

Кузнецова

Подписано Юлией

Юлия Юлия Вениаминовна

Вениаминовна Дата: 2023. 11.15 13:29:39

+06'00'

Цикличное меню учреждения

Вениаминов
на
Кузнецова

Подписан цифровой подписью: Юлия Вениаминовна Кузнецова
DN: OU="Заведующий", O="БДОУ г. Омска "Детский сад № 304
компенсирующего вида", CN="Юлия Вениаминовна Кузнецова, Е-mail=Юлия.Вениаминовна@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2023.12.20 14:38:54+06'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

Кузнецов

БДОУ г. Омска "Детский сад компенс. вида № 304, недели 5 дней (10 дней), ноябрь 2023г, 12 ч

День		Выход	Белки,г	Жиры,г
Прием пищи				
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)			
	Состав блюда			
День 1 (Понедельник) из 10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная ячневая	161	200	7,44	4,62
Хлеб со сливочным	ппп		1,54	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок яблочный		200	1	0,2
Всего за завтрак		446/646	13.85	13.69
			14.85	14.69
ОБЕД				
Салат из свеклы отварной	35	40	0,54	1,84
Суп крестьянский на мясном бульоне	74	200	1,77 3,05	4,76 0,05
Тефтели	267	70	7,99	10,83
	343	40	1,27	5,56
Картофельное пюре	317	130	1,77	4,34
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной		40	0,26	0,48
Всего за обед		720	17.21	27.86
ПОЛДНИК				
Булочка «Веснушка»	424	50	3,48	2,92
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	9,07	9,3
УЖИН				
Котлета рыбная	227	70/40	8,51	6,9
	356		1,34	1,62
Гречневый гарнир	297	120	1,59	5,54
Чай с лимоном	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		460	14.59	15.27
Всего за день		2076	55.72	66.32

В % отношении		11%	34%
---------------	--	-----	-----

День 1 (Понедельник II) из10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная пшеничная	161	200	7,44	4,62
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	ппп		1,54	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок яблочный	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		446/646	14,25	13,69
			15,25	13,89
ОБЕД				
Салат из свеклы с изюмом	37	40	0,56	2,21
Щи из свежей капусты на м б	82	200	1,67 3,05	4,55 0,05
Фрикадельки из говядины со сметанным соусом		70/40	9,41	8,18
	269		1,27	5,56
	343			
Картофельное пюре	317	130	1,77	4,34
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		720	18,55	25,37
ПОЛДНИК				
Бантики с корицей	422	50	3,93	4,5
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	9,52	10,88
УЖИН				
Биточки рыбные с том. соусом с овощами с перловым гарниром	226	70/40/120	9,7	3,6
	356		1,34	1,62
	299а		5,36	6,18
Гречневый гарнир	297	120	1,59	5,54
Чай с лимоном	383	200	0,07	0,01
Хлеб ржаной и пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		460	19,55	12,61
Всего за день		1876	59,76	62,7
В % отношении			12%	29%

День 2 (Вторник) из10				
ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронами	86	200	5,54	1,84
Хлеб пш.со сливочным маслом	496	30.июн	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02

ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,06	0,06
Всего за завтрак		436/586	9,97	8,01
			10,57	8,61
ОБЕД				
Салат из сол.огурцом/с луком	30	40	0,47	3,63
Рассольник по ленин.	64	200	1,95	4,8
Ленивые голубцы со сметанным соусом	244	210/40	16,98	27,9
	343			
Кисель пляг с вит.С с клюквой	393	200	0,1	0,03
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		730	21,03	42,4
ПОЛДНИК				
Хлеб пш. с повидлом	ппп	35/15	2,73	1,05
			0,06	
Варенец	406	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	8,36	5,36
УЖИН				
Вареники ленивые с творогом со слив масл	207	180/5	29,56	10,2
	6			
Чай с конфетой	381	200	0,12	
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		460	33,99	18,07
Всего за день		2041	72,71	69,84
В % отношении			15%	32%

