

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБДОУ ДС "Карусель" с. Восточное
 Суходуб Н. А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (карусель зима)

Тех. карта	Наименование блюда	Общий 1-3 лет					Общий 3-7 лет				
		Пищевые вещества					Пищевые вещества				
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день											
Завтрак											
№139	Суп молочный с вермишелью	180	5,40	7,57	18,02	151,40	200	6,00	8,41	20,03	168,22
№397	Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	180	3,10	3,45	14,50	94,28
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого за Завтрак:			10,75	11,89	47,95	324,28		11,35	12,73	49,95	341,10
Завтрак второй											
№536	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	200	10,00	6,40	7,00	136,00
Итого за Завтрак второй:			10,00	6,40	7,00	136,00		10,00	6,40	7,00	136,00
Обед											
№95	Рагу из овощей	130	2,93	13,17	17,07	195,49	150	3,38	15,20	19,69	225,57
№413	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,32	12,18	0,30	156,60	60	7,32	12,18	0,30	156,60
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№78	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	180	1,27	4,42	7,59	74,29	200	1,41	4,91	8,44	82,54
№40	Салат из моркови с консервированной кукурузой	50	0,97	2,65	3,96	43,85	60	1,16	3,19	4,75	52,61
№638	Компот из кураги	180	1,73	0,10	34,95	149,53	200	1,92	0,11	38,83	166,14
Итого за Обед:			20,85	34,47	99,61	819,75		21,83	37,53	107,75	883,46

Льготный 3-7 лет				
Пищевые вещества				
Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
200	6,00	8,41	20,03	168,22
200	3,48	3,86	15,02	100,84
40	3,00	1,16	20,56	104,80
	12,48	13,43	55,61	373,86
200	10,00	6,40	7,00	136,00
	10,00	6,40	7,00	136,00
150	3,38	15,20	19,69	225,57
60	7,32	12,18	0,30	156,60
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	1,41	4,91	8,44	82,54
50	0,97	2,65	3,96	43,85
200	1,92	0,11	38,83	166,14
	21,63	37,00	106,96	874,70

Полдник											
№443	Крендель сахарный	60	7,33	7,93	41,13	262,82	60	7,33	7,93	41,13	262,82
№400	Молоко кипячёное	200	5,80	7,00	9,60	108,00	200	5,80	7,00	9,60	108,00
Итого за Полдник:			13,13	14,93	50,73	370,82		13,13	14,93	50,73	370,82
Ужин											
№690	Голубцы (промышленного производства)	110	8,34	7,21	16,55	131,53	110	8,34	7,21	16,55	131,53
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого за Ужин:			9,98	7,43	36,20	218,85		10,02	7,44	31,22	199,18
Итого за день:			64,71	75,12	241,49	1869,70		66,33	79,03	246,65	1930,57
2 день											
Завтрак											
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№94	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	180	5,00	6,57	14,24	125,27	200	5,56	7,29	15,82	139,18
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	200	2,96	3,86	16,13	102,73
Итого за Завтрак:			9,92	10,91	44,17	296,32		10,77	12,03	47,37	320,51
Завтрак второй											
№401	Кефир						200	5,80	5,00	8,00	106,00
№401/ кефир	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00					
Итого за Завтрак второй:			5,80	5,00	8,00	106,00		5,80	5,00	8,00	106,00
Обед											
№348	Соус томатный	25	0,33	0,34	1,90	12,11	30	0,40	0,41	2,28	14,54
PK522- 345ф	Котлеты или биточки рыбные	60	8,48	7,29	10,56	136,96	70	9,90	8,50	12,31	159,79
№321/ 1	Картофельное пюре	100	2,41	4,26	16,37	112,33	150	3,62	6,40	24,56	168,49
№12	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№101	Суп шахтерский с мясом и сметаной	180	4,32	3,83	12,43	100,60	200	4,80	4,25	13,81	111,78

