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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (карусель)

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											
№2	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,87	8,70	7,28	127,25	35	4,87	8,70	7,28	127,25
№139	Суп молочный с вермишелью	180	5,40	7,57	18,02	151,40	200	6,00	8,41	20,03	168,22
№394 (50/50)	Чай с молоком	150	2,26	2,65	11,93	74,34	200	3,01	3,53	15,91	99,12
Итого за Завтрак:			12,53	18,91	37,24	352,98		13,88	20,64	43,22	394,59
Завтрак второй											
PK27-470	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											
№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
№1712	Каша перловая рассыпчатая	130	4,03	0,48	28,99	136,50	130	4,03	0,48	28,99	136,50
PK522-277	Гуляш из говядины	60	10,14	2,34	2,27	70,64	60	10,14	2,34	2,27	70,64
№47	Салат из квашеной капусты	60	0,86	3,06	5,71	52,81	60	0,86	3,06	5,71	52,81
№638	Компот из кураги	180	1,73	0,10	34,95	149,53	200	1,92	0,11	38,83	166,14
№62	Борщ мясной с капустой и картофелем	180	4,75	4,24	11,61	102,74	200	5,28	4,72	12,90	114,15
Итого за Обед:			28,13	12,16	119,27	712,22		28,85	12,65	124,45	740,24

Льготный 3-7 лет				
Пищевые вещества				
Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
35	4,87	8,70	7,28	127,25
200	6,00	8,41	20,03	168,22
200	3,01	3,53	15,91	99,12
	13,88	20,64	43,22	394,59
200	10,00	6,40	7,00	136,00
	10,00	6,40	7,00	136,00
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
130	4,03	0,48	28,99	136,50
60	10,14	2,34	2,27	70,64
60	0,86	3,06	5,71	52,81
150	1,44	0,08	29,12	124,61
200	5,28	4,72	12,90	114,15
	28,37	12,62	114,74	698,71

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
№378	Кисель из замороженных ягод	200	0,20	0,10	17,58	73,91	200	0,20	0,10	17,58	73,91
№1	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,40	20	1,48	1,88	14,62	81,40
№671	Тефтели (п/ф)	100	11,56	15,57	13,22	261,72	100	11,56	15,57	13,22	261,72
PK522-97	Горошек зеленый консервированный отварной	60	0,92	1,67	2,24	31,48	60	0,92	1,67	2,24	31,48
Итого за Ужин:			15,75	19,42	57,31	495,51		15,75	19,42	57,31	495,51
Итого за день:			76,69	68,38	262,47	1990,35		78,77	70,59	273,62	2059,98
2 день											
Завтрак											
№2	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,87	8,70	7,28	127,25	35	4,87	8,70	7,28	127,25
№394 Б/с	Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	200	3,01	3,53	15,91	99,12
№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
Итого за Завтрак:			12,58	18,44	35,84	341,72		13,44	19,52	39,02	365,55
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											
№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
№39	Салат из помидоров с сладким перцем	50	0,56	4,08	1,94	46,87	60	0,67	4,89	2,33	56,24

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
200	0,20	0,10	17,58	73,91
20	1,48	1,88	14,62	81,40
100	11,56	15,57	13,22	261,72
60	0,92	1,67	2,24	31,48
	15,75	19,42	57,31	495,51
	78,29	70,56	263,92	2018,45
35	4,87	8,70	7,28	127,25
200	3,01	3,53	15,91	99,12
200	5,56	7,29	15,82	139,18
	13,44	19,52	39,02	365,55
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
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
60	0,67	4,89	2,33	56,24

