

Согласовано:

Заведующая МБДОУ
«ЦПРР Детский сад № 9»



**Примерное циклическое 20-ти дневное меню
для питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым
пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на осенне -
зимний период**

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях»
г.Пермь 2013г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и школьных общеобразовательных
учреждениях» г.Пермь 2018г

Разработано Технолог Тришканова Г. А.

МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2013	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5	13,00 ₽
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (пшенич. батон нарезаный пшенич. 1 сорт)	30	2,2	0,9	21	101	0	6,00 ₽
2013	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
Итого			390	10,4	9,3	63	377	1	
II Завтрак									
2013	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (капуста, лук, масло растительное)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 ₽
2013	119	СУП С РЫБОЙ (рыба минтая неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,8	6,6	16,1	156	7,1	20,00 ₽
2013	397	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (филе куриное, лук, томатная паста, соль, масло растительное)	50/20	2,4	5,4	7,3	88	0,6	28,05 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	8,4	31,1	220	0	11,00 ₽
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18,7	74,8	0	3,00 ₽
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	18,9	21,1	91,3	634,8	20,3	
Полдник									
2013	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
	АКТ	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,8	6	26	178	0	10,00 ₽
Итого			200	10,4	10,9	35,3	282,8	1	
Ужин									
2012	274	КАША РИСОВАЯ (молоко, сахар, масло сливочное, рис)	180	9,4	14,6	26,5	276	0,6	13,00 ₽
2012	274	ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ (филе куриное, лук, хлеб пшеничный, масло)	50	9,4	14,6	26,5	276	0,6	24,90 ₽
2013	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8	4,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая юдированная, хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая юдированная)	5				0		0,13 ₽
Итого			435	13,5	15	65,2	451,4	1,4	
Всего			56,7	60,1	271,4	1863	17,1	184,80 ₽	

МЕНЮ

2 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена	
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г				
Завтрак										
2013	273	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,1	34,5	231	0,5	10,00 ₽	
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезаный пшенич. 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0	6,00 ₽	
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽	
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7		
II Завтрак										
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽	
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2		
Обед										
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное)	40	0,4			1,2	7	5	11,00 ₽
2018	92	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из курицы)	180	4,4	7,1	14,2	139	6,1	19,00 ₽	
2018	АКТ	КОЛЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, яич.паштетный в/с, лук репчатый, супчики панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,1	7	12,3	133	0,2	34,00 ₽	
2013	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	13,00 ₽	
2013	484	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (блоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 ₽	
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽	
Итого			640	18,9	21,1	91,3	634	16,6		
Полдник										
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ принц	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽	
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снеки" кисломолочный продукт)	150	5,8	5	8	101	0	16,00 ₽	
Итого			176	7,6	8,5	42,3	278	0		
Ужин										
2018	АКТ	КОЛЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, супчики панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,4	7,6	7,8	130	0,2	13,75 ₽	
2012	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	150	3,2	4,9	13,2	111	26,1	13,47 ₽	
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	180			15	60	0	3,00 ₽	
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая юдированная)	5					0	0,13 ₽	
Итого			405	13,9	15,5	65	455,1	0,5		
Всего			53,4	60,7	271,3	1850,1	19,8	184,80 ₽		

МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная поговская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5	12,32 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезаный пшеничный 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 ₽
Итого			390	13,7	12,3	60,8	410	1,1	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	45	САЛАТ СВЕКОЛКА свекла яблоко масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	13,00 ₽
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, суповой набор из курицы, томатная паста)	180	3,6	4	17,3	120	4,8	18,00 ₽
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сушки панировочные, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль)	70	4,4	3,4	14,3	106	0,3	25,75 ₽
2012	254	КАША ГРЕНЧЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,3	7,9	21,1	186	0,3	14,15 ₽
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2	7,00 ₽
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	19,6	21,1	94,7	652	10,6	
Полдник									
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш. сорт	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1	
Ужин									
2012	акт	ОМПЕТ С ГРЕНКАМИ (яйца, молоко, масло сладко-сливочное, хлеб пшеничный)	200	9,4	14,6	26,6	275,4	0,4	32,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			405	13,5	15	65	448,8	0,4	
Всего			57,7	60,6	280,7	1909,6	30,1	184,80 ₽	

