



Меню приготавливаемых блюд

двухразовый обед для питания детей дошкольного возраста в муниципальных дошкольных образовательных организациях

(взрослая категория: от 1 года до 3 лет)

стоимость: 143,00 рублей в группах питания и пребывания

1 неделя

День 1 понедельник

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром 100/5/15	120	7,35	8,51	20,76	190,4	0,070	0,110	0,05	0,77	123,7	108,17	20,42	0,97
7	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,008	0,000	0,340	5,200	13,900	7,600	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,7	41	0,006	2,830	0	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Итого завтрак:	340	9,73	9,17	41,72	236,40	0,092	2,940	0,050	1,120	151,700	126,070	25,220	1,540

2-ой ЗАВТРАК

386	Яблоки печеные	100	0,40	2,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	2,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13	Галет из свежих огурцов	30	0,23	1,44	0,71	40,19	0,009	2,850	0,000	0,321	6,355	12,006	8,990	0,171
45/123	Суп картофельный протертый с трюфлями 200/25	215	2,44	2,50	20,72	77,80	0,084	6,050	0,016	0,144	63,760	75,940	22,440	0,052
321	Плов из птицы 10/100	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,035	0,359	11,500	0,394	29,484	129,338	30,450	1,474
494	Компот из сушеных фруктов (смеси)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,007	0,350	0,000	0,180	28,633	13,860	5,400	1,123
пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,050	0,000	0,000	8,190	25,145	11,025	0,503
	Итого обед:	585	19,89	15,01	66,49	523,69	0,177	9,629	31,516	1,549	136,631	257,884	73,305	3,823

ПОЛДНИК

456	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	76,91	151,00	0,070	0,000	0,004	1,410	11,300	49,700	15,200	0,730
419	Молоко кипяченое	150	3,58	4,08	7,53	85,00	0,060	2,050	0,042	0,000	189,600	142,200	22,100	0,160
	Итого полдник:	200	8,48	7,14	84,44	236,00	0,130	2,050	0,046	1,410	200,900	161,900	37,300	0,890

УЖИН

315/473	Голубцы Ленивые 1/0/40	150	9,82	8,11	16,45	179,00	0,00	0,000	0,000	0,000	52,440	124,320	41,490	1,120
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,040	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
пр	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,200	13,000	2,600	0,240

	Итого унин:	462	12,19	8,79	47,20	274,00	0,07	0,050	0,000	0,340	60,240	149,820	35,790	1,040
	Всего за день	1505	50,75	41,51	209,72	1367,09	0,431	24,649	31,611	4,609	571,471	716,179	180,015	10,083

1 неделя
День 2 вторник
сезон: весенне-летний

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	175	4,05	5,69	20,36	149,00	0,110	0,000	0,070	0,380	18,900	108,700	47,100	1,160
7	Сыр порцирами	10	2,320	2,940	0,000	46,000	0,003	0,730	0,026	0,005	88,000	50,000	3,500	0,100
ПР	Батон йодированный	20	0,00	0,35	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,727	2,533	8,667	1,733	0,160
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	4,99	40,00	0,00	0,000	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого завтрак:	365	6,45	9,01	30,76	225,54	0,120	0,730	0,045	0,317	119,433	169,867	48,633	1,720
2-ой ЗАВТРАК														
418	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,00	0,020	1,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,90	0,00	18,18	75,00	0,020	1,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
34	Смат из телятины отварной	70	0,41	1,63	7,47	27,27	0,006	2,850	0,000	0,847	10,545	12,793	6,370	0,059
44	Баранина жареная с картофелем до сметаной 200/5	205	7,25	4,68	0,96	88,10	0,400	6,430	0,006	1,931	39,900	0,610	21,450	0,904
208	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	170	3,86	7,72	20,88	192,56	0,138	1,088	0,023	1,105	20,050	148,604	36,775	1,470
390	Компот из зеленых яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,548	0,000	0,077	13,032	6,960	3,240	0,845
ПР	Хлеб ржаной пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,49	16,65	77,75	0,047	0,000	0,000	0,000	6,180	26,145	11,025	0,501
	Итого обед:	575	16,28	14,76	71,49	473,07	0,600	14,915	0,074	3,029	91,417	181,700	78,710	3,831

ПОЛДНИК														
420	Ряженка	150	5,22	5,75	6,30	76,00	0,110	0,540	0,030	0,000	125,100	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье овсяное	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	1,1	41,4	9,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,14	26,10	211,00	0,110	0,690	0,032	0,078	126,200	179,400	30,900	0,954

УЖИН														
172	Котлеты рыбные любительские с м/сл (50/5)	55	6,78	9,74	5,34	100,50	0,070	0,024	0,040	0,580	22,567	106,667	10,833	0,735
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,093	12,107	0,170	0,121	24,650	37,730	18,500	0,673
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,004	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,470
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	0,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,900	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	365	11,25	9,50	33,93	288,00	0,165	14,961	0,210	1,051	68,617	181,397	43,133	1,968
	Всего за день:	1505	42,00	42,43	186,46	1273,56	1,015	33,897	0,317	6,050	526,767	724,964	208,576	10,973

1 неделя
День 3 среда
сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК														
№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Кисель молочная вязкая густая с маслом сливочным (150/5)	155	4,08	5,28	25,09	200,00	0,150	0,000	0,070	24,000	13,400	115,900	40,700	1,340
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
Г	Булерброд с маслом сливочным (30/5)	35	2,35	4,17	10,76	88,00	0,022	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак:	370	6,55	9,47	46,05	329,00	0,172	2,830	0,090	24,405	31,200	134,400	45,500	1,910

