

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Федуринский детский сад»

приказ

26.02.2021 года

№ 37

На основании приказа УО и МП администрации Городецкого муниципального района Нижегородской области от 28.02.2019г. №140/п и в соответствии с требованиями санитарного законодательства, для улучшения и упорядочивания качества питания детей, удовлетворения их потребностей связанных с ростом, развитием совершенствованием физиологических процессов

приказываю:

1. Утвердить с 01.03.2021 года десятидневное цикличное меню, сбалансированное по качественным показателям и стоимости питания с марта по май 2021 г.
2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептуры блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»
3. Завхозу Ермаковой Е.А. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового десятидневного меню.
4. Завхозу Ермаковой Е.А. обеспечить выдачу продуктов питания и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
5. Повару Кувшиновой Н.Н. строго соблюдать выполнение нового десятидневного меню.
6. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий



Смолина Т.В.

	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
	11.03.2021 11:13:47
Сертификат:	01 D6 8F FF AF 37 F2 00 00 00 00 07 2C 4B 00 02
Кем выдан:	ООО "АСТРАЛ-М"
Владелец:	Смолина Татьяна Владимировна, Заведующий детским садом, МБДОУ "ФЕДУРИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
Действителен:	с 21.09.2020 10:12:14 по 21.09.2021 10:12:00
Подпись верна	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/1
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2.9	3.4	6.2	169	6.5	№587	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3.9	4.5	8.3	292	11.64	№587
3	Макаронник с мясом	180/5	17.8	10.2	21.4	257.4	0	№499/1	Макаронник с мясом	200/6	19.7	11.3	23.7	286	0	№499/1
4	компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Оладьи с повидло	100/15	5.1	6.6	31.6	313	0	№553	Оладьи с повидло	120/20	6.1	7.9	37.9	255.6	0	№553
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			30.3	22.01	123	1070.05	16.5	0	0	715	35	25.6	143.5	1208.98	22.14	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4.7	8	19.7	167.5	0.1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Какао с молоком	150	3.2	3.8	24.4	142.5	1.2	№585/1	Какао с молоком	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из св.яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2	Компот из св.яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Уха	150/15	1.2	1.4	8.9	83.4	3.7	№540	Уха	200/20	1.6	1.9	11.9	111.2	4.9	№540
3	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1
4	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/3	2.1	4.2	11.9	100.5	10.4	№822	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	120/4	2.6	5	14.3	120.6	12.5	№822
5	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Пудинг из творога с яблоками со ст. мол.	100/15	17.5	12.1	17.2	247	7	№785	Пудинг из творога с яблоками со ст. мол.	120/20	21	14.5	20.6	296.4	8.4	№785
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						

	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		33.4	33.98	135	1071.65	17.56	0	0	913	40.1	40.9	163.3	1287.88	22.07	
День 4:																
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	5.6	6	16.7	113	0.5	№564	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6.7	7.2	20	135.6	0.6	№564
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	150/5/4	2.7	3	12.1	146	7.1	№813	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/6/5	3.6	4	16.1	194	9.5	№813
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14.8	19.6	17.5	309	8.6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17.8	23.5	21	370.8	10.4	№814
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Полдник:																
1	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/10	4.8	8.1	27.4	201	0	№612	Запеканка манная со сгущенным молоком	120/12	5.8	9.7	32.9 ⁵	241.2	0	№612
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

Итого за			33.38	41.1	148	1121.35	24.7	0	0	1080	40.8	50.5	180.2	1379.18	29.5	
м	Наименование	Выход				Ценност	мин	рецептур	Наименование	Выход				Ценност	Вита	рецепту
пищи	блюда (ясли)	блюда	Б	Ж	У	ь	С	ы	блюда (сад)	блюда	Б	Ж	У	ь	мин С	ры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5.7	7.6	25.5	188.5	0.1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5.8	3.6	9.6	94.2	0.18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24	№815
3	Гуляш из филе птицы	40/30	5.36	2.64	1.6	52.8	0.36	№816	Гуляш из филе птицы	50/40	6.7	3.3	2	66	0.45	№816
4	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	3	3.4	14.6	101	0	№341	Каша гречневая рассыпчатая	120/8		4.1	17.3	121.2	0	№341
5	Напиток из сока	150	0.37	0.075	8.25	34.5	1.5	№366	Напиток из сока	180	0.4	0.08	9.9	41.4	1.8	№366
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Гороховое пюре с маслом	100/3	10.5	0.8	20.4	130	0	№526	Гороховое пюре с маслом	120/4	12.6	0.96	24.5	156	0	№526
2	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