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2018	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сладко-сливочное)	180	7,1	9,4	35,3	256	1,2	14,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	11,2	15,7	63,5	442	1,4	
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦОМ картофель огурец соленый масло растительное	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	12,00 ₽
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (корзульчики, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, вода питьевая)	180	4,3	3,9	14,9	112	4,1	28,00 ₽
2012	АКТ	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ филе куриное, фриши куриный, томатная паста, мука, лук, масло растительное	50/20	4,4	3,4	14,3	106	0,3	34,00 ₽
2008	434	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста, морковь, лук, томатная паста, соль	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	11,00 ₽
2008	493	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	9,00 ₽
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	19,1	19,4	91,4	630	100,1	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,6	5	9,1	104	0,6	15,00 ₽
2012	589	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,4	5	27,9	175	0	6,00 ₽
Итого			200	10	10	37	279	0,6	
Ужин									
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	200	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3	24,95 ₽
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10	41	0,8	3,00 ₽
114		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-изделия)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5						0,13 ₽
Итого			405	13,5	14,7	65	446,1	6,3	
Всего			55,7	62	266,4	1860,1	104,3	184,80 ₽	

МЕНЮ

Сад 12 часов

5 день								
Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энерге-тическая цен-ность, кал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г			
Завтрак								
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядринка, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	5,9	27,2	183	0,4 13,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		9,1	37	0 4,00 ₽
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшеничный 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0 6,00 ₽
Итого				390	12,1	11,9	55,9	382 1
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3 18,00 ₽
Итого				1 шт	3,5	3,8	16,6	117 3
Обед								
2012	71	ВИНЕГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста квашеная, лук, масло растительное)	40	0,5	2,4	1,8	32	3,3 12,00 ₽
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), суповой набор из курицы)	180	4,8	6,6	10	120	4,8 24,00 ₽
2012	412	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	3,4	14,3	106	0,3 29,00 ₽
2013	388	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ (горох варенный, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6	8	30,5	218	0 9,00 ₽
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			18,7	74,8	0 3,00 ₽
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0 3,72 ₽
Итого				640	18,9	21	91,5	634,8 8,4
Полдник								
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ малоко пастеризованное	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1 13,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (кефали)	20	1,8	3,5	34,3	177	0 5,73 ₽
Итого				176	7,4	8,4	43,6	281,8 1
Ужин								
2012	АКТ	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтая неразделанная, яйца, лук, сухари панировочные)	50	3,8	8	1,2	92	0,3 18,22 ₽
2012	434	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,5	6	25	156	7,2 13,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		9,1	37	0 4,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0 2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0 0,13 ₽
Итого				405	13,8	14,9	65,9	453,1 17
Всего				55,7	60	273,5	1868,7	28,1 177,80 ₽

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, кал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	180	4,8	6,5	29,2	195	0,6	19,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной пшеничный 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽
Итого				390	8,9	12,8	57,4	381	0,8
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого				100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед									
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное)	40	0,4		1,2	7	5	11,00 ₽
2008	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук, набор для супа, мука, яйца, масло сливочное, соль)	180	4,9	9,6	19,7	186	5,2	26,00 ₽
2012	АКТ	ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, картофель)	200	9,2	10,8	33,4	269	11,4	32,20 ₽
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сущеный, сахар песок)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	7,00 ₽
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого				640	18,9	21,5	89,5	641	102,8
Полдник									
2012	467	КЕФИР С САХАРОМ кефир	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
2008	акт	МАННИК (сметана, мука, яйца, соль, сахар панировочный, сода, масло растительное, манка)	50	3,6	6,6	22,7	166	4,5	19,00 ₽
Итого				200	9,2	11,5	32	270,8	5,5
Ужин									
2012	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сливочное)	200	9,7	14,2	26,6	273	0,5	31,75 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого				405	13,8	14,6	65	446,4	0,5
Всего				52,7	62,6	253,4	1802,2	111,6	184,80 ₽