2 ой ЗАВТРАК

386	Овощи свежие	50	0,10	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,10	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150

ОБЕД

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,85	1,12	22,25	0,014	5,028	0,000	0,911	5,598	10,383	4,878	0,224
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	203	2,75	2,27	13,70	83,80	0,000	0,600	0,000	1,132	19,680	44,520	21,600	0,866
327	Котлеты рубленные из птицы	50	0,10	8,29	5,33	149,00	0,080	0,440	0,023	0,410	10,550	80,300	14,000	0,950
118	Рис с овощей	150	1,77	5,48	11,26	100,5	0,06	8,295	0,000	2,843	25,200	51,600	23,400	0,765
ГТК	Напиток витаминизированный для детского питания	180	0,00	0,00	17,46	77,00	0,270	18,000	0,108	2,106	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,50	0,44	15,55	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,130	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	650	17,02	18,24	65,52	504,81	0,441	38,363	0,131	7,402	63,158	221,748	74,903	3,307

ПОЛДНИК

396	Кисель из ягод свежих/замороженных	180	0,14	0,04	24,73	99,77	0,036	1,947	0,000	0,054	12,587	8,154	3,744	0,124
ПР	Вафли	20	0,54	0,67	15,47	70,14	0,006	0,000	0,001	3,200	7,200	7,200	2,000	0,300
	Итого полдник:	200	0,66	0,71	40,20	169,91	0,042	1,947	0,001	3,254	19,787	15,354	5,744	0,424

УЖИН

249/358	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом 80/30	110	12,11	8,61	19,47	203,20	0,05	0,160	0,054	0,984	104,000	152,480	14,240	0,768
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,90	40,00	0,00	0,010	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
	Итого ужин:	290	12,17	8,63	29,37	243,20	0,05	0,170	0,054	0,984	114,000	154,980	15,640	1,048
	Всего за день:	1560	36,59	47,74	190,34	1269,86	0,73	45,530	0,226	15,645	245,750	534,487	181,687	7,839

1 неделя

День 4 четверг

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,67	99,30	0,045	0,117	22,050	0,051	119,120	103,095	17,295	0,184
7	Сыр порционный	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	50,000	8,500	0,100
ПР	Батон изюмный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320

	Итого завтрак:	370	8,36	2,47	13,58	241,30	0,074	3,057	22,976	0,406	223,720	170,095	25,595	0,848
2-ой ЗАВТРАК														
485	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
ОБЕД														
№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Салат из свежих помидоров	30	0,33	1,85	1,04	22,11	0,014	7,970	0,000	1,012	9,974	7,445	5,347	0,103
23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (100/5)	205	1,54	4,68	6,79	87,80	0,046	34,772	0,006	1,907	33,060	41,150	18,750	0,640
275/172	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,89	4,95	12,36	129,50	0,070	10,162	0,018	1,762	8,347	130,900	121,217	1,085
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	19,63	81,50	0,093	12,107	0,170	0,121	24,650	57,730	18,500	0,673
444	Компот из сушеных фруктов (смеси)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,007	0,360	0,000	0,180	78,638	13,850	5,400	1,121
10	Хлеб диетический, обогащенный микроэлементами	50	3,50	0,39	15,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,340	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	615	15,80	14,07	75,46	489,86	0,222	44,871	0,194	4,982	146,979	277,231	129,729	4,281
ПОЛДНИК														
477	Кефир "Здоровье"	75	1,35	5,29	13,55	107,00	0,070	0,630	0,011	2,350	4,500	18,700	5,500	0,860
320	Вареники	150	4,55	3,75	6,00	75,00	0,250	1,050	0,030	0,000	180,000	167,000	25,200	0,150
	Итого полдник:	175	5,70	9,04	19,55	182,00	0,280	1,080	0,041	2,350	184,500	180,700	30,800	0,810
УЖИН														
46	Чайне-рат овощной	50	0,64	3,08	5,85	45,80	0,03	0,625	0,000	1,458	16,775	27,487	10,675	0,440
329	Омлет натуральный с маслом сливочным (80/5)	85	7,52	13,48	1,51	157,00	0,05	0,190	0,191	0,450	62,800	138,600	10,400	1,540
414	Корейский напиток с молоком	180	2,35	2,41	14,30	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	114,700	81,000	17,600	0,120
100	Батон йодированный	30	2,41	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	14,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	245	11,45	19,49	40,48	348,80	0,14	7,945	0,209	2,248	194,575	255,085	30,275	2,300
	Всего за день:	1005	43,61	51,47	108,80	1748,96	0,79	67,563	23,470	10,180	621,474	884,111	241,494	10,491

1 неделя
День 5 питания
сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК														
№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
194	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	2,40	3,82	11,04	128,00	0,030	0,000	0,070	0,400	6,500	21,100	4,200	0,260
416	Каша с молоком	180	4,67	3,39	12,96	107,00	0,050	1,200	0,022	0,050	137,000	112,100	19,200	0,410
7	Бутерброд с колбасой (80/10)	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,700	13,900	2,600	0,240
	Итого завтрак:	380	8,38	7,55	44,76	290,00	0,102	1,200	0,042	0,740	148,800	147,100	26,000	0,910
2-ой ЗАВТРАК														
486	Бананы свежие	75	1,14	0,38	15,75	71,25	0,030	2,500	0,000	0,300	6,000	21,000	11,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак:	75	1,14	0,38	15,75	71,25	0,030	2,500	0,000	0,300	6,000	21,000	11,500	0,450
ОБЕД														
№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,080	7,290	0,012	0,704	35,240	284,400	37,880	1,012

