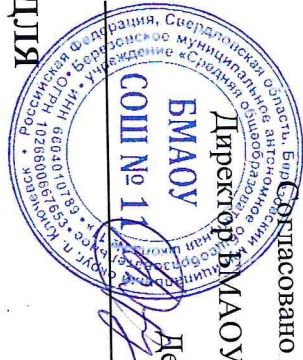


Гарыкавенко К.В.



Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАОУ СОШ №11
на период работы 2025-2026 учебный год
для детей 1,5-3 лет

Ясли Ключевск

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выг-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

1 день

Завтрак

9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	130	3,99	4,42	25,41	156,49
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,12	0,93	9,14	47,70
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,69	6,7	19,72	150,29
Итого за 'Завтрак'			7,81	12,06	54,27	354,48

Завтрак 2

-	Сок	100	0,7	0,1	13,2	53,86
Итого за 'Завтрак 2'			0,7	0,1	13,2	53,86

Напиток

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
14/2	Суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	13,71	90,76
31/8	Суфле мясное	50	9,16	16,27	1,65	189,52
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	1,26	25,28	125,34
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб "Чусовской"	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	витаминизированный					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
	витаминизированный					
Итого за 'Обед'			20,14	24,51	80,82	605,17

Полдник

6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	60	3,74	3,35	4,17	60,94
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,05	18,14	97,18
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
	витаминизированный					
Итого за 'Полдник'			7,79	5,51	32,67	205,98
Итого за день			36,43	42,18	180,96	1219,49

2 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	4,24	3,79	21,19	134,77
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	1,89	10,86	67,93
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	4,71	4,03	17,7	126,84
Итого за 'Завтрак'			11,3	9,71	49,75	329,54

Завтрак 2

-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,50
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

1,5 0,5 22,7 95,50

Напиток

Обед

21/1/1	Салат из соевых огуцов и репчатого лука с растительным маслом	30	0,33	1,8	1,78	23,93
4/2	Борщ с картофелем	150	1,31	3,28	10,35	72,87
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	25/25	6,54	7,27	1,83	98,93
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,88	2,42	25	136,99
37/10	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	15,12	57,76
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'			15,25	15,34	74,81	487,17

Полдник

23/12	Манник	50	3,26	3,8	28,34	158,06
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16

1/13	Батон витаминизированный с маслом	35		2,35	5,86	17,26	131,51
Итого за 'Полдник'				9,97	13,42	52,81	368,72
Итого за День				38,02	38,96	200,08	1280,93

3 день

Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130		5,07	5,06	22,46	150,46
27/10	Чай	150		0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		2,69	6,7	19,72	150,29
Итого за 'Завтрак'				7,82	11,78	49,56	329,10

Завтрак 2

-	Сок	100		0,7	0,1	13,2	53,86
Итого за 'Завтрак 2'				0,7	0,1	13,2	53,86

Напиток

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30		0,39	1,79	2,39	25,87
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150		1,34	3,23	9,4	70,64
9/8	Печень по-строгановски	50		6,04	7,6	1,45	98,63
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110		2,65	2,6	28,05	146,62

-	Хлеб "Чусовской"	20	1,47	0,26	10,88	49,87
	витаминизированный					
-	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
	витаминизированный					
3/10	Компот из яблок	150	0,07	0,07	9,37	36,43
Итого за 'Обед'			13,31	15,69	71,38	474,89

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14,28	1,58	9,58	110,71
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,77	2,07	2,3	30,75
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
Итого за 'Полдник'			15,1	3,66	19,27	169,81
Итого за день			36,93	31,22	153,4	1027,66

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,87	3,33	21,92	130,00
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,05	18,14	97,18
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	4,71	4,03	17,7	126,84
Итого за 'Завтрак'			11,31	9,41	57,76	354,02

Завтрак 2

-	Сок	100	0,7	0,1	13,2	53,86
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

Напиток
Обед

0,7

0,1

13,2

53,86

41/1	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом	30	0,42	1,84	3,11	30,29
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,96	4,18	9,48	90,65
60/8	Бигус с колбасками витаминными	150	7,29	12,55	15,46	197,19
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0,04	25,59	98,09
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'			15,25	19,01	74,35	512,91