60	7,33	7,93	41,13	262,82
200	5,80	7,00	9,60	108,00
	13,13	14,93	50,73	370,82
110	8,34	7,21	16,55	131,53
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
	10,02	7,44	31,22	199,18
	67,27	79,20	251,52	1954,56
40	3,00	1,16	20,56	104,80
200	5,56	7,29	15,82	139,18
200	2,96	3,86	16,13	102,73
	11,52	12,32	52,51	346,71
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
30	0,40	0,41	2,28	14,54
70	9,90	8,50	12,31	159,79
150	3,62	6,40	24,56	168,49
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	4,80	4,25	13,81	111,78

PK513-242	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,19	22,56	95,11	200	0,26	0,21	25,07	105,68
№9	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,72	3,05	2,52	39,51	60	0,86	3,66	3,02	47,41
Итого за Обед:			20,63	20,15	88,74	621,32		26,45	25,38	116,78	807,68
Полдник											
№117	Запеканка из творога	150	31,37	10,14	26,69	323,05	150	31,37	10,14	26,69	323,05
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№1	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	20	1,44	1,70	11,10	65,60	30	2,16	2,55	16,65	98,40
Итого за Полдник:			32,87	11,86	47,79	428,97		33,63	12,72	48,35	442,10
Ужин											
№392	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№450 М	Оладьи с повидлом	165	8,90	12,37	54,43	356,70	165	8,90	12,37	54,43	356,70
Итого за Ужин:			9,00	12,39	59,44	377,36		9,00	12,39	59,44	377,36
Итого за день:			78,21	60,31	248,13	1829,97		85,65	67,52	279,94	2053,65
3 день											
Завтрак											
№1	Батон с маслом	35	2,28	4,99	15,46	116,00	45	2,92	6,42	19,88	149,14
PK510-94/1	Суп молочный с пшеном	150	4,30	5,50	13,19	110,49	200	5,73	7,33	17,59	147,32
№394 (50/50)	Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	200	3,01	3,53	15,91	99,12
Итого за Завтрак:			9,29	13,67	42,97	315,69		11,67	17,28	53,38	395,57
Завтрак второй											
№385	Яблоки печёные	120	0,49	0,49	34,36	146,88	150	0,61	0,61	42,95	183,60
Итого за Завтрак второй:			0,49	0,49	34,36	146,88		0,61	0,61	42,95	183,60
Обед											
№1020	Салат из морской капусты (промпроизводство)	50	1,42	3,92	3,33	50,60	60	1,71	4,71	3,99	60,72
PK519-136	Свекольник	180	1,74	3,54	11,98	86,46	200	1,94	3,93	13,31	96,07

200	0,26	0,21	25,07	105,68
60	0,86	3,66	3,02	47,41
	26,45	25,38	116,78	807,68
150	31,37	10,14	26,69	323,05
200	0,10	0,03	5,01	20,66
30	2,16	2,55	16,65	98,40
	33,63	12,72	48,35	442,10
200	0,10	0,03	5,01	20,66
165	8,90	12,37	54,43	356,70
	9,00	12,39	59,44	377,36
	86,40	67,81	285,08	2079,85
45	2,92	6,42	19,88	149,14
200	5,73	7,33	17,59	147,32
200	3,01	3,53	15,91	99,12
	11,67	17,28	53,38	395,57
150	0,61	0,61	42,95	183,60
	0,61	0,61	42,95	183,60
60	1,71	4,71	3,99	60,72
180	1,74	3,54	11,98	86,46

№54-11м-2020	Плов из говядины	150	13,08	6,60	31,77	239,00	180	15,69	7,92	38,12	286,80
№372/2чс	Кисель из свежих ягод	200	0,24	0,09	21,36	88,90	200	0,24	0,09	21,36	88,90
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за Обед:			23,11	16,10	104,18	664,96		26,20	18,60	112,53	732,49
Полдник											
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
PK504-450	Ватрушка с творогом	80	12,76	3,59	35,57	226,84	60	9,57	2,69	26,68	170,13
Итого за Полдник:			12,96	3,79	58,77	320,84		9,77	2,89	49,88	264,13
Ужин											
№268	Омлет натуральный	100	10,10	17,32	2,33	202,18	130	13,13	22,51	3,03	262,84
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Ужин:			12,37	17,61	25,84	308,31		14,81	22,74	17,70	330,49
Итого за день:			58,21	51,66	266,13	1756,68		63,05	62,12	276,44	1906,29
4 день											
Завтрак											
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	200	2,96	3,86	16,13	102,73
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	40	3,00	1,16	20,56	104,80
PK510-94/2	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,12	6,44	15,74	132,58	200	5,69	7,16	17,49	147,32
Итого за Завтрак:			10,04	10,79	45,67	303,64		11,66	12,18	54,17	354,85
Завтрак второй											
№401/кефир	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за Завтрак второй:			5,80	5,00	8,00	106,00		5,80	5,00	8,00	106,00