№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
№494	Компот из изюма	180	0,46	0,10	24,22	96,60	180	0,46	0,10	24,22	96,60
№224	Рыба тушёная в томате с овощами	100	10,65	0,55	2,08	55,66	110	11,55	6,11	3,63	114,79
Итого за Обед:			22,52	14,01	79,45	536,75		27,71	23,70	104,28	747,89
Полдник											
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
№500	Творожная масса (промышленного производства)	180	23,40	14,40	13,50	342,00	180	23,40	14,40	13,50	342,00
PK27-82	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за Полдник:			25,10	15,10	57,70	532,00		25,10	15,10	57,70	532,00
Ужин											
№392/3	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№449	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:			75,00	64,94	240,43	1893,82		81,04	75,71	268,43	2128,80
3 день											
Завтрак											
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
№465 (50/50)	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	200	2,96	3,86	16,13	102,73
№2	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,87	8,70	7,28	127,25	35	4,87	8,70	7,28	127,25
Итого за Завтрак:			11,84	17,67	34,99	330,19		13,57	19,89	41,00	377,30
Завтрак второй											
№368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак второй:			0,40	0,40	9,80	47,00		0,40	0,40	9,80	47,00
Обед											
№396 кс	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

200	4,80	4,25	13,81	111,78
180	0,46	0,10	24,22	96,60
110	11,55	6,11	3,63	114,79
	27,71	23,70	104,28	747,89
200	0,20	0,20	23,20	94,00
180	23,40	14,40	13,50	342,00
100	1,50	0,50	21,00	96,00
	25,10	15,10	57,70	532,00
200	0,10	0,03	5,01	20,66
85	4,58	6,37	28,04	183,76
	4,68	6,40	33,05	204,41
	76,73	69,72	242,05	1955,85
200	5,73	7,33	17,59	147,32
200	2,96	3,86	16,13	102,73
35	4,87	8,70	7,28	127,25
	13,57	19,89	41,00	377,30
100	0,40	0,40	9,80	47,00
	0,40	0,40	9,80	47,00
200	0,24	0,09	21,36	88,90
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
№71н	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№54-11м-2020	Плов из говядины	150	13,08	6,60	31,77	239,00	180	15,69	7,92	38,12	286,80
PK519-136	Свекольник	180	1,74	3,54	11,98	86,46	200	1,94	3,93	13,31	96,07
Итого за Обед:			22,16	12,24	102,36	622,76		24,97	13,95	110,04	680,17
Полдник											
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
PK522-289	Ватрушка с повидлом	60	3,97	2,02	43,01	202,46	60	3,97	2,02	43,01	202,46
Итого за Полдник:			4,17	2,22	66,21	296,46		4,17	2,22	66,21	296,46
Ужин											
№268	Омлет натуральный	100	10,10	17,32	2,33	202,18	130	13,13	22,51	3,03	262,84
№392/3	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого за Ужин:			12,37	17,61	25,84	308,31		14,81	22,74	17,70	330,49
Итого за день:			50,93	50,15	239,21	1604,72		57,91	59,20	244,75	1731,42
4 день											
Завтрак											
№397	Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	180	3,10	3,45	14,50	94,28
PK522-93	Бутерброд с маслом	30	2,20	3,13	13,40	90,97	30	2,20	3,13	13,40	90,97
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:			10,42	13,02	43,64	317,83		10,99	13,74	45,39	332,56
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

30	2,37	0,30	14,49	70,50
60	0,48	0,06	1,50	8,40
180	15,69	7,92	38,12	286,80
200	1,94	3,93	13,31	96,07
	24,97	13,95	110,04	680,17
200	0,20	0,20	23,20	94,00
60	3,97	2,02	43,01	202,46
	4,17	2,22	66,21	296,46
130	13,13	22,51	3,03	262,84
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
	14,81	22,74	17,70	330,49
	57,91	59,20	244,75	1731,42
180	3,10	3,45	14,50	94,28
30	2,20	3,13	13,40	90,97
200	5,69	7,16	17,49	147,32
	10,99	13,74	45,39	332,56
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00