МЕНЮ

Сад 12 часов

7 день		8 день							
Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,4	4,4	15	119	0,6	15,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон, повидло)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар, молоко)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	8,5	11	43,3	305	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста, яблочки, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	10,00 ₽
2013	97	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, опару соленые, перловка, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	180	2	5,2	12,2	108	4,9	15,00 ₽
2012	395	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/л, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сушки панировочные, масло подсолнечное)	70	8,2	4,8	9,7	116	0	34,00 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное)	130	4,9	8,4	31,1	220	1,2	11,00 ₽
2018	528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоко, лимон, сахар песок)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2	9,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	19,5	21,6	91,4	648	18,4	
Полдник									
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	15,00 ₽
2018		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожные)	26	1,8	3,5	34,3	177	0	3,72 ₽
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1	
Ужин									
2012	325	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, манка, яйца куриные (шт.), сахар, масло сладко-сливочное несоленое, сушки панировочные, сметана, кисель плодово-ягодный)	130/30	9,4	15,2	28,4	288	0,5	38,23 ₽
2008	458	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			380	13,5	15,6	66,8	461,4	0,5	
Всего			50,8	58,8	254,5	1759,2	24,9	184,80 ₽	

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	247	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6	14,00 ₽
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшеничка 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0	6,00 ₽
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7	
II Завтрак									
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (капуста, лук, масло растительное)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 ₽
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, сметана 15% жирности)	180	1,6	3,1	6,8	62	8,9	18,00 ₽
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говядина, масло растительное, сметана, мука)	50/30	6,8	7,2	1	97	9,8	34,00 ₽
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5,2	32,2	188	6,2	13,00 ₽
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	180			18,7	74,8	0	3,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	18,9	19,9	95,4	640,8	24,9	
Полдник									
2012	483	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ вафли	50	4,7	6,7	23,2	173	0,2	16,00 ₽
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,6	5	9,1	104	1,4	13,00 ₽
Итого			200	10,3	11,7	32,3	277	1,6	
Ужин									
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,8	10,2	9,9	154,6	0,3	10,95 ₽
2012/2	434/38 008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ+МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	90/40	3,9	4,4	16,8	122,4	6,2	19,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			425	13,8	15	65,1	450,4	7,3	
Всего			56,9	64,5	263,5	1871,2	126,8	184,80 ₽	

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,6	9,8	25,3	209	0,5	14,00 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшеничный 1 сорт, сыр голландский (крупный))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 ₽
Итого			390	13,7	12,3	60,8	410	1,1	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное)	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	9,00 ₽
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы)	180	1,9	4,9	9,9	94	5,8	25,00 ₽
2012	393	ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт., масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	50/30	10	16,8	9,1	226	1	28,00 ₽
2012	434	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	5,3	30,3	187	0	9,00 ₽
2012	488	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,1	0,1	16,5	69	1,4	7,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	20,7	31,6	85,3	712	9,9	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снекок)	150	4	3	6	96	1,4	16,00 ₽
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0	5,73 ₽
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4	
Ужин									
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,4	7,6	7,8	130	0,2	13,75 ₽
2012	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт., лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	150	3,2	4,9	13,2	111	26,1	13,47 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	25,6	122	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			425	14,7	12,9	56,7	404	26,3	
Всего				55,3	65,1	250,2	1846	42,5	184,80 ₽

МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2013	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт., молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,2	4,8	17,1	132	0,6	12,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	11,2	15,7	63,5	442	1,4	
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ капуста лук масло растительное	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	12,00 ₽
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт., вода питьевая, суповой набор из курицы, хлеб пшеничный в/с)	180	7,6	7,3	16,2	162	5,4	25,00 ₽
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,9	8,4	29,2	225	0,8	32,00 ₽
2012	538	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	19,6	21,4	92,9	646	9,5	
Полдник									
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,4	1,6	37,5	172	0	5,73 ₽
2008	434	МОЛОКО КИЛЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
Итого			170	7	6,5	46,8	276,8	1	
Ужин									
2018	АКТ	ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ (рыба мятгай неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	70	6,2	6,5	6,1	107,7	0,7	26,22 ₽
2018	170	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12,4	30,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			415	13,4	15	65,4	450	8,2	
Всего			54,7	56,4	264,6	1794,8	106,31	184,80 ₽	