399/417	Биточки с сыром (сырники) 60/20	80	5,26	19,30	8,97	235,00	0,260	0,000	0,015	0,300	10,200	66,500	14,400	0,980
335	Макашевичи изделия открытые	130	4,78	4,91	22,92	145,30	0,048	0,000	0,018	0,840	1,212	32,214	18,304	0,058
14	Напиток апельсиновый/лимонный	180	0,00	0,00	33,40	44,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
78	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	3,60	11,44	16,64	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,100	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	620	21,62	40,72	83,41	586,54	0,435	7,290	0,045	1,844	58,842	400,259	81,609	3,451
ПОЛДНИК														
441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,00	0,040	0,000	0,017	0,480	25,400	44,300	10,800	0,490
418	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,020	3,000	0,000	0,150	10,500	10,500	5,000	2,120
	Итого полдник:	185	5,36	2,74	29,74	165,00	0,060	3,000	0,017	0,630	35,900	54,800	16,800	2,550
УЖИН														
428	Буффе кушине с рисом	55	8,94	7,84	2,52	115,00	0,02	0,000	0,044	0,200	30,500	50,600	9,000	0,700
738	Морковь отварная с маслом	100	1,41	2,59	5,18	49,30	0,05	3,889	0,014	0,457	25,370	53,120	34,040	0,643
410/413	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,94	40,00	0,00	0,000	0,000	0,000	10,000	7,500	1,300	0,283
PR	Безе йодированный	20	0,02	0,35	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,532	8,667	1,744	0,180
	Итого ужин:	355	10,32	10,80	18,10	205,84	0,08	3,179	0,018	0,884	69,402	124,887	46,074	1,721
	Всего за день:	1615	46,71	51,79	191,74	1418,63	0,71	22,729	0,152	4,498	118,844	754,046	201,382	3,156

2 неделя
День 6 понедельник
сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК															
№ п/п, рен	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины *				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Na	
220	Макароны отварные с сыром 100г/1х	120	7,35	8,64	10,75	130,4	0,070	0,110	0,06	0,77	13,47	108,17	20,42	0	0,97
2	Булерброд с повидлом 40/10	50	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	14,900	3,600	0	0,245
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,70	41,30	0,000	1,830	0,000	0,010	12,830	4,000	2,200	0	0,320
Итого завтрак:		340	9,79	9,17	41,72	286,40	0,092	2,440	0,060	1,120	32,700	128,070	26,220	0	1,540

2-ой ЗАВТРАК

486	Плошки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой этап:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Витамин С	Жир, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	B	Fe
13	Салат из свежих овощей	30	0,24	1,84	0,72	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	5,555	12,000	3,990	0,012	
86	Суп картофельный с капустой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,076	6,600	0,000	1,004	18,440	50,040	20,000	0,706	
419/573	Бройлер тушленок, тушеный в соусе с овощами 30/150	180	9,75	2,46	16,66	154,96	0,102	7,328	0,012	0,448	42,339	117,235	18,035	1,565	
394	Компот из сушеных фруктов (сметы)	180	0,40	0,02	24,39	101,70	0,002	0,460	0,000	0,180	28,638	33,860	5,400	1,171	
18	Хлеб диетический, обогащенный микро-натурентами	80	3,60	0,39	16,66	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,390	26,345	11,025	0,503	
Итого обед:		620	15,56	6,78	70,67	426,70	0,246	17,198	0,012	2,443	104,162	219,786	78,450	3,268	

420	Кефир	150	4,45	3,75	6,00	75,00	0,250	1,050	0,030	0,000	180,000	167,300	25,200	0,150
ПР	Печенье сахарное	30	1,27	3,33	11,7	90,2	0,070	0,000	0,027	0,200	4,600	18,000	2,000	0,160
	Итого полдник:	170	5,62	7,08	19,70	165,20	0,280	1,050	0,057	0,200	184,600	175,000	27,200	0,310
УЖИН														
247	Сырники с морковью с молоком сгущенным 70/10	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
414	Кофейный напиток с молоком	180	7,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,140	0,018	0,000	123,700	81,000	12,600	0,120
	Итого ужин:	250	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	123,700	81,000	12,600	0,120
	Всего за день:	1490	44,77	25,84	155,75	1016,30	0,69	17,458	0,152	3,063	509,500	312,836	127,250	8,778

2 неделя
День / вторник
сезон: весенне-летний

№ п/п, ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	150	4,05	5,09	20,36	149,00	0,110	0,000	0,020	0,580	19,900	108,700	42,100	1,160
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/50	30	2,35	4,17	10,76	88,00	0,027	0,000	0,020	0,495	5,000	14,500	2,600	0,250
110/413	Чай с молоком 130/50/10	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого завтрак:	370	6,40	9,86	31,12	237,00	0,132	0,000	0,040	0,975	24,900	123,200	44,700	1,410

2-ой ЗАВТРАК

416	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	4,500	0,000	0,180	17,600	12,600	7,200	1,520
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	4,500	0,000	0,180	17,600	12,600	7,200	1,520