Полдник

-	Печенье	40	3	3,92	30,68	168,90
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16
Итого за 'Полдник'			7,36	7,68	37,9	248,07
Итого за день			34,63	36,19	183,21	1168,85

5 День

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	130	5	5,77	22,21	157,30
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,38	28,99
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,69	6,7	19,72	150,29
Итого за 'Завтрак'			7,77	12,49	49,3	336,58

Завтрак 2

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак 2'		0,4	0,4	11,6	48,68	

Напиток

Обед

17/1/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,29	1,8	3,17	28,76
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,81	5,56	41,10
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	15,99	268,74
37/10	Напиток из апельсина	150	0,2	0,04	9,59	37,67
-	Хлеб "Чусовской"	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		19,22	20,41	55,04	472,95	

Полдник

11/12	Булочка Российская	70	5,05	5,31	39,94	224,97
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16

Итого за 'Полдник'

Итого за день

9,41 9,06 47,16 304,13
36,81 42,37 163,1 1162,34

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	130	3,37	4,12	26,28	155,05
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40

2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47
Итого за 'Завтрак'		10,58	10,23	54,82	351,92	

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'		0,5	0,1	10,3	43,24	

Напиток

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	14,59	98,43
	Котлета из свинины Детская	50	7,73	12,35	5,78	165,00
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,18	25,01	134,89
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		19,25	21,6	87,58	608,02	

Полдник

36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,08
24/12/1	Шарлотка	50	3,01	2,94	18,48	110,30
Итого за 'Полдник'		5,74	5,45	36,55	211,37	
Итого за День		36,07	37,38	189,25	1214,55	

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	4,25	3,88	21,15	135,49
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,71	6,03	19,75	144,50
Итого за 'Завтрак'		9,31	12,32	51,7	352,27	

Завтрак 2

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак 2'		0,4	0,4	11,6	48,68	

Напиток

Обед

21/1/1	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30	0,33	1,8	1,78	23,93
2/2	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	7,63	61,55
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	2,69	16,19	97,23
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и кета)	50	1,2	0,69	4,01	27,26
Итого за 'Обед'		8,47	9,85	62,64	364,71	

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,48
-	Повидло	20	0,08	0	13,2	50,30
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45

Итого за 'Полдник'

16,26 11,52 28,6 284,23
Итого за день 34,44 34,08 154,54 1049,88

8 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	5,08	5,19	22,41	151,46
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47

Итого за 'Завтрак'

10,16 8,94 47,49 305,28

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

0,5 0,1 10,3 43,24

Напиток

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с соевыми отруцями и растительным маслом	30	0,39	1,79	2,39	25,87
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,93	2,98	8,64	66,67
5/8	Плов из отварного мяса говядины	150	9,92	7,91	30,34	231,06

-	Хлеб "Чусовской"	20	1,47	0,26	10,88	49,87
	витаминизированный					
-	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
	витаминизированный					
3/10	Компот из яблок	150	0,07	0,07	9,37	36,43
Итого за 'Обед'			15,12	13,15	71,46	456,72

Полдник

-	Печенье	40	3	3,92	30,68	168,90
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06
Итого за 'Полдник'			7,36	8,73	37,75	256,97
Итого за день			33,14	30,92	167	1062,21

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,88	3,42	21,89	130,72
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,08
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,71	6,03	19,75	144,50
Итого за 'Завтрак'			9,32	11,96	59,71	376,29

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'			0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за день						

Напиток

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,92	2,18	3,74	37,24
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	9,48	63,70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	7,42	6,22	4,64	104,35
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	1,26	25,28	125,34
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'			18,2	12,4	81,24	493,02

Полдник

14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35

Итого за 'Полдник'

Итого за день

5,48 7,87 46,02 273,52
33,5 32,34 197,28 1186,06

10 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	130	5,01	5,93	22,21	159,75
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,38	28,99

2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47
------	----------------------------------	----	------	------	------	--------

Итого за 'Завтрак'

10,11 9,69 47,29 314,22

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

0,5 0,1 10,3 43,24

Напиток

Обед

17/1/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,29	1,8	3,17	28,76
14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150	3,16	4,24	12,08	98,21
60/8	Бигус с колбасками витаминными (мясо птицы грудка на кости)	150	11,14	9,23	16,73	187,84
37/10	Напиток из апельсина	150	0,2	0,04	9,59	37,67
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82

