ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01FB78FB00A2B011BF48A74EF4F5EBC585
Владелец: РЫБАЛЬЧЕНКО ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 21.10.2023 до 21.01.2025

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ :День первый :Сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			ЗАВТРАК			
30	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,1	26,8	212,7
		180	7,02	8,55	32,22	255,24
12	Бутерброд с маслом	15/5	1,016	4,3	0,22	64,55
		30/10	2,032	8,608	0,44	129,1
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39
		180	3,18	2,79	13,57	92,39
			2 ЗАВТРАК			
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого	450/500	10,44/12,63	14,59/20,34	50,39/56,03	413,64/520,73
			ОБЕД			
20	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	3,22	25,77
		50	0,7	2,54	4,32	42,95
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75
		180	1,94	2,05	13,56	80,1
304	Плов из птицы (курица)	160	16,0	14,78	26,76	304,0
		200	20,0	18,48	33,76	380,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,75	83,41
		180	0,4	0,018	26,1	100,1
148	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,85	37,8
		40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого	510/650	19,57/25,44	18,22/23,48	71,88/95,44	517,73/678,45
			ПОЛДНИК			
б/н	Коктейль молочный	210	5,2	4,0	4,0	144
		210	5,2	4,0	4,0	144
б/н	Печенье овсяное	18	1,08	2,7	11,52	74,7
		36	2,4	6,0	25,6	166,0
	Итого	228/246	6,28/7,6	6,7/10,0	15,52/29,6	218,7/310,0
			УЖИН			
204	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,71	26,98	134,42
		130	4,99	0,71	26,98	134,42
120548	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,6	2,28	135,18
		80	13,13	12,8	3,05	180,24
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,38	33,61
		200	0,06	0,02	9,3	37,3
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,8
		40	2,44	0,84	16,74	85,6
	Итого	390/450	16,1/20,62	10,75/14,37	46,01/56,07	346,01/437,56
итог	**Ясли**	1578	52,39	50,26	183,8	1496,1
	сад	1846	66,29	68,19	237,14	1946,74

Неделя ВТОРАЯ: День ВТОРОЙ : Сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
789.1	Омлет натуральный	110	7,7	8,72	3,6	122,24
		130	9,1	10,31	4,26	144,47
100519	Огурец свежий	25	0,2	0,025	0,62	3,52
12 7	Бутерброд с маслом и сыр	15/5/10	3,33	7,25	0,22	100,55
		20/5/15	4,5	8,42	0,18	172,0
397	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79
		200	4,2	3,6	17,27	118,65
2 ЗАВТРАК						
368г	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0
		100	1,5	0,5	21,0	95,0
	Итого	445/500	16,51/19,5	19,74/22,85	40,99/43,33	428,1/533,64
ОБЕД						
100519 100520	Помидор, огурец свежий (нарезка)	30	0,28	0,045	0,94	5,32
		50	0,47	0,075	1,57	8,87
81	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,07	3,21	9,67	79,95
		180	3,69	3,85	11,61	95,94
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,38	100,65
		130	2,65	4,16	17,0	118,95
90	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,73	2,48	2,20	50,0
		70	6,63	3,48	3,08	70,0
396	Кисель из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,03	20,75	85,17
		180	0,09	0,036	24,9	102,2
148	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8
		40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого	510/650	11,59/15,93	9,48/12,0	56,74/75,86	358,89/471,56
ПОЛДНИК						
400	Молоко кипяченое	130	3,96	3,54	6,56	73,67
		150	4,57	4,08	7,57	85,0
231	Сырники из творога	60	11,21	7,6	6,84	140,4
		90	16,82	11,4	10,26	210,6
378	Соус черносмородиновый	10	0,034	0,014	6,73	21,73
	Итого	200/250	15,2/21,42	11,15/15,49	20,13/24,56	235,8/317,33
УЖИН						
206	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	5,06	27,09	190,2
		140	6,35	5,90	31,6	221,05
301	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом (индейка)	50	5,88	5,39	1,46	77,9
		70	8,24	7,54	2,05	109,07
393	Чай с лимоном и сахаром	180	0,126	0,018	10,2	41,0
		200	0,14	0,02	11,33	45,5
147	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,84	16,74	85,6
	Итого	390/450	19,36/21,7	15,7/17,7	63,18/70,67	478,7/537,3
итог	**Ясли**	1545	62,66	56,07	181,04	1501,49
	Сад	1850	78,55	68,04	214,42	1859,81