ОБЕД

№ п/п, ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
63	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,40	24,14	0,014	2,940	0,000	0,572	4,179	11,946	5,571	0,391
63	Колд с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,25	4,08	4,96	88,10	0,400	6,430	0,006	1,941	59,950	0,610	21,450	0,964
30/2/44	Гуфтели мясные (1 вариант) 50/40 (соединя)	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
331	Каша вязкая пшеничная	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
190	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,003	1,548	0,000	0,072	11,047	4,980	3,240	0,846
пр	Хлеб ржаной пшеничный, обогащенный микроэлементами	80	3,60	0,39	16,63	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,100	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	655	6,49	6,46	50,56	276,32	0,470	10,918	0,006	2,575	64,501	42,681	41,286	1,706

ПОЛДНИК

420	Йогурт	150	5,22	3,75	6,40	76,00	0,030	0,540	0,030	0,000	224,700	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье сахарное	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,15	26,10	111,00	0,110	0,690	0,032	0,078	235,800	179,400	30,900	0,954

УЖИН

157	Фрикадельки рыбные	50	7,34	0,52	0,84	37,40	0,04	0,441	1,300	0,458	17,200	89,780	14,475	0,533
63	Каша вязкая рисовая	130	2,22	3,61	17,03	133,51	0,07	0,000	0,018	0,172	3,575	48,165	15,600	0,320
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,50	0,00	0,000	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого ужин:	380	9,64	4,51	34,27	171,45	0,06	0,471	1,518	0,857	24,908	149,112	32,108	1,099

	Всего за день	1765	30,53	29,98	160,23	1011,77	0,80	15,679	1,596	4,663	350,009	506,973	156,194	8,689
--	---------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

* 7 неделя

День 8 среда

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
119 Сб. рецеп. Тучельни, 2022	Ваше молочная лезвая из овса и пшена с м/сл 150/5	155	5,29	10,33	30,90	250,35	0,090	0,410	0,038	0,150	25,265	124,770	41,790	0,735
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	3,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
ПР	Батон Родригосовский	20	0,02	0,35	0,41	0,94	0,007	0,000	0,000	0,227	2,933	8,667	1,733	0,160
	Итого завтрак	355	5,37	10,71	41,30	290,89	0,097	0,440	0,038	0,157	35,268	140,887	43,823	1,175

2-ой ЗАВТРАК

136	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,77	11,70	83,80	0,000	0,660	0,000	1,132	19,680	35,520	21,600	0,866
427	Суфле из дыни с бананами	55	8,58	11,54	2,75	158,58	0,028	0,018	0,034	1,018	79,517	60,042	8,708	0,715
143	Карпаччо куриная	150	3,13	5,56	14,33	120,00	0,050	21,000	0,000	2,990	35,000	64,400	51,800	1,220
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,01	0,75	18,67	74,20	0,010	30,000	0,000	0,680	14,200	3,100	3,100	0,470
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	3,40	0,33	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	3,190	25,145	11,025	0,534
	Итого обед	515	18,05	30,91	61,65	518,63	0,125	121,660	0,034	5,780	161,987	206,907	76,743	3,774

ПОЛДНИК

410	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	95,00	0,060	0,050	0,032	0,000	180,600	142,200	72,700	0,100
ПР	Сухарик ванильный	20	1,60	1,0	7,14	22,2	0,030	0,190	0,08	0,678	18,38	126,9	12,7	0,774
	Итого полдник	170	6,18	5,08	14,72	107,20	0,110	0,240	0,112	0,678	199,080	269,100	85,400	0,874

УЖИН

240/368	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом 80/30	110	10,01	9,65	11,79	177,60	0,035	1,104	67,000	0,320	53,600	315,440	15,040	0,970
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	3,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
	Итого ужин	290	10,07	9,67	15,78	217,60	0,035	1,134	67,000	0,320	63,600	317,940	16,440	1,250
	Всего за день	1530	30,57	46,47	167,16	1381,32	0,40	135,362	67,184	7,355	763,565	106,744	172,196	9,319

2 неделя

День 9 четверг

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,88	2,51	9,43	72,50	0,045	0,455	0,015	0,154	80,810	68,990	12,070	0,254

410/411	Чай с сахаром и лимоник 180/10/1	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,840	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,420
1	Бутерброд с маслом сливочным (30/5)	45	2,35	4,17	10,76	88,00	0,027	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак	365	5,45	5,79	30,38	201,60	0,085	2,785	0,025	0,405	98,610	37,490	14,370	0,874

2-ой ЗАВТРАК

386	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,020	2,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак	75	1,14	0,38	15,75	71,25	0,040	2,500	0,000	0,400	6,000	21,000	31,500	0,450

ОБЕД

№ сб. ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,84	0,71	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	6,555	12,006	3,990	0,171
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	1,34	4,06	5,79	67,80	0,046	14,772	0,006	1,907	39,050	41,150	18,250	0,646
298	Войлок рубленый, запеченный с молочным соусом (говядина)	60	7,05	7,91	5,83	123,00	0,040	0,070	0,030	0,380	34,000	30,800	38,000	0,600
341	Каша вязкая гречневая	100	3,05	4,34	13,68	97,00	0,077	0,000	0,014	0,229	5,630	21,580	48,020	1,515
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,644	13,860	5,400	1,174
пр	Хлеб пшенично-овсяный обогащенный микроэлементами	40	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	18,130	26,145	11,075	0,503
	Итого обед:	601	15,87	18,15	61,65	489,94	0,221	18,052	0,050	3,517	126,073	216,541	124,685	4,658