Итого за 'Обед'

17,6 15,72 62,29 449,17

Полдник

11/12	Булочка Российская	70	5,07	4,83	39,96	220,82
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06

Итого за 'Полдник'

9,43 9,64 47,03 308,88

Итого за День

37,64 35,15 166,91 1115,51

11 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	6,84	25,63	184,33
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,37
Итого за 'Завтрак'		10	13,73	51,28	364,10	

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'		0,5	0,1	10,3	43,24	

Напиток

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
28/2	Суп-пюре гороховый	150/5/5	5,67	3,02	16,1	110,51
	Котлета из свинины Детская	60	9,27	14,82	6,93	197,99
	Соус томатный	20	0,17	0,8	1,18	12,52
3/4	Каша гречневая вязкая	110	3,35	2,83	17,48	104,30
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
Итого за 'Обед'		22,6	24,53	82,71	623,70	

Полдник

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,36	4,46	25,32	162,78
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35

-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
Итого за 'Подник'						
			6,89	4,73	43,58	241,00
Итого за день						
			39,98	43,09	187,86	1272,05
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)						
			29,4	32,9	142,1	980,00
Отклонение						
			10,58	10,19	45,76	292,05

12 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	24,09	157,64
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,10
Итого за 'Завтрак'						
			7,58	8,06	44,75	280,10

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'						
			0,5	0,1	10,3	43,24

Напиток

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	1,78	6,38	40,79
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150/5	2,45	4,21	9,4	83,93
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,2	3,52	4,81	91,99

32/3	Рагу из овощей	100	1,63	2,61	10,11	66,74
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб "Чусовской"	20	1,47	0,26	10,88	49,87
	витаминизированный					
-	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
	витаминизированный					
Итого за 'Обед'			17,66	12,59	62,38	421,94

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,48
-	Джем	10	0,05	0	7,26	27,79
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
Итого за 'Полдник'			11,94	6,73	24,04	202,62

Итого за День

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 1-3 года)

Отклонение

8,28

-5,41

-0,64

-32,11

13 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	25,26	150,83
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,10
Итого за 'Завтрак'			10,59	9,16	49,32	317,21

Завтрак 2

-	ДБлоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

0,4

0,4

11,6

48,68

Напиток

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соевыми огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30	0,42	1,84	3,11	30,29
2/2	Борщ со сметаной	150/5	2,39	4,13	7,63	74,84
9/8	Печень по-строгановски	70	8,9	10,42	2,01	137,79
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,42	2,12	25,51	131,16
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0,04	25,59	98,09
-	Хлеб "Чусовской"	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		17,72	18,95	84,57	568,85	

Полдник

26/12	Шаньга со сметаной	50	4,54	5,83	24,63	168,71
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40

Итого за 'Полдник'

6,73

8,19

35,46

240,11

Итого за день

35,44

36,7

180,96

1174,85

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

29,4

32,9

142,1

980,00

20 1-3 года)

Отклонение

6,04

3,8

38,86

194,85

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,70
------	--	-----	------	------	-------	--------

30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,37
Итого за 'Завтрак'						340,47

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'						43,24

Напиток

Обед

33/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,39	1,79	2,51	26,23
22/2/1	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,66	7,06	9,87	128,71
5/9	Шницель из мяса кур (50 г)	50	7,42	6,22	4,64	104,35
11/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,9	11,57	67,41
3/10	Компот из яблок	150	0,07	0,07	9,37	36,43
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'						459,82

Полдник

-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,68
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
	Джем	10	0,05	0	7,26	27,79

Итого за 'Полдник'

Итого за день

2,36 2,95 37,65 182,82
31,66 32,34 156,7 1026,35

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)	29,4	32,9	142,1	980,00
Отклонение	2,26	-0,56	14,6	46,35

15 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	5,99	25,86	174,76
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,38	28,99
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,10
Итого за 'Завтрак'		9,72	8,81	46,51	297,86	

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'		0,5	0,1	10,3	43,24	

Напиток

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,46	1,79	2,8	27,81
14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150/5	4,27	5,23	12,08	111,50
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	60	5,39	7,17	2,17	94,77
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,63
28/10	Напиток из чая с соком	150	0,4	0,08	11,25	45,95
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
---	-----------------------------------	----	------	------	------	-------