180	15,69	7,92	38,12	286,80
200	0,24	0,09	21,36	88,90
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
	26,01	18,21	111,20	722,88
200	0,20	0,20	23,20	94,00
60	9,57	2,69	26,68	170,13
	9,77	2,89	49,88	264,13
130	13,13	22,51	3,03	262,84
20	1,58	0,20	9,66	47,00
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	14,81	22,74	17,70	330,49
	62,86	61,73	275,11	1896,68
200	2,96	3,86	16,13	102,73
40	3,00	1,16	20,56	104,80
200	5,69	7,16	17,49	147,32
	11,66	12,18	54,17	354,85
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00

Обед											
№65	Салат картофельный с зеленым горошком, луком и яйцом	50	1,53	5,74	5,29	79,44	60	1,83	6,88	6,35	95,33
№710	Суп "Кудрявый" с мясом и сметаной	180	8,22	6,59	13,39	145,01	200	9,13	7,32	14,88	161,12
PK522-373	Голубцы ленивые с говядиной	180	13,57	6,11	9,31	146,59	200	15,07	6,79	10,34	162,87
PK513-242	Компот из яблок с лимоном	150	0,20	0,16	18,80	79,26	200	0,26	0,21	25,07	105,68
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
Итого за Обед:			30,13	20,54	82,53	650,30		32,92	23,15	92,38	725,00
Полдник											
PK510-12	Салат из консервированной кукурузы	50	1,35	3,28	5,60	57,48	60	1,62	3,93	6,72	68,98
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№392	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66
PK521-185co	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,32	12,18	0,30	156,60	60	7,32	12,18	0,30	156,60
Итого за Полдник:			10,35	15,68	20,57	281,74		11,41	16,44	26,52	316,73
Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№317	Макаронные изделия отварные	100	3,87	3,31	24,70	144,19	130	5,03	4,30	32,11	187,45
№53	Икра кабачковая (готовая продукция)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	60	1,14	5,34	4,62	71,40
№392	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Ужин:			6,69	8,88	43,99	283,25		7,85	9,87	51,40	326,50
Итого за день:			63,01	60,89	200,77	1624,92		69,64	66,64	232,48	1829,08
5 день											
Завтрак											
№3	Батон с маслом и сыром	35	3,19	5,78	13,20	117,67	41	3,74	6,76	15,46	137,84
№268	Омлет натуральный	130	13,13	22,51	3,03	262,84	130	13,13	22,51	3,03	262,84
№394 (50/50)	Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	200	3,01	3,53	15,91	99,12

60	1,83	6,88	6,35	95,33
200	9,13	7,32	14,88	161,12
200	15,07	6,79	10,34	162,87
200	0,26	0,21	25,07	105,68
30	2,37	0,30	14,49	70,50
50	4,25	1,65	21,25	129,50
	32,92	23,15	92,38	725,00
60	1,62	3,93	6,72	68,98
24	1,90	0,24	11,59	56,40
200	0,10	0,03	5,01	20,66
60	7,32	12,18	0,30	156,60
	10,93	16,38	23,62	302,63
20	1,58	0,20	9,66	47,00
100	3,87	3,31	24,70	144,19
60	1,14	5,34	4,62	71,40
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	6,69	8,88	43,99	283,25
	68,00	65,58	222,17	1771,73
41	3,74	6,76	15,46	137,84
130	13,13	22,51	3,03	262,84
200	3,01	3,53	15,91	99,12