День 2 (Вторник II) из 10				
ЗАВТРАК				
Суп молочный рисовый	85	200	4,76	1,76
Хлеб пш.со сливочным маслом	ппп	30.июн	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,06	0,06
Всего за завтрак		436/586	9,19	7,93
			9,79	8,53
ОБЕД				
Салат из моркови с зеленым горошком	40	40	0,53	3,63
Суп с бобовыми	67	200	4,62	3,85
Говядина тушеная с капустой	283	200	17	76,26
Кисель пляг с вит.С с клюквой	393	200	0,1	0,03
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		680	22,51	15,12
ПОЛДНИК				
Хлеб пш. с повидлом	ппп	35/15	2,76	1,05

Варенец	406	200	5,6	4,38
Всего за полдник		250	8,36	5,43
УЖИН				
Пудинг с творогом и молочным слад. Соусом	201	200/50	12,58	4,06
	338		1,23	1,67
Чай с сахаром	281	200	0,12	
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		480	17,01	6,93
Всего за день		1998	57,66	38,01
В % отношении			16%	31%

День 3 (Среда) из 10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная манная	160	200	6,2	4,88
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Какао с молоком	387	200	2,61	0,45
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		446/646	14,22	14,38
			15,22	14,58
ОБЕД				
Салат витаминный	1	40	0,46	3,64
Суп карт.с рыб.фрикад	72	200/23	2,03	2,13
	56		3,31	2,64
Биточки говяжьи со свек. Пюре	255	70/150	10,43	8,72
	322		3,61	5,61
Компот из свежих пл. и яг с вит.С	398	200	0,48	0,28
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		723	20,58	23,5
ПОЛДНИК				
Булочка молочная	431	50	4,23	1,65
Ряженка	406	200	5,6	4,38
Всего за полдник		250	9,83	6,03
УЖИН				
Печень тушенная в том.соусе с пшенич.гарниром.	240	60/40/120	13,27	6,36
	356		1,34	1,62
	299		3,66	3,53
Чай с лимоном	383a	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	21,42	21,72
Всего за день		2069	66,99	56,83

В % отношении		15%	29%
---------------	--	-----	-----

День 3 (Среда II) из10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная овсянная	162	200	6,33	6
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Какао с молоком	387	200	2,61	0,45
ЗАВТРАК II				
Банан	ппп	200	3	0,2
Всего за завтрак		446/646	14,35	15,5
			17,35	15,7
ОБЕД				
Салат из белокоч.кап. с яблоком и морк.	2	40	0,55	3,66
Суп с рыбой	73	200	7,65	3,59
Котлета из говядины в том.соусе с отвар.макаронами	255	70/30/100	10,47	8,72
	354		0,16	1,23
	306		3,66	3,53
Компот из свежих фруктов с вит.С	398	200	0,48	0,28
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		680	23,23	21,49
ПОЛДНИК				
Булочка Российская	432	50	3,21	3,8
Ряженка	406	200	5,6	апр.38
Всего за полдник		250	8,81	8,18
УЖИН				
Печень говяж.тертая со свек.пюре	238	70/150	8,83	14,04
	322		5,61	5,61
Чай	383	200	0,01	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	17,53	20,86
Всего за день		2026	66,92	66,23
В % отношении			14%	35%

День 4 (Четверг) из10				
ЗАВТРАК				
Омлет с кабачковой икрой	188	120/70	12,69	18,1
	ппп		0,7	0,49
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	496		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02

ЗАВТРАК II				
Банан	ппп	200	3	0,2
Всего за завтрак		403/603	20,2	27,66
			23,2	27,86
ОБЕД				
Салат из отвар. мор. с зел горошком	28	40	1,01	3,65
Свекольник	65	200	1,76	4,1
Рыба тушеная	224	70	11,44	8,03
В томатном соусе свежие овощи	356	40	1,34	1,62
С отварным картофелем	314	100	1,9	3,2
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		690	16,37	21,08
ПОЛДНИК				
Сухарики	ппп	50	3,85	1,5
Молоко	405	200	5,59	июн.38
Всего за полдник		250	9,44	7,88
УЖИН				
Суфле из отвар.говяд.	264	70/150	12,8	14,42
Отварные макароны с овощами	304		4,99	5,89
Чай	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	20,94	21,52
Всего за день		2031	68,9	76,84
В % отношении			14%	36%