Обед											
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№286	Тефтели мясные	70	10,85	3,92	8,92	113,38	70	10,85	3,92	8,92	113,38
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	30	2,37	0,30	14,49	70,50
PK522-423	Капуста тушёная	150	3,84	6,44	16,55	139,16	200	5,12	8,59	22,07	185,55
№15	Салат из свежих овощей (томат, огурец, лук зел)	60	0,56	2,31	1,82	30,67	60	0,56	2,31	1,82	30,67
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
№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
Итого за Обед:			29,26	21,33	93,61	697,60		31,40	24,25	106,70	785,42
Полдник											
PK520-560/627	Ватрушка с творогом	80	12,76	3,59	35,57	226,84	100	21,01	6,21	81,76	459,04
№501	Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	200	0,20	0,20	23,20	94,00
№1	Печенье	25	1,85	2,35	18,27	101,75	30	2,22	2,82	21,93	122,10
№368	Груши	120	0,48	0,36	12,36	56,40	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за Полдник:			15,29	6,50	89,41	478,99		24,03	9,68	142,34	745,64
Ужин											
№392/3	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	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
№40	Жаркое по-домашнему (с говядиной тушеной)	200	14,51	16,65	22,73	298,67	200	14,51	16,65	22,73	298,67
Итого за Ужин:			16,19	16,87	37,40	366,33		16,19	16,87	37,40	366,33
Итого за день:			76,97	62,72	272,06	1966,75		88,42	69,54	339,83	2335,95
5 день											
Завтрак											
PK522-93	Бутерброд с маслом	30	2,20	3,13	13,40	90,97	30	2,20	3,13	13,40	90,97

50	4,25	1,65	21,25	129,50
70	10,85	3,92	8,92	113,38
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	5,12	8,59	22,07	185,55
60	0,56	2,31	1,82	30,67
180	0,24	0,19	22,56	95,11
200	7,99	7,28	13,07	150,14
	31,38	24,23	104,19	774,85
100	21,01	6,21	81,76	459,04
200	0,20	0,20	23,20	94,00
30	2,22	2,82	21,93	122,10
150	0,60	0,45	15,45	70,50
	24,03	9,68	142,34	745,64
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
200	14,51	16,65	22,73	298,67
	16,19	16,87	37,40	366,33
	88,39	69,52	337,32	2325,38
30	2,20	3,13	13,40	90,97

№268	Омлет натуральный	100	10,10	17,32	2,33	202,18	130	13,13	22,51	3,03	262,84
PK522-496	Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	200	3,48	3,86	15,02	100,84
Итого за Завтрак:			15,40	23,90	30,24	387,43		18,81	29,50	31,46	454,64
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											
№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
PK527-226	Соус сметанный	30	0,44	1,34	1,84	19,67	50	0,73	2,24	3,07	32,78
№404	Оладьи из печени по-кунцевски	100	18,51	13,99	17,09	269,06	100	18,51	13,99	17,09	269,06
№317	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,30	32,11	187,45	150	5,80	4,97	37,05	216,29
№398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91,02	200	0,68	0,28	20,75	101,13
№28	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,64	3,42	2,26	43,73	60	0,96	5,13	3,39	65,60
PK510-56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,26	4,92	7,05	87,75	200	4,74	5,47	7,84	97,50
Итого за Обед:			33,63	29,41	101,44	823,38		38,04	34,01	124,93	982,36
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											
№392/3	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№318	Картофель отварной	120	2,42	3,94	19,59	123,82	150	3,03	4,93	24,49	154,77
PK521-185к	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,32	12,18	0,30	156,60	60	7,32	12,18	0,30	156,60
Итого за Ужин:			12,01	16,42	43,41	386,54		12,03	17,34	39,46	379,03
Итого за день:			63,64	72,84	236,04	1879,98		72,98	85,85	273,18	2187,45

130	13,13	22,51	3,03	262,84
200	3,48	3,86	15,02	100,84
	18,81	29,50	31,46	454,64
200	0,20	0,10	17,58	73,91
	0,20	0,10	17,58	73,91
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
50	0,73	2,24	3,07	32,78
100	18,51	13,99	17,09	269,06
150	5,80	4,97	37,05	216,29
180	0,61	0,25	18,67	91,02
60	0,96	5,13	3,39	65,60
200	4,74	5,47	7,84	97,50
	37,98	33,98	122,86	972,25
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
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
150	3,03	4,93	24,49	154,77
60	7,32	12,18	0,30	156,60
	12,03	17,34	39,46	379,03
	72,91	85,82	271,10	2177,33