ПОЛДНИК

410	Рижениа	150	5,22	3,75	6,30	75,00	0,040	0,540	0,030	0,000	221,700	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье «Добрые»	20	1,27	5,53	14,7	90,7	0,020	0,000	0,027	0,230	4,500	13,000	2,000	0,160
	Итого полдник:	170	6,49	9,28	21,00	165,70	0,050	0,540	0,057	0,230	226,200	151,000	23,000	0,340

УЖИН

220	Омлет натуральный с маслом (80/5)	85	7,52	11,46	1,51	157,00	0,05	0,140	0,191	0,150	6,4800	238,900	10,400	1,740
416	Каша с молоком	180	3,52	3,19	12,06	107,00	0,040	1,200	0,022	0,000	137,000	112,100	19,200	0,430
ПР	Батон йодированный	30	2,41	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	1,800	13,000	2,800	0,740
	Итого ужин:	295	13,50	15,19	25,23	319,00	0,12	1,450	0,214	0,790	281,600	264,000	32,200	2,910
	Всего за день:	1510	42,31	49,58	160,01	1244,99	0,49	30,727	0,355	5,386	652,983	769,731	228,735	8,482

2 неделя

День 10 пятница

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	2,40	3,87	21,04	128,00	0,040	0,000	0,020	0,430	6,500	21,100	4,200	0,260
410/413	Чай с молоком 130/50/10	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр «Пармидано»	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	40,000	1,500	0,100
ПР	Батон йодированный	20	0,07	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,277	2,544	8,667	1,753	0,160
	Итого завтрак:	370	4,74	7,13	21,45	164,54	0,040	0,700	0,046	0,632	97,143	79,767	9,433	0,520

2-ой ЗАВТРАК

386	Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	0,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	0,000	1,150

ОБЕД

№ сб. рен.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
395	Икра морозильная	30	0,65	1,38	3,25	28,11	0,015	1,536	3	0,000	0,815	1	9,192	21,000	12,384	0,366
391	Суп картофельный с хлебцами	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,064	7,542	6	6,400	1,796	3	18,780	41,900	25,670	0,617
398	Запеканка картофельная с печенкой	160	10,18	6,25	27,53	206,00	0,240	5,430	6	4,490	3,570	5	23,800	209,400	64,430	3,710
394	Компот из изюма	180	0,42	0,07	26,37	109,98	0,016	0,000	3	0,000	0,077	0	18,288	17,424	7,308	0,405
39	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	3,50	0,49	15,55	77,25	0,047	0,020	3	0,030	0,000	0	8,130	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	600	16,44	10,78	67,82	491,14	0,385	14,608	4	9,790	2,653	0	78,250	415,769	98,047	5,535
ПОЛДНИК																
441	Запеканка с повидлом	35	2,73	1,40	22,06	131,00	0,002	0,040	3	0,009	0,440	1	7,630	21,400	8,700	0,540
400	Населье из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,988	3	0,030	0,005	0	14,130	14,130	8,074	0,335
	Итого полдник:	215	2,74	1,44	49,24	222,24	0,007	1,028	6	0,009	0,445	1	21,440	35,530	11,774	0,875
УЖИН																
290	Пудинг из творога с рисом с малиновым соусом (100/20)	120	14,73	9,04	18,93	224,00	0,02	0,190	2	0,032	0,280	4	130,900	188,200	22,400	0,620
410/411	Чай с сахаром 180/20	180	0,06	0,02	0,95	40,00	0,001	0,030	4	0,000	0,000	0	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	300	14,79	9,06	29,92	264,00	0,02	0,220	6	0,032	0,280	4	130,900	190,700	23,700	0,900
	Всего за день:	1115	38,31	23,56	188,58	1164,92	0,47	19,056	9	9,877	4,200	35	337,313	629,769	146,894	9,081