Итого за Завтрак:			19,03	31,46	30,55	469,71		19,88	32,80	34,40	499,80
Завтрак второй											
№378	Кисель из замороженных ягод	180	0,18	0,09	15,82	66,52	200	0,20	0,10	17,58	73,91
Итого за Завтрак второй:			0,18	0,09	15,82	66,52		0,20	0,10	17,58	73,91
Обед											
№53	Икра кабачковая (готовая продукция)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	60	1,14	5,34	4,62	71,40
№81	Суп картофельный с горохом	180	4,25	4,00	14,01	108,70	200	4,72	4,44	15,56	120,78
№317	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,30	32,11	187,45	150	5,80	4,97	37,05	216,29
№240	Печень тушёная в соусе	115	19,30	8,87	9,68	194,28	130	21,82	10,03	10,94	219,62
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№12	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91,02	200	0,68	0,28	20,75	101,13
Итого за Обед:			34,27	23,06	100,73	765,65		40,78	27,01	124,66	929,22
Полдник											
№1	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	50	3,70	4,70	36,55	203,50
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Итого за Полдник:			2,42	3,02	45,13	216,10		3,90	4,90	59,75	297,50
Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№697	Вареники с картофелем (п/ф)	120	5,34	11,09	29,27	265,94	150	6,68	13,86	36,59	332,43
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Ужин:			7,61	11,39	52,79	372,07		8,36	14,09	51,26	400,08
Итого за день:			63,51	69,02	245,02	1890,05		73,11	78,89	287,66	2200,51
6 день											
Завтрак											
№1	Батон с маслом	35	2,28	4,99	15,46	116,00	41	2,66	5,85	18,11	135,89
№461 (50/50)	Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	200	3,48	3,86	15,02	100,84
№185	Каша манная молочная жидкая	180	6,20	7,46	31,93	212,49	200	6,89	8,29	35,48	236,10
Итого за Завтрак:			11,57	15,91	61,89	422,77		13,04	18,00	68,61	472,82

	19,88	32,80	34,40	499,80
200	0,20	0,10	17,58	73,91
	0,20	0,10	17,58	73,91
60	1,14	5,34	4,62	71,40
200	4,72	4,44	15,56	120,78
150	5,80	4,97	37,05	216,29
130	21,82	10,03	10,94	219,62
30	2,37	0,30	14,49	70,50
50	4,25	1,65	21,25	129,50
200	0,68	0,28	20,75	101,13
	40,78	27,01	124,66	929,22
50	3,70	4,70	36,55	203,50
200	0,20	0,20	23,20	94,00
	3,90	4,90	59,75	297,50
20	1,58	0,20	9,66	47,00
150	6,68	13,86	36,59	332,43
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	8,36	14,09	51,26	400,08
	73,11	78,89	287,66	2200,51
41	2,66	5,85	18,11	135,89
200	3,48	3,86	15,02	100,84
200	6,89	8,29	35,48	236,10
	13,04	18,00	68,61	472,82

Завтрак второй											
№536	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	200	10,00	6,40	7,00	136,00
Итого за Завтрак второй:			10,00	6,40	7,00	136,00		10,00	6,40	7,00	136,00
Обед											
№96	Салат "Витаминный"	50	0,57	5,09	5,31	69,15	50	0,57	5,09	5,31	69,15
№82	Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	7,42	7,47	14,97	156,61	200	8,24	8,30	16,63	174,01
№313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	5,73	34,18	218,22	130	7,56	5,73	34,18	218,22
№300	Птица отварная	120	15,49	15,65	0,09	202,84	120	15,49	15,65	0,09	202,84
№354	Соус сметанный	50	0,73	2,24	3,07	32,78	50	0,73	2,24	3,07	32,78
№398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91,02	200	0,68	0,28	20,75	101,13
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
Итого за Обед:			39,00	38,37	112,04	970,61		39,89	39,23	115,78	998,12
Полдник											
№469	Булочка Домашняя	60	4,49	4,49	32,04	185,64	60	4,49	4,49	32,04	185,64
№400	Молоко кипячёное	200	5,80	7,00	9,60	108,00	200	5,80	7,00	9,60	108,00
Итого за Полдник:			10,29	11,49	41,64	293,64		10,29	11,49	41,64	293,64
Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№690	Голубцы (промышленного производства)	110	8,34	7,21	16,55	131,53	110	8,34	7,21	16,55	131,53
№392	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Ужин:			10,02	7,44	31,22	199,18		10,02	7,44	31,22	199,18
Итого за день:			80,88	79,60	253,79	2022,21		83,24	82,56	264,25	2099,77
7 день											
Завтрак											
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№394 (50/50)	Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	200	3,01	3,53	15,91	99,12

