

Циклическое меню

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Рацион:		Неделя:1			День 1: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 160	160	5	4,2	15,1	196	54-27к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/4	34	2,5	7,55	14,62	136	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	Итого за Завтрак	374	11	14,35	39,82	409,4	
Второй завтрак	ФРУКТ*95	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	Итого за Второй завтрак	100	0,6	0,13	12,93	53,2	
Обед	СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180	1,5	3,64	6,48	153	46
	ГРЕНКИ ПШЕНИЧНЫЕ 15	15	1,8	1,78	6,66	49,71	117
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	120	3	3,52	11,76	90,8	54-8г
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	60	9	7,4	4,2	120	72
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	30	0,03		1,13	5,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,4		14,85	60,75	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,6	0,16	9,84	46,88	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,4	0,23	6,67	34,17	пром.
Итого за Обед	595	19,00	16,73	61,59	560,56		
Полдник усиленный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 40	40	1	3,53	3,07	47,4	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	160	3,3	5,68	21,12	148,64	54-11г
	СОК* 150	150	1		19,05	78,75	пром.

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ*	50	3,7	7,6	38	188	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Полдник усиленный	420	11	16,4	81,24	514,04	
Итого за день	1 489	42,00	47,61	203	1537,20	

Рацион:		Неделя:1			День 2: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ 160	160	4,64	4,64	26,4	166,32	54-1к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/4	44	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	КАКАО НА МОЛОКЕ 160	160	3,04	2,72	19,68	107,2	14/10
	Итого за Завтрак	364	13,55	13,23	64,5	426,64	
Второй завтрак	СОК* 150	150	0,75		19,05	78,75	пром.
	Итого за Второй завтрак	150	0,75		19,05	78,75	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160	160	1,39	3,91	10,64	84	54-6с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ 170	170	21,09	5,29	14,95	191,77	54-28м
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 30	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21з
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 160	160	0,17	0,06	8,8	40,46	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Обед	578	28,56	16,25	64,48	524,41		
Полдник усиленный	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 120	120	17,23	14	16,04	237,6	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	3	16,8	98,1	пром.
	БАНАН 100	100	1,5	0,5	21	96	пром.
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ 170	170	0,26		6,21	26,18	54-6гн
	Итого за Полдник усиленный	420	21,09	17,5	60,05	457,88	
Итого за день	1 512	63,95	47,00	208,08	1487,68		

Рацион:

Неделя:1

День 3 : среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 160	160	6,53	8,96	25,92	210,41	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/8/4	42	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	180	3,42	2,89	17,23	109,2	54-4гн
	Итого за Завтрак	382	15,82	17,72	61,57	472,73	
Второй завтрак	ФРУКТ	100	0,6	0,13	12,29	53,2	пром
	Итого за Второй завтрак	100	0,6	0,13	12,29	53,2	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 160	160	3,71	4,48	4,54	73,79	54-1с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	120	2,46	4,26	15,84	111,48	54-11г
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 100	100	3,59	1,81	0,96	155,63	54-27м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 30	30	0,26	0,04	0,75	4,24	54-2з
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 160	160	0,16	0,16	22,32	92	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
Итого за Обед	628	15,49	17,64	71,45	629,67		
Полдник усиленный	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	180	4,41	4,05	16,54	120,13	54-18к
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 50	50	3,7	7,6	38	188	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ 170	170	0,17	0	5,53	22,78	54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Полдник усиленный	420	10,28	12	70,07	382,16		
Итого за день	1 530	42,19	47,49	215,38	1537,76		

Рацион:

Неделя:1

День 4:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 160	160	5,8	7,45	27,25	199,2	54-21к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/4	34	2,45	7,55	14,62	136	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	160	3,12	2,32	8,96	68,8	54-23гн
	Итого за Завтрак	354	11,37	17,32	50,83	404	
Второй завтрак							
	СОК* 150	150	0,75	0	19,05	78,75	пром.
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0	19,05	78,75	
Обед	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 160	160	1,34	3,33	7,74	72,19	54-19с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	РИС ОТВАРНОЙ 120	120	2,88	3,84	29,16	162,84	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60 П/Ф	60	10,73	6,07	3,73	112,73	П/ф
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 40	40	1,2	6,6	2,6	74,4	54-4соус
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 30	30	0,9	0,06	1,8	11,1	54-20з
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	160	0,4		15,84	64,8	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.
	Итого за Обед		618	22,09	26,67	84,58	673,51
Полдник усиленный							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 100	100	15,89	7,52	10,67	173,88	54-4т
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром.
	БАНАН 100	100	1,5	0,5	21	96	пром.
	Кисломолочный продукт 170.	170	2,3	1,45	1,33	20,4	пром.
Итого за Полдник усиленный		400	21,79	12,17	49,8	388,38	
Итого за день		1 522	56	56,16	204,26	1544,64	