день	день недели	Объем была	Белки	Жиры	Углеводы	ОЖ. ккал	ВН	С	Н	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Понедельник	1595	50,75	41,51	200,72	1367,09	0,451	24,649	31,611	4,609	541,471	716,179	180,015	10,081	
2	Вторник	1665	42,00	42,43	186,45	1273,55	1,015	31,897	0,877	0,050	520,767	744,964	208,576	10,474	
4	Среда	1560	36,53	37,21	180,44	1250,86	0,728	45,540	0,286	35,645	245,750	564,447	151,087	7,839	
6	Четверг	1605	43,51	51,32	108,86	1798,96	0,780	67,503	23,470	0,186	821,871	834,111	281,199	10,491	
5	Пятница	1615	48,71	51,70	151,75	1418,64	0,708	22,729	0,157	4,988	918,015	757,040	201,982	9,156	
8	Понедельник	1490	34,22	25,84	156,75	1016,30	0,573	37,158	0,157	3,983	550,652	512,156	127,250	8,278	
7	Вторник	1765	30,55	29,98	160,23	1011,77	0,796	15,679	1,506	4,665	369,609	506,973	155,194	8,689	
8	Среда	1530	40,97	46,47	107,46	1481,47	0,401	135,382	67,384	2,454	783,585	766,234	172,186	9,439	
9	Четверг	1510	42,33	43,58	160,01	1244,09	0,438	30,777	0,453	5,165	652,083	764,741	228,255	8,482	
10	Пятница	1545	48,91	29,56	188,58	1164,92	0,457	19,056	9,877	4,700	377,313	629,766	146,894	9,281	
	Итого:	15870	406,64	405,71	1779,67	14447,39	24,524	427,570	185,088	86,138	5187,039	6911,842	1853,048	97,361	
	В среднем за 10 дней:	1587	40,66	40,57	177,97	1444,74	2,452	42,757	18,509	8,614	518,704	691,184	185,305	9,736	
	Приложение № 10 к СанПиН 1.2.3.2.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100.101.102.103.104.105.106.107.108.109.110.111.112.113.114.115.116.117.118.119.120.121.122.123.124.125.126.127.128.129.130.131.132.133.134.135.136.137.138.139.140.141.142.143.144.145.146.147.148.149.150.151.152.153.154.155.156.157.158.159.160.161.162.163.164.165.166.167.168.169.170.171.172.173.174.175.176.177.178.179.180.181.182.183.184.185.186.187.188.189.190.191.192.193.194.195.196.197.198.199.200.201.202.203.204.205.206.207.208.209.210.211.212.213.214.215.216.217.218.219.220.221.222.223.224.225.226.227.228.229.230.231.232.233.234.235.236.237.238.239.240.241.242.243.244.245.246.247.248.249.250.251.252.253.254.255.256.257.258.259.260.261.262.263.264.265.266.267.268.269.270.271.272.273.274.275.276.277.278.279.280.281.282.283.284.285.286.287.288.289.290.291.292.293.294.295.296.297.298.299.300.301.302.303.304.305.306.307.308.309.310.311.312.313.314.315.316.317.318.319.320.321.322.323.324.325.326.327.328.329.330.331.332.333.334.335.336.337.338.339.340.341.342.343.344.345.346.347.348.349.350.351.352.353.354.355.356.357.358.359.360.361.362.363.364.365.366.367.368.369.370.371.372.373.374.375.376.377.378.379.380.381.382.383.384.385.386.387.388.389.390.391.392.393.394.395.396.397.398.399.400.401.402.403.404.405.406.407.408.409.410.411.412.413.414.415.416.417.418.419.420.421.422.423.424.425.426.427.428.429.430.431.432.433.434.435.436.437.438.439.440.441.442.443.444.445.446.447.448.449.450.451.452.453.454.455.456.457.458.459.460.461.462.463.464.465.466.467.468.469.470.471.472.473.474.475.476.477.478.479.480.481.482.483.484.485.486.487.488.489.490.491.492.493.494.495.496.497.498.499.500.501.502.503.504.505.506.507.508.509.510.511.512.513.514.515.516.517.518.519.520.521.522.523.524.525.526.527.528.529.530.531.532.533.534.535.536.537.538.539.540.541.542.543.544.545.546.547.548.549.550.551.552.553.554.555.556.557.558.559.560.561.562.563.564.565.566.567.568.569.570.571.572.573.574.575.576.577.578.579.580.581.582.583.584.585.586.587.588.589.590.591.592.593.594.595.596.597.598.599.600.601.602.603.604.605.606.607.608.609.610.611.612.613.614.615.616.617.618.619.620.621.622.623.624.625.626.627.628.629.630.631.632.633.634.635.636.637.638.639.640.641.642.643.644.645.646.647.648.649.650.651.652.653.654.655.656.657.658.659.660.661.662.663.664.665.666.667.668.669.670.671.672.673.674.675.676.677.678.679.680.681.682.683.684.685.686.687.688.689.690.691.692.693.694.695.696.697.698.699.700.701.702.703.704.705.706.707.708.709.710.711.712.713.714.715.716.717.718.719.720.721.722.723.724.725.726.727.728.729.730.731.732.733.734.735.736.737.738.739.740.741.742.743.744.745.746.747.748.749.750.751.752.753.754.755.756.757.758.759.760.761.762.763.764.765.766.767.768.769.770.771.772.773.774.775.776.777.778.779.780.781.782.783.784.785.786.787.788.789.790.791.792.793.794.795.796.797.798.799.800.801.802.803.804.805.806.807.808.809.810.811.812.813.814.815.816.817.818.819.820.821.822.823.824.825.826.827.828.829.830.831.832.833.834.835.836.837.838.839.840.841.842.843.844.845.846.847.848.849.850.851.852.853.854.855.856.857.858.859.860.861.862.863.864.865.866.867.868.869.870.871.872.873.874.875.876.877.878.879.880.881.882.883.884.885.886.887.888.889.890.891.892.893.894.895.896.897.898.899.900.901.902.903.904.905.906.907.908.909.910.911.912.913.914.915.916.917.918.919.920.921.922.923.924.925.926.927.928.929.930.931.932.933.934.935.936.937.938.939.940.941.942.943.944.945.946.947.948.949.950.951.952.953.954.955.956.957.958.959.960.961.962.963.964.965.966.967.968.969.970.971.972.973.974.975.976.977.978.979.980.981.982.983.984.985.986.987.988.989.990.991.992.993.994.995.996.997.998.999.1000.1001.1002.1003.1004.1005.1006.1007.1008.1009.1010.1011.1012.1013.1014.1015.1016.1017.1018.1019.1020.1021.1022.1023.1024.1025.1026.1027.1028.1029.1030.1031.1032.1033.1034.1035.1036.1037.1038.1039.1040.1041.1042.1043.1044.1045.1046.1047.1048.1049.1050.1051.1052.1053.1054.1055.1056.1057.1058.1059.1060.1061.1062.1063.1064.1065.1066.1067.1068.1069.1070.1071.1072.1073.1074.1075.1076.1077.1078.1079.1080.1081.1082.1083.1084.1085.1086.1087.1088.1089.1090.1091.1092.1093.1094.1095.1096.1097.1098.1099.1100.1101.1102.1103.1104.1105.1106.1107.1108.1109.1110.1111.1112.1113.1114.1115.1116.1117.1118.1119.1120.1121.1122.1123.1124.1125.1126.1127.1128.1129.1130.1131.1132.1133.1134.1135.1136.1137.1138.1139.1140.1141.1142.1143.1