Итого за 'Обед'

16,86 16,65 71,76 499,34

Полдник

24/12/1	Шарлотка	50	3,01	2,94	18,48	110,30
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40

Итого за 'Полдник'

5,2 5,31 29,31 181,69

Итого за день

32,28 30,87 157,88 1022,14

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 1-3 года)

29,4 32,9 142,1 980,00

Отклонение

2,88 -2,03 15,78 42,14

16 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	130	3,37	4,12	26,28	155,05
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40

Итого за 'Завтрак'

10,58 10,23 54,82 351,92

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

0,5 0,1 10,3 43,24

Напиток

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	14,59	98,43

	Котлета из свинины Детская	50	7,73	12,35	5,78	165,00
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,18	25,01	134,89
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		19,25	21,6	87,58	608,02	

Полдник

37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,52	43,59	217,75
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,08
Итого за 'Полдник'		6,93	6,03	61,66	318,83	
Итого за день		37,26	37,95	214,36	1322,01	

17 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	4,25	3,88	21,15	135,49
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,71	6,03	19,75	144,50

Итого за 'Завтрак'

9,31

12,32

51,7

352,27

Завтрак 2

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак 2'		0,4	0,4	11,6	48,68	

Итого за 'Завтрак 2'

0,4

0,4

11,6

48,68

Напиток

Обед

21/1/1	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30	0,33	1,8	1,78	23,93
2/2	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	7,63	61,55
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и кета)	50	1,2	0,69	4,01	27,26
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	2,69	16,19	97,23
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		8,47	9,85	62,64	364,71	

Полдник

6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	50	3,12	2,87	3,47	51,43
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82

Итого за 'Полдник'

4,51

3,03

20,69

126,61

Итого за день

22,7

25,59

146,62

892,26

18 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	5,08	5,19	22,41	151,46
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47
Итого за 'Завтрак'		10,16	8,94	47,49	305,28	

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за 'Завтрак 2'

0,5 0,1 10,3 43,24

Напиток

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,39	1,79	2,39	25,87
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,93	2,98	8,64	66,67
5/8	Плов из отварного мяса говядины	150	9,92	7,91	30,34	231,06
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
3/10	Компот из яблок	150	0,07	0,07	9,37	36,43
Итого за 'Обед'		15,12	13,15	71,46	456,72	

Подник

14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06

Итого за 'Поддник'	9,78	12,67	45,71	333,23
Итого за день	35,56	34,86	174,96	1138,47

19 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,88	3,42	21,89	130,72
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,08
1/13	Батон витаминизированный с маслом	40	2,71	6,03	19,75	144,50
Итого за 'Завтрак'		9,32	11,96	59,71	376,29	

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'		0,5	0,1	10,3	43,24	

Напиток

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,92	2,18	3,74	37,24
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	9,48	63,70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	7,42	6,22	4,64	104,35
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	1,26	25,28	125,34
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,70

-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'			18,2	12,4	81,24	493,02

Полдник

-	Печенье	40	3	3,92	30,68	168,90
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
Итого за 'Полдник'			3,06	3,93	38,06	197,26
Итого за день			31,08	28,4	189,32	1109,80

20 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	130	5,01	5,93	22,21	159,75
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,38	28,99
2/13	Батон витаминизированный с сыром	40	5,02	3,74	17,7	125,47
Итого за 'Завтрак'			10,11	9,69	47,29	314,22

Завтрак 2

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за 'Завтрак 2'			0,5	0,1	10,3	43,24

Напиток

Обед

17/1/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,29	1,8	3,17	28,76
--------	--	----	------	-----	------	-------

14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150	3,16	4,24	12,08	98,21
60/8	Бигус с колбасками витаминными (мясо птицы грудка на кости)	150	11,14	9,23	16,73	187,84
37/10	Напиток из апельсина	150	0,2	0,04	9,59	37,67
-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,47	0,26	10,88	49,87
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,34	0,14	9,84	46,82
Итого за 'Обед'		17,6	15,72	62,29	449,17	

Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,48
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,2	50,30
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,40
Итого за 'Полдник'		14,1	9,09	33,43	268,18	
Итого за день		42,32	34,59	153,32	1074,81	

Итого за период	703,57	692,67	3459,17	22468,11
------------------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884073

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025