6 день											
Завтрак											
PK522-93	Бутерброд с маслом	30	2,20	3,13	13,40	90,97	30	2,20	3,13	13,40	90,97
№465 (50/50)	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	200	2,96	3,86	16,13	102,73
№185	Каша манная молочная жидкая	150	4,70	3,02	23,97	135,32	200	6,89	8,29	35,48	236,10
Итого за Завтрак:			9,57	9,63	51,89	318,74		12,06	15,29	65,01	429,80
Завтрак второй											
PK27-470	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											
№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
№372/2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	200	0,16	0,16	18,89	78,65
№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
№366	Птица отварная	120	15,49	15,65	0,09	202,84	120	15,49	15,65	0,09	202,84
PK527-226	Соус сметанный	50	0,73	2,24	3,07	32,78	50	0,73	2,24	3,07	32,78
№30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,61	3,07	1,70	36,45	60	0,61	3,07	1,70	36,45
№313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	5,73	34,18	218,22	130	7,56	5,73	34,18	218,22
Итого за Обед:			38,58	36,25	108,64	925,54		39,40	37,08	110,30	942,94
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											
№392/3	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	5,01	20,66	200	0,10	0,03	5,01	20,66

30	2,20	3,13	13,40	90,97
200	2,96	3,86	16,13	102,73
200	6,89	8,29	35,48	236,10
	12,06	15,29	65,01	429,80
200	10,00	6,40	7,00	136,00
	10,00	6,40	7,00	136,00
200	8,24	8,30	16,63	174,01
200	0,16	0,16	18,89	78,65
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
120	15,49	15,65	0,09	202,84
50	0,73	2,24	3,07	32,78
60	0,61	3,07	1,70	36,45
130	7,56	5,73	34,18	218,22
	39,40	37,08	110,30	942,94
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
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
PK510-87	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	7,99	7,28	13,07	150,14	200	7,99	7,28	13,07	150,14
Итого за Ужин:			9,67	7,51	27,74	217,80		9,67	7,51	27,74	217,80
Итого за день:			78,11	71,27	236,91	1891,72		81,42	77,76	251,69	2020,18
7 день											
Завтрак											
PK522-93	Бутерброд с маслом	30	2,20	3,13	13,40	90,97	30	2,20	3,13	13,40	90,97
PK522-496	Какао с молоком	200	3,48	3,86	15,02	100,84	200	3,48	3,86	15,02	100,84
№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:			10,67	14,39	36,44	284,32		11,22	15,21	37,33	294,60
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											
№241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0,00	29,72	121,10	200	0,57	0,00	29,72	121,10
№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
№321/1	Картофельное пюре	150	3,62	6,40	24,56	168,49	150	3,62	6,40	24,56	168,49
№226	Котлеты рыбные	80	11,57	2,95	7,22	100,47	80	11,57	2,95	7,22	100,47
№348	Соус томатный	30	0,40	0,41	2,28	14,54	30	0,40	0,41	2,28	14,54
№712	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,28	46,22	60	0,66	3,72	2,28	46,22
№80	Суп картофельный с рисом "харчо"	180	1,94	3,68	13,83	94,49	200	2,15	4,09	15,36	104,99
Итого за Обед:			25,37	19,11	115,62	745,32		25,59	19,52	117,15	755,82
Полдник											
№1	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	30	2,22	2,82	21,93	122,10
№195 манка	Запеканка из творога	100	20,19	6,57	18,24	214,18	120	24,22	7,89	21,89	257,02