144.1145.1146.1147.1148.1149.1150.1151.1152.1153.1154.1155.1156.1157.1158.1159.1160.1161.1162.1163.1164.1165.1166.1167.1168.1169.1170.1171.1172.1173.1174.1175.1176.1177.1178.1179.1180.1181.1182.1183.1184.1185.1186.1187.1188.1189.1190.1191.1192.1193.1194.1195.1196.1197.1198.1199.1200.1201.1202.1203.1204.1205.1206.1207.1208.1209.1210.1211.1212.1213.1214.1215.1216.1217.1218.1219.1220.1221.1222.1223.1224.1225.1226.1227.1228.1229.1230.1231.1232.1233.1234.1235.1236.1237.1238.1239.1240.1241.1242.1243.1244.1245.1246.1247.1248.1249.1250.1251.1252.1253.1254.1255.1256.1257.1258.1259.1260.1261.1262.1263.1264.1265.1266.1267.1268.1269.1270.1271.1272.1273.1274.1275.1276.1277.1278.1279.1280.1281.1282.1283.1284.1285.1286.1287.1288.1289.1290.1291.1292.1293.1294.1295.1296.1297.1298.1299.1300.1301.1302.1303.1304.1305.1306.1307.1308.1309.1310.1311.1312.1313.1314.1315.1316.1317.1318.1319.1320.1321.1322.1323.1324.1325.1326.1327.1328.1329.1330.1331.1332.1333.1334.1335.1336.1337.1338.1339.1340.1341.1342.1343.1344.1345.1346.1347.1348.1349.1350.1351.1352.1353.1354.1355.1356.1357.1358.1359.1360.1361.1362.1363.1364.1365.1366.1367.1368.1369.1370.1371.1372.1373.1374.1375.1376.1377.1378.1379.1380.1381.1382.1383.1384.1385.1386.1387.1388.1389.1390.1391.1392.1393.1394.1395.1396.1397.1398.1399.1400.1401.1402.1403.1404.1405.1406.1407.1408.1409.1410.1411.1412.1413.1414.1415.1416.1417.1418.1419.1420.1421.1422.1423.1424.1425.1426.1427.1428.1429.1430.1431.1432.1433.1434.1435.1436.1437.1438.1439.1440.1441.1442.1443.1444.1445.1446.1447.1448.1449.1450.1451.1452.1453.1454.1455.1456.1457.1458.1459.1460.1461.1462.1463.1464.1465.1466.1467.1468.1469.1470.1471.1472.1473.1474.1475.1476.1477.1478.1479.1480.1481.1482.1483.1484.1485.1486.1487.1488.1489.1490.1491.1492.1493.1494.1495.1496.1497.1498.1499.1500.1501.1502.1503.1504.1505.1506.1507.1508.1509.1510.1511.1512.1513.1514.1515.1516.1517.1518.1519.1520.1521.1522.1523.1524.1525.1526.1527.1528.1529.1530.1531.1532.1533.1534.1535.1536.1537.1538.1539.1540.1541.1542.1543.1544.1545.1546.1547.1548.1549.1550.1551.1552.1553.1554.1555.1556.1557.1558.1559.1560.1561.1562.1563.1564.1565.1566.1567.1568.1569.1570.1571.1572.1573.1574.1575.1576.1577.1578.1579.1580.1581.1582.1583.1584.1585.1586.1587.1588.1589.1590.1591.1592.1593.1594.1595.1596.1597.1598.1599.1600.1601.1602.1603.1604.1605.1606.1607.1608.1609.1610.1611.1612.1613.1614.1615.1616.1617.1618.1619.1620.1621.1622.1623.1624.1625.1626.1627.1628.1629.1630.1631.1632.1633.1634.1635.1636.1637.1638.1639.1640.1641.1642.1643.1644.1645.1646.1647.1648.1649.1650.1651.1652.1653.1654.1655.1656.1657.1658.1659.1660.1661.1662.1663.1664.1665.1666.1667.1668.1669.1670.1671.1672.1673.1674.1675.1676.1677.1678.1679.1680.1681.1682.1683.1684.1685.1686.1687.1688.1689.1690.1691.1692.1693.1694.1695.1696.1697.1698.1699.1700.1701.1702.1703.1704.1705.1706.1707.1708.1709.1710.1711.1712.1713.1714.1715.1716.1717.1718.1719.1720.1721.1722.1723.1724.1725.1726.1727.1728.1729.1730.1731.1732.1733.1734.1735.1736.1737.1738.1739.1740.1741.1742.1743.1744.1745.1746.1747.1748.1749.1750.1751.1752.1753.1754.1755.1756.1757.1758.1759.1760.1761.1762.1763.1764.1765.1766.1767.1768.1769.1770.1771.1772.1773.1774.1775.1776.1777.1778.1779.1780.1781.1782.1783.1784.1785.1786.1787.1788.1789.1790.1791.1792.1793.1794.1795.1796.1797.1798.1799.1800.1801.1802.1803.1804.1805.1806.1807.1808.1809.1810.1811.1812.1813.1814.1815.1816.1817.1818.1819.1820.1821.1822.1823.1824.1825.1826.1827.1828.1829.1830.1831.1832.1833.1834.1835.1836.1837.1838.1839.1840.1841.1842.1843.1844.1845.1846.1847.1848.1849.1850.1851.1852.1853.1854.1855.1856.1857.1858.1859.1860.1861.1862.1863.1864.1865.1866.1867.1868.1869.1870.1871.1872.1873.1874.1875.1876.1877.1878.1879.1880.1881.1882.1883.1884.1885.1886.1887.1888.1889.1890.1891.1892.1893.1894.1895.1896.1897.1898.1899.1900.1901.1902.1903.1904.1905.1906.1907.1908.1909.1910.1911.1912.1913.1914.1915.1916.1917.1918.1919.1920.1921.1922.1923.1924.1925.1926.1927.1928.1929.1930.1931.1932.1933.1934.1935.1936.1937.1938.1939.1940.1941.1942.1943.1944.1945.1946.1947.1948.1949.1950.1951.1952.1953.1954.1955.1956.1957.1958.1959.1960.1961.1962.1963.1964.1965.1966.1967.1968.1969.1970.1971.1972.1973.1974.1975.1976.1977.1978.1979.1980.1981.1982.1983.1984.1985.1986.1987.1988.1989.1990.1991.1992.1993.1994.1995.1996.1997.1998.1999.2000.2001.2002.2003.2004.2005.2006.2007.2008.2009.2010.2011.2012.2013.2014.2015.2016.2017.2018.2019.2020.2021.2022.2023.2024.2025.2026.2027.2028.2029.2030.2031.2032.2033.2034.2035.2036.2037.2038.2039.2040.2041.2042.2043.2044.2045.2046.2047.2048.2049.2050.2051.2052.2053.2054.2055.2056.2057.2058.2059.2060.2061.2062.2063.2064.2065.2066.2067.2068.2069.2070.2071.2072.2073.2074.2075.2076.2077.2078.2079.2080.2081.2082.2083.2084.2085.2086.2087.2088.2089.2090.2091.2092.2093.2094.2095.2096.2097.2098.2099.2100.2101.2102.2103.2104.2105.2106.2107.2108.2109.2110.2111.2112.2113.2114.2115.2116.2117.2118.2119.2120.2121.2122.2123.2124.2125.2126.2127.2128.2129.2130.2131.2132.2133.2134.2135.2136.2137.2138.2139.2140.2141.2142.2143.2144.2145.2146.2147.2148.2149.2150.2151.2152.2153.2154.2155.2156.2157.2158.2159.2160.2161.2162.2163.2164.2165.2166.2167.2168.2169.2170.2171.2172.2173.2174.2175.2176.2177.2178.2179.2180.2181.2182.2183.2184.2185.2186.2187.2188.2189.2190.2191.2192.2193.2194.2195.2196.2197.2198.2199.2200.2201.2202.2203.2204.2205.2206.2207.2208.2209.2210.2211.2212.2213.2214.2215.2216.2217.2218.2219.2220.2221.2222.2223.2224.2225.2226.2227.2228.2229.2230.2231.2232.2233.2234.2235.2236.2237.2238.2239.2240.2241.2242.2243.2244.2245.2246.2247.2248.2249.2250.2251.2252.2253.2254.2255.2256.2257.2258.2259.2260.2261.2262.2263.2264.2265.2266.2267.2268.2269.2270.2271.2272.2273.2274.2275.2276.2277.2278.2279.2280.2281.2282.2283.2284.2285.2286.2287.2288														

