,00	33,75	174,02	217,53
	63/2008г	Гуляш	80	80	9,60	9,60	19,20	19,20	4,00	4,00	227,20	227,20
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,08	0,09	0,08	0,09	8,33	9,99	34,28	41,13
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	570	680	20,72	23,01	32,02	35,95	69,42	81,10	648,68	739,94
		ПОЛДНИК										
	284/2021г	Суфле из творога	70	100	9,10	13,00	3,50	5,00	9,10	13,00	104,30	149,00
	ПП	Сгущенное молоко	10	15	0,50	0,75	0,85	1,28	5,60	8,40	32,05	48,08
	457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
		ИТОГО ПОЛДНИК:	230	295	9,75	13,93	4,43	6,37	21,68	29,77	165,53	232,09
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,34	49,31	44,74	51,56	146,41	175,81	1153,69	1364,56
ВТОРНИК		ЗАВТРАК										
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,50	4,00	4,45	5,09	21,98	25,12	141,99	162,27
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40	24,40
	462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	8,35	9,93	7,79	9,00	53,35	63,01	316,86	372,77
		2-ЗАВТРАК										
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ОБЕД										
	30/2008г	Винегрет овощной	30	50	0,39	0,65	2,97	4,95	2,52	4,20	38,37	63,95
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,70	3,24	4,34	5,20	5,43	6,52	71,54	85,84
	92/2008г	Картофельное пюре	120	150	2,52	3,15	4,20	5,25	17,52	21,90	117,96	147,45
	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	50	70	6,40	8,96	6,80	9,52	4,95	6,93	106,60	149,24
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	25	1,54	1,93	0,16	0,20	9,90	12,38	47,20	59,00
		ИТОГО ОБЕД:	540	675	15,32	19,79	18,76	25,43	64,18	78,79	486,82	623,19
		ПОЛДНИК										
	540/2021г	Шанежка с картофелем	60	80	3,77	5,02	3,43	4,57	22,61	30,14	136,34	181,78
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,25	0,25	14,23	19,48	60,85	82,62
		ИТОГО ПОЛДНИК:	210	260	4,28	5,64	3,64	4,82	36,84	49,62	197,19	264,40
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,94	38,95	32,68	42,26	165,36	204,62	1079,37	1354,56

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
СРЕДА		ЗАВТРАК										
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	140	160	4,24	4,85	4,49	5,14	21,32	24,37	142,70	163,09
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	0,00	0,00	28,66	35,83
	464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	353	405	9,23	11,19	8,66	10,30	44,43	53,76	292,59	352,51
		2-ЗАВТРАК										
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ОБЕД										
	43/2021г	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной	30	50	0,63	1,05	1,89	3,15	2,47	4,12	29,41	49,01
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	150	180	3,18	3,82	4,17	5,00	11,25	13,50	95,25	114,30
	534/2004г	Капуста тушеная	120	150	3,00	3,75	5,52	6,90	12,84	16,05	113,04	141,30
	452/2004г	Биточки особые	50	70	6,75	9,45	10,50	14,70	4,95	6,93	141,30	197,82
	457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	540	670	16,57	21,11	22,54	30,22	57,16	67,65	497,75	627,02
		ПОЛДНИК										
	285/2013г	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	70	4,59	6,42	7,06	9,89	25,15	35,21	182,51	255,52
	469/2021г	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,83	8,19	78,45	94,14
		ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	8,94	11,64	10,81	14,39	31,98	43,40	260,96	349,66
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,24	44,44	42,11	55,01	143,67	174,90	1094,60	1372,49
ЧЕТВЕРГ		ЗАВТРАК										
	213/2021г	Каша гречневая вязкая	140	160	6,09	6,96	5,24	5,98	21,98	25,12	159,40	182,18
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	96/2004г	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
	462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	10,98	12,93	12,20	13,52	47,32	56,98	342,92	401,32
		2-ЗАВТРАК										
	470/2021г	Кисломолочный напиток (ряженка)	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ОБЕД										
	13/2008г	Салат из свежей капусты	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,02	46,70
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,66	3,19	4,34	5,20	6,71	8,05	76,46	91,75
	492/2004г	Плов из птицы	180	200	14,58	16,20	14,22	15,8	32,58	36,20	316,62	351,80
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	550	650	20,98	23,51	20,81	24,47	75,56	85,22	573,45	655,16
		ПОЛДНИК										
	86/2008г	Рыба, запеченная в яйце	70	100	10,01	14,30	3,43	4,90	0,70	1,00	73,71	105,30