День 4 (Четверг II) из10				
ЗАВТРАК				
Омлет с зеленым горошком	189	160	10,24	10,5
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		406/606	16,05	19,57
			17,05	19,77
ОБЕД				
Салат из отвар. мор. с чесноком	40а	40	0,53	3,63
Суп с клецками	69	200/25	2,02	2,57
Рыба запеченная с картофелем по русски	221	240	13,07	8,2
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	

Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		705	16,44	14,88
ПОЛДНИК				
Сухарики	ппп	50	3,85	1,5
Молоко	405	200	5,59	июн.38
Всего за полдник		250	9,44	7,88
УЖИН				
Зразы из говяд.срис. с рагу из овощ.	250	70/200	7,86	10,59
	91		3,37	15,26
Чай с лимоном	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		500	14,38	27,06
Всего за день		1831	57,31	69,59
В % отношении			13%	35%

День 5 (Пятница) из 10				
ЗАВТРАК				
Сырники со сгущенным молоком	202	150	24,34	5,24
		25	1,8	2,12
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп	30 июн	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		456/656	30,57 31,57	13,53 14,13
ОБЕД				
Винегред	50	50	0,63	4,58
Суп картофельный с морковью на мясном бульоне	76	250	9,57 3,05	4,48 0,05
Печень гов по строгановски с пшеничным гарниром	238 300	70 100	15,35 4,38	14,15 4,28
Компот из плодов и ягод с витамином С	403	200	0,33	0,2
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		710	33,57	28,22
ПОЛДНИК				
Хлеб с повидлом	ппп	35/15	2,7/0,06	1,05
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	8,35	7,43
УЖИН				
Пудинг овощной со сметанным соус.	132	200/40	8,6	07,52
	343		1,27	5,56
Чай с сахаром	381	200	5,59	6,38

Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		470	18.54	20.66
Всего за день		1836	86.68	64.62
В % отношении			17%	35%

День 5 (Пятница II) из 10				
ЗАВТРАК				
Запеканка из творога со стуженным молоком	195	140	26,39	6,11
		25	1,8	2,12
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп	30 июня	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,6	0,6
Всего за завтрак		401/551	32,62	14,4
			32,22	15
ОБЕД				
Салат овощной с зеленым горошком	46	50	1,08	3,22
Борщ	62	200	1,79	3,95
Плов из отварной курицы	289	200	19,5	17
Компот из плодов и ягод с витамином С	403	200	0,33	0,2
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		690	22,93	24,85
ПОЛДНИК				
Хлеб с повидлом	ппп	35/15	2,7/0,06	1,05
Молоко	405	200	5,59	6.38
Всего за полдник		250	8,35	7,43
УЖИН				
Котлеты из овощей со смет. соусом	129	200/40	4,77	29,63
	340		1,27	5,56
Чай с вафлей	381	200	0,64	0,56
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	19,92
Всего за ужин		490	9.76	36.95
Всего за день		1831	73.26	84.24
В % отношении			14%	36%

ска "Детский сад компенсирующего вида №

а Юлия Вениаминовн " " _____ 202__г.

Углеводы,г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
32,47	201,5	0,28
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
69.79	466	0.4
88.99	564	4.4
2,34	28,08	0,76
10,32 0,22	9,12 17,84	4
8,55	163,7	0,03
3,47	69,02	
18,17	118,85	4,49
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
83.93	590.85	9.43
26,08	14,45	
10,08	120,12	0,5
36,16	134,57	0,5
5,39	117,7	0,69
1,85	27,34	0,13
30,91	179,93	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,8	
73.38	491.28	1.98
301.42	1910.82	16.31