за день:			40.36	27.73	151	987.15	3.71	0	0	995	45.6	34.2	184.1	1211.95	4.24	
м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
День 6:																
Завтр																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/2	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/2
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№786
Обед:																
2	Борщ с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2.8	3.5	9.7	81.6	5.4	№593	Борщ с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2	№593
3	Пудинг из говядины	50	12.1	4.8	0.6	93	0.1	№203	Пудинг из говядины	60	14.5	5.7	0.7	112	0.12	№203
4	Рис отварной	100/2	2.4	3.6	24.5	139.8	0	№342/1	Рис отварной	120/2,4	2.9	4.3	29.4	167.8	0	№342/1
5	компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Картофельное пюре	100/3	2.1	5.5	14.5	126	3.7	№527	Картофельное пюре	120/4	2.5	6.6	17.4	151.2	4.5	№527
2	Огурец свежий(на летни период) или	20	0.14	0.02	0.4	2.2	1.4	№234/1	Огурец свежий(на летни период) или	20	0.14	0.02	0.4	2.2	1.4	№234/1
3	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
4	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
5	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						

за			26.56	20.08	139	892.4	21.1	0	0	1360	32.5	24.5	167.4	1073.8	25.22	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 7:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	53/3
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6.2	3.7	12	106.8	0.6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8.3	4.9	16	142.4	0.8	№817
3	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9		№740	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9	0	№740
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№818	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№818
5	Напиток из сока	150	0.37	0.075	8.25	34.5	1.5	№366	Напиток из сока	180	0.4	0.08	9.9	41.4	1.8	№366
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

за день:			37.05	36.11	208	1421.45	6.6	0	0	1147	42.4	42.4	229	1608.68	7.28	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 8:																
ак:																
1	Суп рисовый молочный.	150/1.5	5.1	6.2	16.4	138.3	0.6	№565	Суп рисовый молочный.	180/1.8	6.1	7.4	19.7	166	0.7	№565
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Какао с молоком	150	3.2	3.8	24.4	142.5	1.2	№585/1	Какао с молоком	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4	№585/1
Завтрак 2:																
	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2.9	3.4	6.2	169	6.5	№587	Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3.9	4.5	8.3	292	11.64	№587
3	Котлеты, биточки рыбные	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№146	Котлеты, биточки рыбные.	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№146
4	Картофельное пюре	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523
5	Компот из свежих ягод	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№785/1	Компот из свежих ягод	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№785/1
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
2	Плюшка дрожжевая сдобная	80	6.3	6.8	46.5	274.4	0	№386	Плюшка дрожжевая сдобная	80	6.3	6.8	46.5	274.4	0	№386
2	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	кисломолочный продукт	150							кисломолочный продукт	180						

Сок									Сок								
100									100								
Итого за			30.38	28.32	170	1283.35	22.15	0	0	1265	41.2	40.7	216.9	1584.05	30.11		
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	
День 9:																	
Завтрак 1:																	
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4.7	8	19.7	167.5	0.1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12	№546/2	
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730	
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679	
Завтрак 2:																	
	Компот из св.яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2	Компот из св.яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2	
Обед:																	
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	
2	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7.9	5.2	14.4	137	0	№586/2	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10.5	6.9	19.2	282.7	0	№586/2	
3	Капуста тушеная с филе птицы	150	13.8	13.6	11.8	228	3.4	№823	Капуста тушеная с филе птицы	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1	№823	
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2	
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603	
Полдник:																	
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3.4	19.6	121	0	№345	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0	№345	
2	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679	
Рекомендации на ужин родителям:																	
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120							
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180							
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100							

Итого			35.06	34.75	150	1049.6	10.3	0	0	1275	43.4	40.2	183.3	1592.5	11.62	
м	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ценност	мин	рецептур	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ценност	Вита	рецепту
пищи	блюда (ясли)	блюда				ь	С	ы	блюда (сад)	блюда				ь	мин С	ры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5.7	7.6	25.5	188.5	0.1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12	№1/1
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6	№626	Напиток из сока	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6	№626
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
2	Свекольник с курицей со сметаной	150/5/4	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821	Свекольник с курицей со сметаной	200/6/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821
3	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3
4	Картофельное пюре	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523
5	Компот из свежих ягод	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№785/1	Компот из свежих ягод	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№785/1
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	9	3.8	2.7	0	32.3	0.06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5.6	4	0	46.6	0.09	№706/1
2	мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340	мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за			36.85	34.38	166	1210	23.85	0	0	1313	44	41.4	200.1	1536.3	29.86	
Итого за			344.7	322.8	1539	11301.7	174.9	0	0	11218	414	392	1849	14013.9	216	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.