200	10,00	6,40	7,00	136,00
	10,00	6,40	7,00	136,00
60	0,68	6,11	6,37	82,98
200	8,24	8,30	16,63	174,01
130	7,56	5,73	34,18	218,22
120	15,49	15,65	0,09	202,84
50	0,73	2,24	3,07	32,78
200	0,68	0,28	20,75	101,13
30	2,37	0,30	14,49	70,50
50	4,25	1,65	21,25	129,50
	40,00	40,25	116,84	1011,95
60	4,49	4,49	32,04	185,64
200	5,80	7,00	9,60	108,00
	10,29	11,49	41,64	293,64
20	1,58	0,20	9,66	47,00
110	8,34	7,21	16,55	131,53
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	10,02	7,44	31,22	199,18
	83,35	83,58	265,31	2113,60
30	2,25	0,87	15,42	78,60
200	3,01	3,53	15,91	99,12

№94	Суп молочный с ячневой крупой	180	4,98	7,40	8,01	92,52	200	5,53	8,22	8,90	102,80
Итого за Завтрак:			9,94	11,45	37,75	260,32		10,79	12,62	40,23	280,51
Завтрак второй											
№401/ кефир	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за Завтрак второй:			5,80	5,00	8,00	106,00		5,80	5,00	8,00	106,00
Обед											
№28	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,80	4,27	2,83	54,67	60	0,96	5,13	3,39	65,60
№80	Суп картофельный с рисом "харчо"	180	1,94	3,68	13,83	94,49	200	2,15	4,09	15,36	104,99
№321/ 1	Картофельное пюре	150	3,62	6,40	24,56	168,49	150	3,62	6,40	24,56	168,49
PK521- 261	Рыба тушёная в томате с овощами	80	8,40	4,44	2,64	83,48	110	11,55	6,11	3,63	114,79
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
PK513- 242	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	200	0,26	0,21	25,07	105,68
Итого за Обед:			21,64	20,95	104,66	706,81		25,16	23,88	107,75	759,55
Полдник											
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№117	Запеканка из творога	100	20,19	6,57	18,24	214,18	120	24,22	7,89	21,89	257,02
№1	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	20	1,44	1,70	11,10	65,60	30	2,16	2,55	16,65	98,40
Итого за Полдник:			21,69	8,29	39,34	320,10		26,48	10,46	43,55	376,07
Ужин											
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
PK521- 308	Шанешка наливная с яйцом	60	5,93	2,72	27,70	158,04	60	5,93	2,72	27,70	158,04
Итого за Ужин:			5,99	2,73	37,70	198,36		6,03	2,74	32,72	178,69
Итого за день:			65,05	48,41	227,44	1591,59		74,27	54,70	232,24	1700,82

200	5,53	8,22	8,90	102,80
	10,79	12,62	40,23	280,51
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
60	0,96	5,13	3,39	65,60
200	2,15	4,09	15,36	104,99
150	3,62	6,40	24,56	168,49
110	11,55	6,11	3,63	114,79
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	0,26	0,21	25,07	105,68
	25,16	23,88	107,75	759,55
200	0,10	0,03	5,01	20,66
120	24,22	7,89	21,89	257,02
30	2,16	2,55	16,65	98,40
	26,48	10,46	43,55	376,07
200	0,10	0,03	5,01	20,66
60	5,93	2,72	27,70	158,04
	6,03	2,74	32,72	178,69
	74,27	54,70	232,24	1700,82