60%		
-----	--	--

32,47	201,5	0,28
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
69.78	417.48	0.4
88.99	515.48	4.4
4,16	38,73	1,66
5074 0,22	70,62 17,84	6,66
7,2	140	
3,47	69,02	
18,17	118,85	4,49
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
80,04	638,3	12,96
32,23	185,18	
10,08	120,12	0,5
42,31	305,3	0,5
14	127,2	0,11
1,85	27,34	0,13
26,64	184,68	
30,91	179,93	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,8	
77.72	505.63	1.4
289.83	1947.91	24.22
60%		

19,56	117	0,9
19,92	104,8	
0,05	44,9	
157,6	68,5	0,56

15,6	68	15
59,75	341,7	1.084
75,35	409,7	16,84
1,88	42,06	1,82
1,22	99,68	3,36
13,68	373,62	4,59
25,83	104	0,75
13,68	72,4	
59,76	760,78	10,52
17,43	91,7	
9,75	37,5	
10,08	120,12	0,5
35,36	223,72	1,4
30,48	331,92	0,39
15,44	62,24	0,02
19,92	598,46	0,52
73,22	598,46	0,52
238,21	1994,94	29,06
50%		

15,14	48,22	0,09
19,92	104,8	
0,05	44,9	
157,6	68,5	0,56
15,6	68	15
50,87	266,942	1,46
66,67	334,42	16,46
2,28	43,9	0,91
12,56	98,88	
17,24	823,76	22,9
25,83	104	0,75
13,68	72,4	
71,69	401,56	24,56
27,18	129,2	

8,18	94,5	1,4
35,36	223,7	1,4
37,59	237,2	0,13
7,39	49,5	0,11
15,44	62,24	0,02
19,92	104,08	
80,34	453,7	0,26
255,76	1439,3	42,7
65%		

31,64	191,7	0,3
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
25,95	118,29	0,65
20,2	98	4
77,56	250,8	0,95
97,76	548,8	4,95
4,25	46,1	2,28
8,83	62,65	3,32
1,09	17,18	0,47
17,24	823,76	22,9
13,81	175,44	0,1
14,07	60,68	7,6
13,68	72,4	
68,23	543,72	17,22
33,78	167,12	0,05
8,18	94,52	1,4
41,96	262,64	1,45
19,32	187,25	9,77
1,85	24,34	0,19
28,85	225,28	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,08	
77,25	506,28	11,12
279,53	1835,88	33,58

61%		
-----	--	--

28,33	192,62	0,08
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
25,95	118,29	0,65
42	178	20
74,25	402,29	0,95
116,25	580,29	21,6
2,41	51,59	
10,64	96,1	
13,81	175,44	0,1
1,57	18,02	0,52
20,85	125,28	
14,07	60,68	2,6
13,68	72,4	
77,03	604,51	12,23
27,04	155,2	0,01
8,18	94,52	1,4
35,22	249,72	1,41
7,4	164,6	10,19
12,5	109,17	3,45
9,57	35,7	1,16
19,92	104,08	
40,48	414,54	14,8
277,98	1849,06	50,4
64%		

2,62	224,3	0,32
0,49	67,9	
19,92	104,8	
0,05	44,9	
	36,0	
17,35	75,18	0,12

42	178	20
40,43	536,25	0,44
82,43	712,38	20,44
2,87	48,03	0,97
9,28	81,12	3,64
5,4	139,66	2,88
1,85	27,34	0,13
16,4	102	10,2
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
76,88	582,49	17,97
24,9	131	0,01
10,08	120,12	0,5
34,98	251,12	0,5
1,2	185,8	4,33
29,01	189,07	
15,31	61,61	0,56
19,92	104,08	
65,44	446,96	4,89
259,59	1992,95	43,8
50%		

5,12	156,08	1,82
19,92	104,8	
0,05	44,9	
	36,0	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
42,44	416,96	1,94
62,64	514,96	5,94
2,28	43,9	0,91
7,78	62,32	2,32
23,5	220,1	4,12
27,4	111,84	0,15