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	459/2021г	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	7,13	8,55	30,08	36,09
		ИТОГО ПОЛДНИК:	240	300	11,78	16,11	3,67	5,15	17,73	19,45	150,99	188,59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,73	56,15	39,17	46,15	151,60	174,84	1145,86	1339,26
ПЯТНИЦА		ЗАВТРАК										
	160/2004г	Суп молочный с мак. изделиями	150	180	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	118,74	142,49
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	0,00	0,00	28,66	35,83
	457/2021г	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	35,01	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	363	425	8,11	10,19	7,92	9,75	36,04	45,07	247,84	308,81
		2-ЗАВТРАК										
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ОБЕД										
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,29	3,82	27,31	45,51
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,62	5,54	4,28	5,13	10,71	12,85	99,80	119,75
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	180	200	10,26	11,40	17,01	18,90	16,92	18,80	261,81	290,90
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,08	0,09	0,08	0,09	8,33	9,99	34,28	41,13
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	550	650	18,24	20,59	23,57	27,55	56,92	64,14	512,77	586,87
		ПОЛДНИК										
	741/2004г	Ватрушка с творогом	60	75	3,57	4,46	2,38	2,98	35,30	44,12	176,91	221,14
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	17,08	60,85	73,02
		ИТОГО ПОЛДНИК:	210	255	4,08	5,07	2,59	3,23	49,53	61,20	237,76	294,16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,92	36,35	34,18	40,64	152,59	180,51	1041,67	1233,15

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	140	160	4,24	4,85	4,49	5,14	21,32	24,37	142,70	163,09
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	267/2021г	Яйцо вареное	25	25	3,18	3,18	2,88	2,88	0,02	0,02	38,65	38,65
	457/2021г	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	35,01	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	370	420	9,47	10,85	8,18	9,13	42,56	51,68	281,78	332,23
	2-ЗАВТРАК											
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	30	50	0,36	0,60	1,53	2,55	1,65	2,75	21,81	36,35
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	150	180	2,94	3,53	4,59	5,51	8,16	9,79	85,71	102,85
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	120	150	3,60	4,50	2,78	3,48	15,64	19,55	102,00	127,50
	202/2013г	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,90	11,06	8,21	11,50	4,52	6,33	123,59	173,02
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	18,11	23,09	17,57	23,51	63,72	75,18	485,46	604,63	
ПОЛДНИК												
98/2008г	Макароны с сыром	120	150	7,20	9,00	6,00	7,50	21,18	26,48	167,52	209,40	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
460/2021г	Чай с молоком	150	180	1,20	1,44	0,98	1,17	8,63	10,35	48,08	57,69	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	350	9,94	11,98	7,14	8,83	39,71	46,73	262,80	314,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,02	46,42	32,99	41,56	156,08	183,68	1073,34	1294,45	
ВТОРНИК	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	5,08	5,81	5,07	5,79	24,39	27,87	163,49	186,85
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	96/2004г	Масло сливочное порционно	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
	462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	9,97	11,77	12,03	13,33	49,72	59,73	347,01	405,99
	2-ЗАВТРАК											
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
	ОБЕД											
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,29	3,82	27,31	45,51
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,73	3,28	4,49	5,38	5,94	7,13	75,05	90,05
	92/2008г	Картофельное пюре	120	150	2,52	3,15	4,20	5,25	17,52	21,90	117,96	147,45
	171/2013г	Суфле из рыбы	50	70	7,88	11,03	4,58	6,41	2,06	2,88	80,93	113,30
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,08	0,09	0,08	0,09	8,33	9,99	34,28	41,13
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	16,49	21,11	15,55	20,56	54,81	64,39	425,09	527,02	
ПОЛДНИК												
106/2008г	Запеканка из творога	70	70	11,97	11,97	8,54	8,54	10,85	10,85	168,14	168,14	
ПП	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80	