		8 день									
Завтрак											
№1	Батон с маслом	35	2,28	4,99	15,46	116,00	41	2,66	5,85	18,11	135,89
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	200	2,96	3,86	16,13	102,73
№94	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,48	6,37	15,68	131,44	200	6,09	7,08	17,42	146,05
Итого за Завтрак:			10,42	14,84	45,65	339,90		11,71	16,79	51,66	384,66
Завтрак второй											
№385	Яблоки печёные	120	0,49	0,49	34,36	146,88	130	0,53	0,53	37,23	159,12
Итого за Завтрак второй:			0,49	0,49	34,36	146,88		0,53	0,53	37,23	159,12
Обед											
№85/1 20	Суп картофельный с клёцками	180	1,56	3,56	10,84	81,59	200	1,74	3,96	12,05	90,65
№34	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,85	2,15	4,20	40,94	60	1,01	2,58	5,04	49,12
№284	Тефтели из печени с рисом	60	3,88	1,64	5,69	53,14	70	4,53	1,91	6,64	62,00
№132	Капуста тушёная	150	3,84	6,44	16,55	139,16	150	3,84	6,44	16,55	139,16
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№491	Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,07	14,82	61,97	200	0,16	0,08	16,47	68,85
Итого за Обед:			16,89	15,82	87,85	576,79		17,90	16,93	92,49	609,78
Полдник											
№603	Кекс "Творожный"	60	7,07	11,06	44,09	304,86	60	7,07	11,06	44,09	304,86
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Итого за Полдник:			7,27	11,26	67,29	398,86		7,27	11,26	67,29	398,86
Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№268	Омлет натуральный	100	10,10	17,32	2,33	202,18	130	13,13	22,51	3,03	262,84
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Ужин:			12,37	17,61	25,84	308,31		14,81	22,74	17,70	330,49
Итого за день:			47,44	60,02	261,00	1770,73		52,22	68,24	266,36	1882,92

41	2,66	5,85	18,11	135,89
200	2,96	3,86	16,13	102,73
200	6,09	7,08	17,42	146,05
	11,71	16,79	51,66	384,66
130	0,53	0,53	37,23	159,12
	0,53	0,53	37,23	159,12
200	1,74	3,96	12,05	90,65
60	1,01	2,58	5,04	49,12
70	4,53	1,91	6,64	62,00
150	3,84	6,44	16,55	139,16
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	0,16	0,08	16,47	68,85
	17,90	16,93	92,49	609,78
60	7,07	11,06	44,09	304,86
200	0,20	0,20	23,20	94,00
	7,27	11,26	67,29	398,86
20	1,58	0,20	9,66	47,00
130	13,13	22,51	3,03	262,84
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	14,81	22,74	17,70	330,49
	52,22	68,24	266,36	1882,92

		9 день									
Завтрак											
№185	Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	150	3,96	6,50	19,77	147,12	200	5,28	8,67	26,36	196,16
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№394 (50/50)	Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	200	3,01	3,53	15,91	99,12
Итого за Завтрак:			8,92	10,55	49,51	314,92		10,54	13,07	57,69	373,87
Завтрак второй											
№401/ кефир	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за Завтрак второй:			5,80	5,00	8,00	106,00		5,80	5,00	8,00	106,00
Обед											
№354	Соус сметанный	30	0,44	1,34	1,84	19,67	40	0,58	1,79	2,46	26,22
№299	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,21	4,02	12,64	122,94	70	11,91	4,69	14,74	143,43
№20	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,77	2,58	4,69	44,88	50	0,77	2,58	4,69	44,88
№122	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	180	7,19	6,55	11,77	135,13	200	7,99	7,28	13,07	150,14
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,82	1,04	34,16	177,84	150	6,72	1,20	39,42	205,20
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	34	2,69	0,34	16,42	79,90
PK513- 242	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,19	22,56	95,11	200	0,26	0,21	25,07	105,68
Итого за Обед:			31,29	17,67	123,41	795,57		35,17	19,74	137,13	884,95
Полдник											
№13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	24	1,90	0,24	11,59	56,40
№10п	Салат из зелёного горошка	50	1,44	2,74	3,51	49,90	60	1,73	3,29	4,21	59,87
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№413	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,32	12,18	0,30	156,60	70	8,54	14,21	0,35	182,70
Итого за Полдник:			10,40	15,14	23,46	293,82		12,27	17,76	21,16	319,63
Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00