20	1,58	0,20	9,66	47,00
200	7,99	7,28	13,07	150,14
	9,67	7,51	27,74	217,80
	81,42	77,76	251,69	2020,18
30	2,20	3,13	13,40	90,97
200	3,48	3,86	15,02	100,84
200	5,53	8,22	8,90	102,80
	11,22	15,21	37,33	294,60
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
200	0,57	0,00	29,72	121,10
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
150	3,62	6,40	24,56	168,49
80	11,57	2,95	7,22	100,47
30	0,40	0,41	2,28	14,54
60	0,66	3,72	2,28	46,22
180	1,94	3,68	13,83	94,49
	25,37	19,11	115,62	745,32
30	2,22	2,82	21,93	122,10
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
PK27-82	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	150	2,25	0,75	31,50	144,00
№392	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
Итого за Полдник:			25,41	11,61	82,27	538,20		30,95	14,03	96,98	642,17
Ужин											
№450 В	Оладьи с повидлом	165	8,90	12,37	54,43	356,70	165	8,90	12,37	54,43	356,70
№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:			8,96	12,38	64,42	397,02		9,00	12,39	59,44	377,36
Итого за день:			76,20	62,49	306,74	2070,87		82,56	66,16	318,90	2175,95
8 день											
Завтрак											
№2	Бутерброд с сыром и маслом	38	4,34	5,67	12,26	117,80	38	4,34	5,67	12,26	117,80
PK522-496	Какао с молоком	200	3,48	3,86	15,02	100,84	200	3,48	3,86	15,02	100,84
№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:			13,30	15,90	42,97	350,08		13,90	16,61	44,71	364,68
Завтрак второй											
№368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за Завтрак второй:			0,40	0,40	9,80	47,00		0,60	0,60	14,70	70,50
Обед											
№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
№378	Кисель из замороженных ягод	200	0,20	0,10	17,58	73,91	200	0,20	0,10	17,58	73,91
№132	Капуста тушёная	150	3,84	6,44	16,55	139,16	150	3,84	6,44	16,55	139,16
№284 (1-3)	Тефтели из печени с рисом	100	11,36	11,24	15,39	208,85	100	11,36	11,24	15,39	208,85
№69	Суп картофельный с клёцками	180	1,56	3,56	10,84	81,59	200	1,74	3,96	12,05	90,65
№13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,17	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Итого за Обед:			23,96	26,34	97,30	736,68		24,24	23,75	98,81	720,98

30	2,16	2,55	16,65	98,40
150	2,25	0,75	31,50	144,00
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	30,95	14,03	96,98	642,17
165	8,90	12,37	54,43	356,70
200	0,10	0,03	5,01	20,66
	9,00	12,39	59,44	377,36
	82,34	65,75	317,36	2165,45
38	4,34	5,67	12,26	117,80
200	3,48	3,86	15,02	100,84
200	6,09	7,08	17,42	146,05
	13,90	16,61	44,71	364,68
150	0,60	0,60	14,70	70,50
	0,60	0,60	14,70	70,50
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
200	0,20	0,10	17,58	73,91
150	3,84	6,44	16,55	139,16
100	11,36	11,24	15,39	208,85
200	1,74	3,96	12,05	90,65
60	0,48	0,06	1,50	8,40
	24,24	23,75	98,81	720,98

Полдник											
№496	Коржик молочный с повидлом	60	3,89	3,13	35,43	183,61	60	3,89	3,13	35,43	183,61
№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:			4,09	3,33	58,63	277,61		4,09	3,33	58,63	277,61
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:			54,11	63,58	234,54	1719,68		57,63	67,02	234,55	1764,26
9 день											
Завтрак											
№155	Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	150	3,96	6,50	19,77	147,12	200	5,28	8,67	26,36	196,16
№2	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,99	5,22	11,29	108,50	38	4,34	5,67	12,26	117,80
№465 (50/50)	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:			10,62	15,20	45,57	348,07		12,58	18,20	54,74	416,69
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											
№12	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	50	4,25	1,65	21,25	129,50
№372/ 2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	200	0,16	0,16	18,89	78,65
№13	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	34	2,69	0,34	16,42	79,90
№15	Салат из свежих овощей (томат, огурец, лук зел)	60	0,56	2,31	1,82	30,67	60	0,56	2,31	1,82	30,67
№276/ 2	Жаркое по-домашнему	220	25,77	9,25	22,39	276,50	220	25,77	9,25	22,39	276,50
№81/1	Суп картофельный с горохом	180	4,25	4,00	14,01	108,70	200	4,72	4,44	15,56	120,78