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ :День третий :Сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			ЗАВТРАК			
66	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,7	166,78
		180	6,27	9,37	22,44	200,14
12	Бутерброд с маслом	15/5	1,015	4,3	0,22	64,55
		30/10	2,03	8,6	0,44	129,1
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39
			2 ЗАВТРАК			
368(а)	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0
		100	0,4	0,3	10,3	46,0
	Итого	450/500	9,82/11,88	15,2/21,06	42,79/46,75	369,72/467,63
			ОБЕД			
17	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,12	2,91	31,77
		50	0,6	3,53	4,85	52,95
92	Борщ с капустой, с картофелем со сметаной	150	3,24	3,34	8,59	73,2
		180	3,88	4,0	10,31	87,84
204	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,6	22,83	113,74
		130	4,99	0,71	26,98	134,42
305	Котлеты рубленные из птицы (куриные)	50	7,85	8,03	8,33	136,66
		70	11,0	11,25	11,67	191,33
373	Компот из яблок и слив	150	0,1	0,1	20,83	85,16
		180	0,12	0,12	25,0	102,2
148	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8
		40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого	510/650	15,77/22,99	14,39/20,01	72,29/96,51	478,33/644,34
			ПОЛДНИК			
б/н	Йогурт детский	110	7,0	5,0	12,0	121
		110	7,0	5,0	12,0	121
153	Зефир ванильный	10	0,1	0	8,15	31,0
		20	0,2	0	16,3	62,0
130	Сок яблочный	100	0	0	10,0	40,0
	Итого	210/230	7,1/7,2	5,0/5,0	30,15/38,3	192,0/223,0
			УЖИН			
315	Рис отварной	120	3,15	4,65	31,79	181,7
		130	4,37	6,44	44,0	251,6
277	Гуляш из отварного мяса	60	10,3	8,1	2,6	125,0
		80	11,6	9,1	2,9	140,6
392	Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,99	28,0
		200	0,054	0,018	8,38	33,6
147	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,84	16,74	85,6
		40	2,44	0,84	16,74	85,6
	Итого	400/450	15,93/18,46	13,6/16,4	58,12/72,02	420,3/511,4
итог	**Ясли**	1570	48,62	48,19	203,35	1460,35
	сад	1830	60,53	62,47	253,58	1846,37

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ :День четвертый :Сезон весенне- летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,97	162,3
		180	6,0	9,9	20,37	194,8
12 7	Бутерброд с маслом и сыр	20/5/10	3,59	8,33	0,27	116,68
		20/5/15	4,75	9,8	0,27	134,68
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	1,99	10,63	70,0
		180	2,80	2,39	12,76	84,0
2 ЗАВТРАК						
368	Фруктовый микс	100	0,6	0,6	15,4	69,0
	Итого	435/500	11,51/14,15	19,17/22,69	43,27/48,8	417,98/482,48
ОБЕД						
45	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44
		50	0,68	3,08	4,21	47,4
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,59	100,35
		180	6,19	6,04	10,31	120,42
104	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,56	0,055	3,48	16,71
67	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,28	30,14	198,0
		130	7,41	6,2	35,6	234,4
110	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,7
		80	17,8	11,36	0	185,9
372	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,11	0,11	18,08	73,93
		180	0,14	0,14	21,70	88,72
148	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8
		40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого	535/665	29,29/35,18	22,47/27,27	71,62/93,0	617,93/769,15
ПОЛДНИК						
б/н	Творожок детский	110	3,8	3,0	12,8	93,0
		110	3,8	3,0	12,8	93,0
152	Вафли сливочные	7	0,2	0,23	5,42	24,7
		24	0,7	0,79	18,6	85,0
378	Кисель из свежих плодов и ягод	100	0,07	0,02	13,74	55,4
	Итого	217/234	4,07/4,57	3,25/3,81	31,96/45,14	173,1/233,4
УЖИН						
137	Рагу из овощей	130	1,56	8,98	9,27	123,81
		160	1,92	11,05	11,41	152,38
287	Тефтели мясные	50	3,38	3,76	4,28	64,56
		70	4,74	5,26	6,0	90,38
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39
		180	3,18	2,79	13,57	92,39
147	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,84	16,74	85,6
		40	2,44	0,84	16,74	85,6
	Итого	400/450	10,56/12,28	16,37/19,94	43,86/47,72	366,36/420,75
итог	**Ясли**	1587	55,43	61,26	190,71	1575,37
	сад	1849	66,18	73,71	234,66	1905,78

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ :День пятый :Сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			ЗАВТРАК			
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,43	3,81	12,63	99,3
		180	4,11	4,57	15,1	119,16
12	Бутерброд с маслом	15/5	1,015	4,3	0,22	64,55
		30/10	2,032	8,6	0,44	129,1
397	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79
			2 ЗАВТРАК			
157	Мандарины	100	0,2	0,8	7,5	38,0
		100	0,2	0,8	7,5	38,0
	Итого	450/500	8,42/10,12	12,16/17,22	35,9/38,59	308,64/393,05
			ОБЕД			
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,34	2,13	1,03	25,07
		50	0,57	3,56	1,72	41,79
76	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,07	9,96	72,45
		180	1,51	3,69	11,95	86,94
276	Жаркое по- домашнему	160	17,61	5,43	15,96	207,2
		200	22,02	6,79	19,95	259,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,75	83,41
		180	0,44	0,018	26,1	100,1
148	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8
		40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого	510/650	20,74/26,94	10,84/14,45	64,44/92,01	425,93/563,43
			ПОЛДНИК			
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,0
		180	5,48	4,89	9,08	102,0
463	Булочка с корицей	50	3,41	6,31	27,17	178,57
		70	4,78	8,84	38,03	249,99
	Итого	200/250	7,98/10,26	10,39/13,73	34,74/47,11	263,57/351,99
			УЖИН			
206	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	5,05	27,09	190,2
		130	5,9	5,48	29,35	206,05
300	Азу из отварного мяса (говядина)	60	9,24	10,53	3,66	147,12
		80	12,32	14,05	4,89	196,17
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
		200	0,67	0,27	18,97	81,33
147	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,84	16,74	85,6
		40	2,44	0,84	16,74	85,6
	Итого	400/450	17,73/21,33	16,67/20,64	64,57/69,95	496,12/569,15
итог	**Ясли**	1560	54,87	50,06	199,65	1494,26
	сад	1850	68,65	66,14	247,66	1877,62