МЕНЮ

11 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5	13,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон, повидло)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	8,5	11	43,3	305	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2012	акт	САЛАТ СВЕКОЛКА свекла, яблоко, масло растительное	40	0,4		1,2	7	5	13,00 ₽
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы)	180	7,9	6	17,1	154	4	28,00 ₽
2012	288	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, яйцо, молоко, мука, соль, масло сливочное)	70	2,4	5,4	7,3	88	0,4	32,20 ₽
2012	297	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста, Морковь, томатная паста	130	4,9	8,4	31,1	220	0	11,00 ₽
2018	акт	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180				18,7	74,8	3,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	18,8	20,4	91,6	627,8	9,4	
Полдник									
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,6	5	9,1	104	0,6	13,00 ₽
2008		БАТОНЧИК ТВОРОЖНЫЙ (Творог, яйцо, мука, соль, сахар, сода, мука, вода)	50	2,5	3,7	34,3	182	0	9,00 ₽
Итого			200	8,1	8,7	43,4	286	0,6	
Ужин									
2013	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	200	9,7	14,2	26,6	273	0,5	26,75 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			405	13,8	14,6	65	446,4	0,5	
Всего				55,7	58,6	270,3	1839,2	26,6	184,80 ₽

МЕНЮ

12 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7	33,4	225	0,5	10,00 ₽
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшеничный 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0	6,00 ₽
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7	
II Завтрак									
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" (капуста, кукуруза, масло растительное, лимонная кислота)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	10,00 ₽
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, суповой набор из курицы, томатная паста)	180	3,6	4	17,3	120	4,8	18,00 ₽
2018	АКТ	ТЕ-ОТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК" (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный в/с, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	1,4	5,3	8,1	86	0,6	29,99 ₽
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	11,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблочки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	18,8	21,4	91,1	636	23,5	
Полдник									
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пряник	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (“снеки” кисломолочный продукт)	150	5,8	5	8	101	0	16,00 ₽
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1,1	
Ужин									
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	5,9	27,2	183	0,4	13,00 ₽
2018	АКТ	КОЛЛЕТ "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окороков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,2	3,5	11,9	89	0,3	34,23 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			385	13,5	15,6	66,8	461,4	0,4	
Всего			53,7	62	275,5	1879,2	26,91	184,80 ₽	

МЕНЮ

13 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вит-а-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт., соль йодированная)	180	5,2	4,8	17,1	132	0,6	12,00 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшенич.мук. 1 сорт, сыр голландский (крупный))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 ₽
Итого			390	13,7	12,3	60,8	410	1,1	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ батон, сыр, масло сливочное	40	0,4		1,2	7	5	11,00 ₽
2008	76	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из куры, томатная паста, лимонная кислота)	180	4,4	7,1	9,7	121	6,4	14,00 ₽
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриной из окороков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, супчики панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,2	3,5	11,9	89	0,3	34,00 ₽
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядроц., масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	5,5	5	20,2	148	0,3	13,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2	7,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	19,9	20,2	96,1	652	13,2	
Полдник									
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мук.высш. Сорт	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
Итого			200	9,8	11	34	275	0,6	
Ужин									
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, супчики панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	6,4	1,3	88,8	0,5	13,00 ₽
2018	АКТ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12	18,22 ₽
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180			15	60	0	3,00 ₽
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			385	13,5	14,9	65,5	450,1	8,3	
Всего			56	61	257,5	1812,1	26,9	184,80 ₽	

МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вит-а-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6	14,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	11,2	15,7	63,5	442	1,4	
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2012	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы, масло подсолнечное)	40	0,7	4,9	4	62	1,8	12,00 ₽
2012	80	ШИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из куры)	180	1,6	3,1	6,8	62	8,9	18,00 ₽
2012		КУРА "АППЕТИТАНГ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	50/30	9,4	14,3	26,6	272,7	12,6	29,47 ₽
2008	316	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	130	4,5	6,8	20,3	142,4	1,6	13,00 ₽
2013	488	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	3,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			650	15	23	76,7	574,7	27,2	
Полдник									
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,8	5	13	126	1,4	15,00 ₽
2008		БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ мука, масло сливочное, дрожжи, сахар	50	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
Итого			200	7,6	8,5	47,3	303	1,4	
Ужин									
2012	312	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (минтай, лук, яйцо, хлеб, томатная паста, мука)	50/20	3,9	7,5	8,9	118,7	0	32,75 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт., масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	7,1	21	164,3	0	11,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			405	13,3	15	65,3	449,2	26,1	
Всего			51,3	62,5	253,4	1788,9	49,6	184,80 ₽	

МЕНЮ

15 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг-е-тичес-кая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	5,4	6,4	30,4	202	0,5	14,00 ₽
2013	497	ЧАЙ С САХАРОМ чай, сахар	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшенич.м.ка 1 сорт, масло сливочное)	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 ₽
Итого				390	12,1	11,9	55,9	382	1
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого				1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 ₽
2018	АКТ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, первовка, морковь, лук, масло растительное, суповой набор)	180	7,1	7,1	21	176,3	3,2	22,00 ₽
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3	32,20 ₽
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	7,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого				640	18,8	21,7	91,3	647,2	102,1
Полдник									
2018	АКТ	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ Вафли	50	2,7	4,6	24	149	0	6,00 ₽
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
Итого				200	8,3	9,5	33,3	253,8	1
Ужин									
2018	акт	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ рис, филе, лук, молоко, хлеб	70	4,6	6,4	3,7	90,8	0,7	29,75 ₽
2012	254	КАША ГРЕЧЕЧНАЯ (крупа гречевая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,3	7,9	21,1	186	0,3	13,00 ₽
2008	503	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль питьевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого				415	13,6	15,2	73,2	484,2	5,4
Всего				52,1	61,3	266,3	1836,2	113,2	184,80 ₽

МЕНЮ

16 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг-етическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,8	6,5	29	194	0,6	19,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной пшенич.м.ка 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽
Итого				390	8,9	12,8	57,4	381	0,8
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого				100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное)	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	9,00 ₽
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы, лимонная кислота)	180	4,9	9,6	19,7	186	5	20,00 ₽
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, супчики панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	4,4	3,4	14,3	106	0,3	32,15 ₽
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт., соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	8,4	31,1	220	0	11,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблочки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого				640	17,9	22,1	105,6	697	10,2
Полдник									
2012	469	МАННИК Молоко, сахар, яйца, мука	50	2,5	5,7	20,9	146	0	4,00 ₽
2012	401	КЕФИР С САХАРОМ кефир с сахаром	150	5,6	5	9,1	104	0	13,00 ₽
Итого				200	8,1	10,7	30	250	0
Ужин									
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, супчики панировочные)	70	4,8	7,8	4,3	106,6	0,5	25,80 ₽
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	130	3,5	3,8	15	108,8	5,5	11,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль питьевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого				415	13,4	15	63	422,4	9,1
Всего				54,8	64	272,9	1877,4	22,4	184,80 ₽