13,68	72,4	
74,64	510,56	7,5
24,9	131	0,01
10,08	120,12	0,5
34,98	251,12	0,5
9,91	169,34	15,4
17,62	221,98	
15,31	61,61	0,56
3,47	69,02	
46,31	521,95	15,96
218,57	1698,59	29,9
49%		

35,63	287,12	0,61
14	80	
19,92	10,48	
0,05	44,9	
15,76	68,5	0,56
20,2	98	4
85,26	491	1,28
108,96	559	16,28
3,48	57,6	2,04
13,3 0,22	131,8 17,84	5,54
4,92 25,67	208,48 158,68	10,1
21,87	90,58	0,28
13,68	72,4	
83,14	737,4	36,49
17,43/9,75	91,7/37,5	
10,08	121,12	0,5
37,26	249,32	0,5
25,01	202,19	2
3,47	69,02	
10,08	120,12	0,5

3,47	69,02	
58.48	496.13	5.5
286.65	1834.6	58.77
60%		

47	348,5	0,34/0,11
14	480	
19,92	10,48	
0,05	44,9	
15,76	68,5	0,56
15,6	68	15
96,73	450,73	1,01
112,33	558,73	16,01
5,02	53,85	1,58
7,76	73,8	5,51
24,67	329,68	0,42
21,87	90,58	0,28
13,68	72,4	
73	553,89	7,79
17,43/9,75	91,7/37,5	
10,08	121,12	0,5
37,26	249,32	0,5
19,25	362,77	20,37
3,47	69.02	
0,07 16,02	0,27 50,0	0,5
3,47	69,02	104,8
58.73	586.86	20.39
281.32	1908.8	44.69
51%		

Кузнецова

Юлия Вениаминовна

Вениаминовна Дата: 2023. 11.15 13:29:39

+06'00'

Циклическое меню учреждения

Юлия
Вениаминовна
на
Кузнецова

Подписано цифровой подписью

Подписан цифровой подписью: Юлия Вениаминовна Кузнецова
DN: OU="Заведующий", O="БДОУ г. Омска ""Детский сад № 304 компенсирующего вида""", CN=Юлия Вениаминовна Кузнецова, E=mmoudodetskiisad@mail.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение: Кузнецова /
Дата: 2023.12.20 14:37:48+06'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

БДОУ г. Омска "Детский сад компенс. вида № 304, недели 5 дней (10 дней), ноябрь 2023г, 24 ч

День		Выход	Белки,г	Жиры,г
Прием пищи				
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)			
Состав блюда				
День 1 (Понедельник) из 10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная ячневая	161	200	7,44	4,62
Хлеб со сливочным	ппп		1,54	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок яблочный		200	1	0,2
Всего за завтрак		446/646	13,85	13,69
			14,85	14,69
ОБЕД				
Салат из свеклы отварной	35	40	0,54	1,84
Суп крестьянский на мясном бульоне	74	200	1,77	3,05
Тефтели	267	70	7,99	10,83
	343	40	1,27	5,56
Картофельное пюре	317	130	1,77	4,34
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной		40	0,26	0,48
Всего за обед		720	17,21	27,86
ПОЛДНИК				
Булочка «Веснушка»	424	50	3,48	2,92
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	9,07	9,3
УЖИН				
Котлета рыбная	227	70/40	8,51	6,9
	356		1,34	1,62
Гречневый гарнир	297	120	1,59	5,54
Чай с лимоном	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		460	14,59	15,27
УЖИН II				
Кефир	406	200	5,6	4,38
Печенье	ппп	15	1,56	0,75