При составлении можно было пользоваться следующими данными:

1. Санитарно-эпидемиологические правила в России. СанПиН 2.1.3.2.4.1590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания, пищевого назначения».
2. Сборник технических нормативов. Сборник решений на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.Н. Моисеевой и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛитПресс. 2017. – 541 с.
3. Сборник решений на продукцию для оказания услуг в дошкольных образовательных организациях. М.Н. Моисеевой, В.А. Тутельяна. М.: ДеЛитПресс. 2019. – 60 стр.
4. Сборник решений на биологические продукты питания детей дошкольного возраста. М.: 2021. 180 с. под редакцией Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
5. Таблицы диетического рациона в кафе-ресторанах, российских предприятиях питания. Худухина И.М., Тутельяна В.А. с. 11
6. Методические рекомендации МР 2.1.0.79-20. «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций».

Internet: 4-800-441-4224

в осенне-зимний период с 01 сентября по 01 октября включительно пилотизированной группой натуральных случаев (пилотированной группой) **Моршкетовы** 71 20 33 84

в осенний период 01 октября до 01 марта в качестве закупок готовится бланда из овощей (кабачков) – помидоров, огурцов соевые (№ рецептуры 70) – салат из соевых бобов, капусты (№ рецептуры – в осенний период с 01 марта в качестве закупок готовится салат из овощей сезонных, помидоров, огурцов соевые (№ рецептуры 70) – салат из овощей отборной (№ рецептуры 82) салат из соевых бобов, капусты.

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоки, апельсины, груши, бананы.

При приготовлении блюд используются подпорочная соль.

Для дополнительного обогащения рациона мясными продуктами осуществляется питание с использованием третьих блюд по рецептам экзотической кухни.

и