Рацион:**Неделя: 1****День 5: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры

Завтрак	КАША "ДРУЖБА" гр 160	160	4	4,64	19,28	135,12	54-16к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/4	44	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ150	150	1,2	0,83	6,53	38,18	54-4гн
	Итого за Завтрак	354	11,07	11,34	44,23	326,42	
Второй завтрак	ФРУКТ 100	100	0,57	0,13	12,29	53,2	пром
	Итого за Второй завтрак	100	0,57	0,13	12,29	53,2	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ 160	160	6,91	4,85	11,14	115,84	54-5с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,01	16,51	3,9	232,11	54-2м
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	120	6,56	5,04	28,72	186,96	54-5г
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ 40	40	0,5	2,44	4,4	68	54-14з
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ150	150	0,75	0,08	11,7	50,18	54-2хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	Итого за Обед	618	36,37	35,69	83,57	828,54	
Полдник усиленный	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	165	2,8	7,4	14	133,4	54-9г
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ 70	70	5,46	5,95	37	224,7	85
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 150	150	0,23		5,48	23,1	54-6гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.
	Итого за Полдник усиленный	405	9,82	13,58	63,15	415,37	
Итого за день	1 472	57,83	60,74	203,24	1623,53		

Рацион:**Неделя:2****День 6 : понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 160	160	4,6	4,2	15,1	196	54-27к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/8/4	42	5,87	5,87	18,42	153,12	2

	КАКАО НА МОЛОКЕ 150	150	2,85	2,55	18,45	100,5	14/10
Итого за Завтрак		352	13,32	12,62	51,97	449,62	
Второй завтрак							
	ФРУКТ*95	95	0,57	0,13	12,29	53,2	пром
Итого за Второй завтрак		95	0,57	0,13	12,29	53,2	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 160	160	1,34	4	7,74	72,19	54-19с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,5	7,2	94,4	пром.
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60	60	5,04	5	3,84	77,04	54-3м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	7,11	5,5	31,11	202,54	54-4г
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ 30	30	0,24	0,8	1,02	11,4	2801
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	30	0,03		1,13	5,25	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 160	160	0,17	0,06	8,8	40,46	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.	
Итого за Обед		628	19,24	22,37	80,68	601,41	
Полдник усиленный							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	170	4,68	4	15,18	114,07	54-19к
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 50	50	3,7	7,6	38	188	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ 170	170	0,17	0	5,53	22,78	54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Полдник усиленный		410	10,55	12,00	68,71	373,10	
Итого за день		1 485	43,11	47,12	213,65	1477,33	

Рацион:**Неделя:2****День7: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 160	160	6,67	8,09	30,13	219,91	54-24к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/4	34	2,45	7,55	14,62	136	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	160	3,12	2,32	8,96	68,8	54-23гн
	Итого за Завтрак		354	12,24	17,96	53,71	424,71

Второй завтрак							
	СОК* 150	150	0,75		19,05	78,75	пром.
Итого за Второй завтрак		150	0,75		19,05	78,75	
Обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 160	160	3,78	4,61	10,88	100,42	54-3с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 160	160	21,79	6,47	26,58	251,71	54-12м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 30	30	0,26	0,04	0,75	4,24	54-2з
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 160	160	0,16	0,16	22,32	92	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.	
Итого за Обед		558	30,63	18,05	84,24	623,82	
Полдник усиленный							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 100	100	14,36	11,37	13,37	198	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром
	БАНАН 100	100	1,5	0,5	21	96	пром.
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ 170	170	0,26		6,21	26,18	54-6гн
Итого за Полдник усиленный		400	18,22	14,57	57,38	418,28	
Итого за день		1 462	61,84	50,58	214,38	1545,56	