Всего за ужин	215	7.16	5.13
Всего за день	2291	59.38	71.4
В % отношении		12%	31%

День 1 (Понедельник II) из 10			
ЗАВТРАК			
Каша молочная пшеничная	161	200	7.44 4.62
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	ппп		1,54 1,2
			0,03 4,95
			2,3 2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4 0,02
ЗАВТРАК II			
Сок яблочный	ппп	200	1 0,2
Всего за завтрак		446/646	14.25 13.69
			15.25 13.89
ОБЕД			
Салат из свеклы с изюмом	37	40	0,56 2,21
Щи из свежей капусты на м б	82	200	1,67 3,05 4,55 0,05
Фрикадельки из говядины со сметанным соусом		70/40	9,41 8,18
	269		1,27 5,56
	343		
Картофельное пюре	317	130	1,77 4,34
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26 0,48
Всего за обед		720	18,55 25,37
ПОЛДНИК			
Бантики с корицей	422	50	3,93 4,5
Молоко	405	200	5,59 6,38
Всего за полдник		250	9,52 10,88
УЖИН			
Биточки рыбные с том. соусом с овощами с перловым гарниром	226	70/40/120	9,7 3,6
	356		1,34 1,62
	299а		5,36 6,18
Гречневый гарнир	297	120	1,59 5,54
Чай с лимоном	383	200	0,07 0,01
Хлеб ржаной и пшеничный	ппп	30	3,08 1,2
Всего за ужин		460	19,55 12,61
УЖИН II			
Кефир	406	200	5,6 4,38
Печенье	ппп	15	1,56 0,75
Всего за ужин		215	7.16 5.13
Всего за день		2091	69.97 67.88
В % отношении			13% 29%

День 2 (Вторник) из10				
ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронами	86	200	5,54	1,84
Хлеб пш.со сливочным маслом	ппп	30.июн	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,06	0,06
Всего за завтрак	436/586		9,97	8,01
			10,57	8,61
ОБЕД				
Салат из сол.огурцом/с луком	30	40	0,47	3,63
Рассольник по ленин.	64	200	1,95	4,8
Ленивые голубцы со сметанным соусом	244	210/40	16,98	27,9
	343			
Кисель пля.г с вит.С с клюквой	393	200	0,1	0,03
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед	730		21,03	42,4
ПОЛДНИК				
Хлеб пш. с повидлом	ппп	35/15	2,73	1,05
			0,06	
Варенец	406	200	5,59	6,38
Всего за полдник	250		8,36	5,36
УЖИН				
Вареники ленивые с творогом со слив масл	207	180/5	29,56	10,2
	6			
Чай с конфетой	381	200	0,12	
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин	460		33,99	18,07
УЖИН II				
Молоко	405	200	5,59	6,38
Вафли	ппп	18	0,75	0,23
Всего за ужин	218		6,34	6,71
Всего за день	2256		72,8	76,44
В % отношении			15%	32%

День 2 (Вторник II) из10				
ЗАВТРАК				
Суп молочный рисовый	85	200	4,76	1,76
Хлеб пш.со сливочным маслом	ппп	30.июн	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,06	0,06
Всего за завтрак	436/586		9,19	7,93
			9,79	8,53

ОБЕД				
Салат из моркови с зеленым горошком	40	40	0,53	3,63
Суп с бобовыми	67	200	4,62	3,85
Говядина тушеная с капустой	283	200	17	76,26
Кисель пляг с вит.С с клюквой	393	200	0,1	0,03
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		680	22,51	15,12
ПОЛДНИК				
Хлеб пш. с повидлом	ппп	35/15	2,76	1,05
Варенец	406	200	5,6	4,38
Всего за полдник		250	8,36	5,43
УЖИН				
Пудинг с творогом и молочным слад. Соусом	201	200/50	12,58	4,06
	338		1,23	1,67
Чай с сахаром	281	200	0,12	
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		480	17,01	6,93
УЖИН II				
Молоко	405	200	5,59	6,38
Вафли	ппп	15	0,75	0,23
Всего за ужин		215	6,34	6,61
Всего за день		2211	64	44,62
В % отношении			16%	30%

День 3 (Среда) из 10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная манная	160	200	6,2	4,88
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Какао с молоком	387	200	2,61	0,45
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		446/646	14,22	14,38
			15,22	14,58
ОБЕД				
Салат витаминный	1	40	0,46	3,64
Суп карг.с рыб.фрикад	72	200/23	2,03	2,13
	56		3,31	2,64
Биточки говяжьи со свек. Пюре	255	70/150	10,43	8,72
	322		3,61	5,61
Компот из свежих пл. и яг с вит.С	398	200	0,48	0,28
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		723	20,58	23,5