60	3,89	3,13	35,43	183,61
200	0,20	0,20	23,20	94,00
	4,09	3,33	58,63	277,61
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
	57,63	67,02	234,55	1764,26
200	5,28	8,67	26,36	196,16
38	4,34	5,67	12,26	117,80
200	2,96	3,86	16,13	102,73
	12,58	18,20	54,74	416,69
200	5,80	5,00	8,00	106,00
	5,80	5,00	8,00	106,00
50	4,25	1,65	21,25	129,50
200	0,16	0,16	18,89	78,65
30	2,37	0,30	14,49	70,50
60	0,56	2,31	1,82	30,67
220	25,77	9,25	22,39	276,50
200	4,72	4,44	15,56	120,78

Итого за Обед:			37,36	17,66	92,85	694,52		38,15	18,15	96,34	716,00
Полдник											
№56 ягл	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,30	0,17	19,35	83,57	200	0,35	0,26	17,43	76,12
№603	Кекс "Творожный"	60	7,07	11,06	44,09	304,86	60	7,07	11,06	44,09	304,86
Итого за Полдник:			7,37	11,23	63,44	388,42		7,42	11,32	61,51	380,98
Ужин											
№392/ 3	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
№690	Голубцы (промышленного производства)	70	5,31	4,59	10,53	83,70	70	5,31	4,59	10,53	83,70
Итого за Ужин:			7,58	4,89	34,05	189,82		6,99	4,82	25,20	151,35
Итого за день:			68,73	53,99	243,91	1726,84		70,94	57,49	245,79	1771,02
10 день											
Завтрак											
PK522- 93	Бутерброд с маслом	30	2,20	3,13	13,40	90,97	30	2,20	3,13	13,40	90,97
PK522- 496	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:			18,43	29,09	30,93	448,09		18,81	29,50	31,46	454,64
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											
№372/ 2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	200	0,16	0,16	18,89	78,65
№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
PK510- 87	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	180	7,19	6,55	11,77	135,13	250	9,90	9,10	16,98	189,88
№34	Салат из свеклы с чесноком	50	0,74	3,09	4,03	46,24	50	0,74	3,09	4,03	46,24

	37,83	18,11	94,40	706,60
200	0,35	0,26	17,43	76,12
60	7,07	11,06	44,09	304,86
	7,42	11,32	61,51	380,98
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
70	5,31	4,59	10,53	83,70
	6,99	4,82	25,20	151,35
	70,63	57,45	243,86	1761,62
30	2,20	3,13	13,40	90,97
200	3,48	3,86	15,02	100,84
130	13,13	22,51	3,03	262,84
	18,81	29,50	31,46	454,64
200	0,20	0,10	17,58	73,91
	0,20	0,10	17,58	73,91
200	0,16	0,16	18,89	78,65
50	4,25	1,65	21,25	129,50
30	2,37	0,30	14,49	70,50
250	9,90	9,10	16,98	189,88
60	0,88	3,71	4,84	55,49

PK513-77/226	Пагу из овощей	150	3,38	15,20	19,69	225,57	180	4,06	18,24	23,64	270,68
PK521-185к	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	7,32	12,18	0,30	156,60	60	7,32	12,18	0,30	156,60
Итого за Обед:			25,41	39,13	90,43	842,19		28,80	44,72	99,58	942,05
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
Ужин											
№317	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,30	32,11	187,45	150	5,80	4,97	37,05	216,29
№53	Икра кабачковая (готовая продукция)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	60	1,14	5,34	4,62	71,40
№392/3	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	40,32	200	0,10	0,03	5,01	20,66
№13	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	65,80					
Итого за Ужин:			8,06	8,16	58,71	341,17		7,04	10,33	46,68	308,34
Итого за день:			54,65	80,90	228,96	1879,28		57,42	89,08	228,37	1960,25
Среднее значение за день:			67,50	65,13	250,13	1862,40		72,91	71,84	267,91	2013,53

200	4,51	20,26	26,26	300,76
60	7,32	12,18	0,30	156,60
	29,40	47,36	103,01	981,38
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
150	5,80	4,97	37,05	216,29
60	1,14	5,34	4,62	71,40
200	0,10	0,03	5,01	20,66
20	1,58	0,20	9,66	47,00
	8,62	10,53	56,34	355,34
	59,60	91,92	241,46	2046,58
	72,59	71,47	264,81	1996,65

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Суходуб Наталья Анатольевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023