200	5,28	8,67	26,36	196,16
30	2,25	0,87	15,42	78,60
200	3,01	3,53	15,91	99,12
	10,54	13,07	57,69	373,87
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
40	0,58	1,79	2,46	26,22
70	11,91	4,69	14,74	143,43
60	0,93	3,10	5,63	53,86
200	7,99	7,28	13,07	150,14
150	6,72	1,20	39,42	205,20
50	4,25	1,65	21,25	129,50
34	2,69	0,34	16,42	79,90
200	0,26	0,21	25,07	105,68
	35,33	20,26	138,07	893,93
24	1,90	0,24	11,59	56,40
60	1,73	3,29	4,21	59,87
200	0,10	0,03	5,01	20,66
60	7,32	12,18	0,30	156,60
	11,05	15,73	21,11	293,53
20	1,58	0,20	9,66	47,00

№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№317	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,30	32,11	187,45	130	5,03	4,30	32,11	187,45
№53	Икра кабачковая (готовая продукция)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	50	0,95	4,45	3,85	59,50
Итого за Ужин:			8,25	9,05	59,48	353,07		7,66	8,98	50,63	314,60
Итого за день:			64,66	57,41	263,85	1863,38		71,44	64,55	274,61	1999,06
10 день											
Завтрак											
№395	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№461 (50/50)	Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	200	3,48	3,86	15,02	100,84
№268	Омлет натуральный	130	13,13	22,51	3,03	262,84	130	13,13	22,51	3,03	262,84
Итого за Завтрак:			18,47	26,83	32,95	435,72		18,86	27,24	33,47	442,28
Завтрак второй											
№378	Кисель из замороженных ягод	180	0,18	0,09	15,82	66,52	200	0,20	0,10	17,58	73,91
Итого за Завтрак второй:			0,18	0,09	15,82	66,52		0,20	0,10	17,58	73,91
Обед											
№54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	17,57	6,31	15,27	188,52	220	25,77	9,25	22,39	276,50
№494	Компот из изюма	180	0,46	0,10	24,22	96,60	200	0,51	0,11	26,91	107,33
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
№2/01	Суп с крупами на воде	200	2,47	5,10	11,01	93,68	200	2,47	5,10	11,01	93,68
№233р	Сельдь с луком	30	3,04	5,16	0,57	60,66	30	3,04	5,16	0,57	60,66
Итого за Обед:			30,16	18,62	86,81	639,46		38,41	21,57	96,62	738,17
Полдник											
№1	Вафли (готовое изделие)	30	2,37	4,23	9,87	87,30	30	2,37	4,23	9,87	87,30
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
Итого за Полдник:			2,57	4,43	33,07	181,30		2,57	4,43	33,07	181,30

200	0,10	0,03	5,01	20,66
130	5,03	4,30	32,11	187,45
50	0,95	4,45	3,85	59,50
	7,66	8,98	50,63	314,60
	70,38	63,04	275,50	1981,94
30	2,25	0,87	15,42	78,60
200	3,48	3,86	15,02	100,84
130	13,13	22,51	3,03	262,84
	18,86	27,24	33,47	442,28
200	0,20	0,10	17,58	73,91
	0,20	0,10	17,58	73,91
220	25,77	9,25	22,39	276,50
200	0,51	0,11	26,91	107,33
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	2,47	5,10	11,01	93,68
40	5,60	6,00	0,00	76,40
	40,97	22,41	96,05	753,91
30	2,37	4,23	9,87	87,30
200	0,20	0,20	23,20	94,00
	2,57	4,43	33,07	181,30

Ужин											
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№697	Вареники с картофелем (п/ф)	100	4,45	9,24	24,40	221,62	130	5,79	12,02	31,71	288,11
Итого за Ужин:			6,72	9,54	47,91	327,74		7,47	12,24	46,38	355,76
Итого за день:			58,10	59,50	216,56	1650,74		67,50	65,58	227,13	1791,42
Среднее значение за день:			64,38	62,19	242,42	1787,00		70,64	68,98	258,78	1939,41

20	1,58	0,20	9,66	47,00
200	0,10	0,03	5,01	20,66
130	5,79	12,02	31,71	288,11
	7,47	12,24	46,38	355,76
	70,06	66,42	226,56	1807,16
	70,79	68,92	258,75	1938,98

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Суходуб Наталья Анатольевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023