ПОЛДНИК				
Булочка молочная	431	50	4,23	1,65
Ряженка	406	200	5,6	4,38
Всего за полдник		250	9,83	6,03
УЖИН				
Печень тушенная в том.соусе с пшенич.гарниром.	240	60/40/120	13,27	6,36
	356		1,34	1,62
	299		3,66	3,53
Чай с лимоном	383а	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	21.42	21.72
УЖИН II				
Молоко	405	200	5,59	6,38
Пряник	ппп	30	2,07	0,2
Всего за ужин		230	7.66	6.58
Всего за день		2299	74.65	63.41
В % отношении			15%	29%

День 3 (Среда II) из10				
ЗАВТРАК				
Каша молочная овсянная	162	200	6,33	6
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Какао с молоком	387	200	2,61	0,45
ЗАВТРАК II				
Банан	ппп	200	3	0,2
Всего за завтрак		446/646	14,35	15,5
			17,35	15,7
ОБЕД				
Салат из белокоч.кап. с яблоком и морк.	2	40	0,55	3,66
Суп с рыбой	73	200	7,65	3,59
Котлета из говядины в том.соусе с отвар.макаронами	255	70/30/100	10,47	8,72
	354		0,16	1,23
	306		3,66	3,53
Компот из свежих фруктов с вит.С	398	200	0,48	0,28
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		680	23,23	21,49
ПОЛДНИК				
Булочка Российская	432	50	3,21	3,8
Ряженка	406	200	5,6	апр.38
Всего за полдник		250	8,81	8,18
УЖИН				

Печень говяж.тертая со свек.пюре	238	70/150	8,83	14,04
	322		5,61	5,61
Чай	383	200	0,01	0,01
Хлеб пшеничный	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	17,53	20,86
УЖИН II				
Молоко	405	200	5,59	6,38
Пряник	ппп	30	2,07	0,2
Всего за ужин		230	7,66	6,58
Всего за день		2256	74,58	72,81
В % отношении			15%	34%

День 4 (Четверг) из10				
ЗАВТРАК				
Омлет с кабачковой икрой	188	120/70	12,69	18,1
	ппп		0,7	0,49
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	496		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Банан	ппп	200	3	0,2
Всего за завтрак		403/603	20,2	27,66
			23,2	27,86
ОБЕД				
Салат из отвар. мор. с зел горошком	28	40	1,01	3,65
Свекольник	65	200	1,76	4,1
Рыба тушеная	224	70	11,44	8,03
В томатном соусе свежие овощи	356	40	1,34	1,62
С отварным картофелем	314	100	1,9	3,2
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		690	16,37	21,08
ПОЛДНИК				
Сухарики	ппп	50	3,85	1,5
Молоко	405	200	5,59	июн.38
Всего за полдник		250	9,44	7,88
УЖИН				
Суфле из отвар.говяд.	264	70/150	12,8	14,42
Отварные макароны с овощами	304		4,99	5,89
Чай	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		450	20,94	21,52
УЖИН II				

Кефир	406	200	5,6	4,38
Печенье	ппп	15	1,56	0,75
Всего за ужин		215	7.16	5.13
Всего за день		1781	77.11	82.12
В % отношении			14%	36%

День 4 (Четверг II) из10				
ЗАВТРАК				
Омлет с зеленым горошком	189	160	10,24	10,5
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп		3,08	1,2
			0,03	4,95
			2,3	2,9
Кофейный напиток с молоком	392	200	1,4	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		406/606	16,05	19,57
			17,05	19,77
ОБЕД				
Салат из отвар. мор. с чесноком	40а	40	0,53	3,63
Суп с клецками	69	200/25	2,02	2,57
Рыба запеченная с картофелем по русски	221	240	13,07	8,2
Компот из сухофруктов с витамином С	399	200	0,56	
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		705	16,44	14,88
ПОЛДНИК				
Сухарики	ппп	50	3,85	1,5
Молоко	405	200	5,59	июн.38
Всего за полдник		250	9,44	7,88
УЖИН				
Зразы из говяд.срис. с рагу из овоц.	250	70/200	7,86	10,59
	91		3,37	15,26
Чай с лимоном	383	200	0,07	0,01
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		500	14.38	27.06
УЖИН II				
Кефир	406	200	5,6	4,38
Печенье	ппп	10	1,04	0,5
Всего за ужин		210	6.64	4.88
Всего за день		2291	63.95	74.47
В % отношении			13%	34%