Рацион:**Неделя:2****День 8: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 160	160	6,53	8,96	25,92	210,41	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/8/4	42	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	150	2,85	2,41	14,36	91	54-4гн
Итого за Завтрак		352	15,25	17,24	58,7	454,53	
Второй завтрак							
	ФРУКТ*95	100	0,57	0,13	12,30	53,2	пром
Итого за Второй завтрак		100	0,57	0,13	12,30	53,2	
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ 160	160	5,2	3,68	13,04	106,48	54-8с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	ГРЕНКИ ПШЕНИЧНЫЕ 15	15	1,76	1,78	6,66	49,71	117

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	130	18,82	17,25	4,7	249	54-11гм
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ (минтай) 80	80	15,2	17,6	4,5	236,48	54-8р
СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
КУКУРУЗА САХАРНАЯ 30	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21з
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,38		14,85	60,75	54-1хн
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Обед	653	48,28	52,17	77,32	972,74	
Полдник усиленный						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	100	8,47	12	2,5	150,33	54-1о
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 60	60	0,75	3,66	7	102	54-14зо
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 40.	40	2,2	6,84	29	146	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	180	0,18	0,09	6	25,11	54-3гн
Итого за Полдник усиленный	410	13,6	22,94	54,50	474,69	
Итого за день	1 510	77,7	92,48	203,00	1955,16	

Рацион:**Неделя:2****День 9: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ 160	160	4,64	4,64	26,4	166,32	54-1к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/8/4	42	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	КАКАО НА МОЛОКЕ 150	150	2,85	2,55	18,45	100,5	14/10
Итого за Завтрак		352	13,36	13,06	63,27	419,94	
Второй завтрак							
	СОК* 150	150	0,75	0	19,05	78,75	пром.
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0	19,05	78,75	
Обед							
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 160	160	3,2	2,51	15,44	136	235
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.

РИС ОТВАРНОЙ 120	120	2,88	3,84	29,16	162,84	54-6г
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	60	9	7,4	4,2	120	72
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 30	30	0,9	0,06	1,8	11,1	54-20з
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО- ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 150	150	0,16	0,06	8,25	37,93	пром.
Итого за Обед	608	22,45	21,46	88,59	681,6	
Полдник усиленный						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 100	100	15,89	7,52	10,67	173,88	54-4т
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	3	16,8	98,1	пром
БАНАН 100	100	1,5	0,5	21	96	пром.
Кисломолочный продукт 170.	170	2,3	1,45	1,33	20,4	пром
Итого за Полдник усиленный	400	21,79	12,48	49,8	388,38	
Итого за день	1 510	58,35	47,00	220,71	1568,67	

Рацион: **Неделя:2** **День 10 :** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 160	160	5,8	7,45	30	199,2	54-21к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/8/4	42	5,87	5,87	19	153,12	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 160	160	1,28	0,88	9	40,72	54-4гн
Итого за Завтрак		362	12,95	14,2		393,04	
Второй завтрак							
	ФРУКТ*100	100	0,57	0,13	13	53,2	пром
Итого за Второй завтрак		100	0,57	0,13	13	53,2	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 160	160	5,12	5,12	10	95,49	54-12с
	СМЕТАНА 15% 8	8	1,79	6,38	7,2	94,4	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,01	16,51	4	232,11	54-2м
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,24	3,92	27	157,44	54-1г

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 40	40	0,52	2,44	5	48	33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,38		15	60,75	54-1хн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	10	46,88	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Обед	628	32,58	34,88	88,2	786,32	
Полдник усиленный						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160	160	2,99	7,89	15	142,29	54-9г
ВАТРУЖКА ТВОРОЖНАЯ 70	70	3,92	3,01	18	127,61	289, 314
ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ 150	150	0,23		6	23,1	54-6гн
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,33	0,23	7	34,17	пром.
Итого за Полдник усиленный	400	8,47	11,13	46	327,17	
Итого за день	1 490	54,57	60,34	205,2	1559,73	
Итого за период	14 982	557,54	556,52	2090,90	15837,27	
Среднее значение за период 1498,20		55,75	55,65	209,09	1583,73	

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях/ПДР М.П. Магильного и В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи.