

УТВЕРЖДАЮ

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

СОГЛАСОВАНО

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

с 15.04.2024г

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											
	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
	96/2004г	Масло (порциями)	8	10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13	52,87	66,09
	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:	333	385	7,26	8,78	11,13	13,52	45,31	54,96	310,41	376,67
	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 <i>кваш. капуста</i>	30	50	0,90	1,50	2,52	4,20	2,10	3,50	34,68	57,80
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	30	50	0,48	0,80	1,50	2,50	2,77	4,62	26,48	44,14
	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:	600	730	21,20	23,81	33,51	38,44	72,19	85,72	675,16	784,08
	ПОЛДНИК											
	540/2021г	Шанежка с картофелем	60	80	3,77	5,02	3,43	4,57	21,41	28,54	131,54	175,38
	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:	210	260	3,92	5,20	3,50	4,66	28,38	36,91	160,71	210,39
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,88	38,29	48,24	56,72	155,98	187,69	1189,58	1414,44
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	0,0	6,10	6,10	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											
	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
	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	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	540	670	15,83	20,25	18,31	24,64	63,76	75,62	483,13	605,24
	ПОЛДНИК											
	284/2021г	Суфле из творога	60	70	7,80	9,10	3,00	3,50	7,80	9,10	89,40	104,30
	ПП	Сгущенное молоко	10	15	0,50	0,75	0,85	1,28	5,60	8,40	32,05	48,08
	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:	220	265	8,81	10,46	4,06	5,03	27,63	34,58	182,30	225,40
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,99	44,24	32,66	41,67	155,74	186,40	1060,79	1297,60

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											
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	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												
526/2021г	Оладьи	80	80	5,57	5,57	4,99	4,99	34,15	34,15	203,81	203,81	
ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40	
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:	240	270	6,77	7,01	5,97	6,16	48,88	50,60	276,28	285,90	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,17	39,91	37,76	47,29	165,17	186,71	1133,23	1332,03	
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
	94/2021г	Борщ с картофелем	150	180	2,76	3,31	4,37	5,24	8,43	10,12	84,05	100,85
	443/2004г	Плов	150	200	16,20	21,60	8,85	11,80	28,35	37,80	257,85	343,80
	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:	520	650	22,71	29,04	15,47	20,51	73,06	88,89	522,27	656,26
	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
	ПП	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:	240	300	11,70	16,02	3,67	5,15	17,58	19,27	150,09	187,51
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,38	61,58	33,83	42,18	148,95	178,33	1093,78	1339,29
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											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,39	5,65
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,62	5,54	4,28	5,13	10,71	12,85	99,80	119,75
	478/2004г	Запеканка картофельная с мясом	150	200	15,00	20,00	14,70	19,60	24,75	33,00	291,30	388,40
	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:	520	650	22,77	28,84	19,46	25,25	63,04	75,47	518,34	644,51
	ПОЛДНИК											
	741/2004г	Ватрушка с творогом	60	60	3,57	3,57	2,38	2,38	35,30	35,30	176,91	176,91
	469/2021г	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,83	8,19	78,45	94,14
		ИТОГО ПОЛДНИК:	210	240	7,92	8,79	6,13	6,88	42,12	43,49	255,36	271,05
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,29	48,32	33,61	41,99	151,30	174,13	1064,84	1267,68

Неделя: вторая, четвертая

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												
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	140	160	5,07	5,79	4,65	5,31	23,18	26,50	154,84	176,96	
	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	10,30	11,79	8,34	9,30	44,42	53,80	293,92	346,10	
	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	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02		
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:		570	720	18,59	23,89	19,70	27,06	66,65	80,06	518,26	659,30		
ПОЛДНИК													
541/2021г	Булочка ванильная	60	60	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	178,70	178,70		
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:		210	240	6,50	6,74	5,68	5,87	37,43	39,15	226,78	236,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						35,89	42,92	33,81	42,33	158,59	183,12	1082,26	1285,09
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												
TK-1	Помидоры свежие порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,42	10,70		
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	16,40	20,96	13,78	17,61	53,66	62,48	404,21	492,21		
ПОЛДНИК													
286/2021г	Сырники из творога запеченные*	70	100	20,72	29,60	5,46	7,80	22,33	31,90	221,34	316,20		
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	300	20,95	29,87	5,46	7,80	42,88	57,78	304,44	420,80		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						50,31	66,20	33,76	41,74	157,26	193,18	1134,16	1413,20
*замена кулинарного изделия													
111/2008г	Сырники с морковью	70	100	10,15	14,50	8,19	11,70	14,56	20,80	172,55	246,50		
СРЕДА	ЗАВТРАК												
	234/2021г	Каша овсянная "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												
13/2008г	Салат из свежей капусты	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,02	46,70		
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1,55	1,85	3,78	4,54	7,40	8,97	69,78	83,74		
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	21,36	26,55	16,36	22,01	64,67	77,28	491,32	613,44		
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:						35,90	42,78	32,72	39,65	167,77	192,26	1109,21	1297,04

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.								Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
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		
	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		
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,36	5,45	5,40	6,75	27,00	33,75	174,02	217,53		
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	50	70	4,45	6,23	10,15	14,21	4,45	6,23	126,95	177,73		
	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	14,77	18,26	20,34	26,63	72,81	86,30	533,38	657,92			
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:			34,83	42,28	41,09	51,67	146,08	172,70	1093,44	1324,98			
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													
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	30	50	0,48	0,80	1,50	2,50	2,77	4,62	26,48	44,14		
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	150	180	8,10	9,72	2,16	2,59	7,50	9,00	81,84	98,21		
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	150	200	8,55	11,40	14,18	18,90	14,10	18,80	218,18	290,90		
	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:	520	650	20,44	25,32	28,29	34,46	58,13	69,19	478,85	598,15		
ПОЛДНИК														
289/2021г	Вареники ленивые	100	100	12,70	12,70	7,90	7,90	13,80	13,80	177,10	177,10			
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:	250	280	13,90	14,14	8,88	9,07	22,43	24,15	225,18	234,79			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,53	46,93	36,15	43,46	134,10	156,12	1023,87	1203,26			
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ														
2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)													
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.													
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.													
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.А. Превалова)													