459/2021г	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,0	0,00	11,40	13,68	46,50	55,80	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	235	270	12,20	12,24	8,54	8,54	31,40	36,73	251,24	272,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,65	48,72	38,61	45,43	146,93	174,05	1101,84	1299,95	
СРЕДА	ЗАВТРАК											
	234/2021г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	140	160	4,90	5,60	5,78	6,61	19,89	22,74	151,21	172,82
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
	464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	8,04	9,63	7,59	8,82	49,10	58,23	296,84	350,81
	2-ЗАВТРАК											
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
	ОБЕД											
	44/2013г	Салат "Космос"	30	50	1,75	2,91	4,39	7,31	1,73	2,88	53,37	88,95
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	150	180	3,18	3,82	4,17	5,00	11,25	13,50	95,25	114,30
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	120	150	13,20	16,50	3,00	3,75	23,82	29,78	175,08	218,85
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	50	70	3,17	4,43	7,33	10,26	5,28	7,39	99,69	139,56
	457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	24,30	30,70	19,34	26,79	67,73	80,59	542,14	686,25	
ПОЛДНИК												
738/2004г	Пирожки с рисом и яйцом	60	60	5,51	5,51	8,48	8,48	30,18	30,18	219,02	219,02	
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,50	0,60	0,20	0,24	13,73	16,47	58,73	70,48	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	240	6,01	6,11	8,68	8,72	43,91	46,65	277,75	289,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,84	46,93	35,70	44,43	170,84	195,57	1160,03	1369,85	

Неделя: вторая, четвертая

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.				
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	140	160	3,50	4,00	4,48	5,12	18,83	21,54	129,64	148,22
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	0,00	0,00	28,66	35,83
	462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	353	405	10,20	12,25	10,18	11,99	44,10	53,33	308,78	370,15
	2-ЗАВТРАК											
	470/2021г	Кисломолочный напиток (кефир)	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
	ОБЕД											
	ПП	Огурцы консервированные (порциями)	30	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,50	3,60	6,00
	94/2021г	Борщ с картофелем	150	180	2,76	3,31	4,37	5,24	8,43	10,12	84,05	100,85
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,36	5,45	5,40	6,75	27,00	33,75	174,02	217,53
	206/2013г	Суфле из птицы	50	70	9,10	12,74	7,50	10,50	1,95	2,73	111,70	156,38
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	19,53	24,90	17,22	22,96	72,04	84,87	525,72	645,67	
ПОЛДНИК												
268/2021г	Омлет натуральный	60	75	5,17	6,46	7,84	9,80	1,29	1,61	96,40	120,50	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	275	6,86	8,18	8,08	10,05	18,17	19,88	172,78	202,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,58	48,92	38,47	48,00	145,30	171,27	1085,78	1312,74	
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,50	4,00	4,45	5,09	21,98	25,12	141,99	162,27
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	96/2004г	Масло сливочное порционно	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
	459/2021г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,09	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	5,69	6,97	8,89	9,83	43,45	52,68	276,55	327,01
	2-ЗАВТРАК											
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,02	46,70
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	478/2004г	Запеканка картофельная с мясом	150	200	15,00	20,00	14,70	19,60	24,75	33,00	291,30	388,40
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	570	720	29,55	37,63	19,84	26,67	71,03	86,47	580,80	736,41	
ПОЛДНИК												
545/2021г	Сдоба обыкновенная	50	70	4,00	5,60	1,40	1,96	23,90	33,46	124,20	173,88	
469/2021г	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,83	8,19	78,45	94,14	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	8,35	10,82	5,15	6,46	30,73	41,65	202,65	268,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,08	55,91	33,98	43,06	155,30	190,90	1109,29	1374,74	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ												
2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)											
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.											
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.											
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.А. Превалова)											