МЕНЮ

17 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,9	7,3	33,3	231	0,5	14,68 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	8,5	11	43,3	305	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 ₽
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из курицы)	180	3,6	4	17,3	119,6	4,8	25,00 ₽
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар панировочный, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,1	7	12,3	133	0,3	34,00 ₽
2012	316	ПЮРЕ ИЗ ОРОХА горох, масло сливочное	130	3	5,2	32,2	188	6,2	9,00 ₽
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			8,7	35	0	3,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	18,9	21,1	92,4	636,7	30,7	
Полдник									
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	15,00 ₽
2018		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пирожки	26	1,8	3,5	34,3	177	0	3,72 ₽
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1	
Ужин									
2012	АКТ	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, яйца, лук, сухаря панировочные)	50	3,8	8	1,2	92	0,3	23,55 ₽
2013	429	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло сливочное	150	5,7	6,3	24,3	177	4,5	11,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок чай)	180	0,2		10,1	41	0	4,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 ₽
Итого			415	13,6	14,7	64,3	445,6	0,5	
Всего			53,8	60	271,3	1844,1	36,9		184,80 ₽

МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена	
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г				
Завтрак										
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вермишель)	180	4,4	4,7	15	119	0,6	12,00 ₽	
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезаный пшеничн.мукой сорт., масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0	6,00 ₽	
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 ₽	
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7		
II Завтрак										
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽	
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2		
Обед										
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ батон, сыр, масло сливочное	40	0,4			1,2	7	5,11,00 ₽	
	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	180	1,6	3,1	6,8	62	7,6	18,00 ₽	
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, края рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	7	5,2	14,9	134,4	0,2	19,00 ₽	
2012	321	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перловка, гречка, масло, молоко)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	9,00 ₽	
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	7,00 ₽	
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽	
Итого			640	20,9	21	91,3	651	96,3		
Полдник										
2012	483	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ вафли	50	4,7	6,7	23,2	173	0,2	16,00 ₽	
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,6	5	9,1	104	1,4	13,00 ₽	
Итого			200	10,3	11,7	32,3	277	1,6		
Ужин										
2012	235	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог , яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин,	170/30	10	15,1	21,7	262,7	0,2	47,95 ₽	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок чай)	180	0,2			10,1	41	0	3,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5						0,13 ₽	
Итого			385	14,1	15,5	60,1	436,1	0,2		
Всего			56,7	59,9	240,4	1743,1	101		184,80 ₽	

МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная поговская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5	12,32 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезан пшеничный 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 ₽
Итого			390	13,7	12,3	60,8	410	1,1	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, яблоко, масло растительное)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	13,00 ₽
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	180	3,5	6,2	14,2	126,6	6,2	20,00 ₽
2012	289	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА" С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	8,2	4,8	9,7	114,8	0,3	33,00 ₽
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,9	8,4	31,3	220	0	11,00 ₽
2013	498	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушений, сахар песок)	180	0,6	0,3	17,1	84	78,2	7,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	19,1	19,7	83	597,8	90	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снекок)	150	4	3	6	96	1,4	16,00 ₽
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0	5,73 ₽
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4	
Ужин									
2012	321	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое)	200	9,7	14,2	26,6	273	8,6	21,90 ₽
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8	4,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			405	13,5	17,2	62,7	461	9,7	
Всего			56,1	60,3	262,7	1835,8	24,5	184,80 ₽	

МЕНЮ

20 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	274	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,5	4,6	21,1	147,8	0,7	14,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 ₽
Итого			390	11,2	15,7	63,5	442	1,4	
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" (капуста, кукуруза, масло растительное, лимонная кислота)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	10,00 ₽
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущенный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, хлеб пшеничный фарфоровой мякишицы)	180	7,9	6	17,1	154	4	28,00 ₽
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сушки панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	3,4	14,3	105,4	0,3	29,00 ₽
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12,4	30,00 ₽
2012	373	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	3,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 ₽
Итого			640	20,1	23,3	90,2	662,4		
Полдник									
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,4	1,6	37,5	172	0	5,73 ₽
Итого			200	7,4	8,4	43,6	281,8		
Ужин									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
2018	274	КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное)	130	3,8	3,8	8,7	84,2	0,2	14,00 ₽
2012	392	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо)	70	6,4	7,4	14,3	105,4	0,3	14,22 ₽
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5				0	0,13 ₽	
Итого			415	13,5	15	65,2	450		
Всего			55,3	62,5	267,8	1871			184,80 ₽