День 5 (Пятница) из10				
-----------------------	--	--	--	--

ЗАВТРАК				
Сырники со сгущенным молоком	202	150	24,34	5,24
		25	1,8	2,12
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп	30 июня	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Сок	ппп	200	1	0,2
Всего за завтрак		456/656	30,57 31,57	13,53 14,13
ОБЕД				
Винегред	50	50	0,63	4,58
Суп картофельный с морковью на мясном бульоне	76	250	9,57 3,05	4,48 0,05
Печень гов по строгановски с пшеничным гарниром	238 300	70 100	15,35 4,38	14,15 4,28
Компот из плодов и ягод с витамином С	403	200	0,33	0,2
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		710	33,57	28,22
ПОЛДНИК				
Хлеб с повидлом	ппп	35/15	2,7/0,06	1,05
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	8,35	7,43
УЖИН				
Пудинг овощной со сметанным соус.	132	200/40	8,6	07,52
	343		1,27	5,56
Чай с сахаром	381	200	5,59	6,38
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	1,2
Всего за ужин		470	18,54	20,66
Всего за день		1836	86,68	64,62
В % отношении			17%	35%

День 5 (Пятница II) из 10				
ЗАВТРАК				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	195	140	26,39	6,11
		25	1,8	2,12
Хлеб пш. со слив. маслом, сыром	ппп	30 июня	3,08	1,2
			0,03	4,95
Чай с молоком	384	200	1,32	0,02
ЗАВТРАК II				
Яблоко	ппп	150	0,6	0,6
Всего за завтрак		401/551	32,62 32,22	14,4 15
ОБЕД				

Салат овощной с зеленым горошком	46	50	1,08	3,22
Борщ	62	200	1,79	3,95
Плов из отварной курицы	289	200	19,5	17
Компот из плодов и ягод с витамином С	403	200	0,33	0,2
Хлеб ржаной	ппп	40	0,26	0,48
Всего за обед		690	22,93	24,85
ПОЛДНИК				
Хлеб с повидлом	ппп	35/15	2,7/0,06	1,05
Молоко	405	200	5,59	6,38
Всего за полдник		250	8,35	7,43
УЖИН				
Котлеты из овощей со смет.соусом	129	200/40	4,77	29,63
	340		1,27	5,56
Чай с вафлей	381	200	0,64	0,56
Хлеб пшеничный и ржаной	ппп	30	3,08	19,92
Всего за ужин		490	9,76	36,95
Всего за день		1831	73,26	84,24
В % отношении			14%	36%

1 "Детский сад компенсирующего вида №

Оля Вениаминовн " " _____ 202__ г.

Углеводы,г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
32,47	201,5	0,28
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
69.79	466	0.4
88.99	564	4.4
2,34	28,08	0,76
10,32 0,22	9,12 17,84	4
8,55	163,7	0,03
3,47	69,02	
18,17	118,85	4,49
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
83.93	590.85	9.43
26,08	14,45	
10,08	120,12	0,5
36,16	134,57	0,5
5,39	117,7	0,69
1,85	27,34	0,13
30,91	179,93	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,8	
73.38	491.28	1.98
8,18	94,52	1,4
11,52	68,7	

19.7	163.22	1.4
303.16	2156.2	17.71
59%		

32,47	201,5	0,28
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
69.78	417.48	0.4
88.99	515.48	4.4
4,16	38,73	1,66
5074 0,22	70,62 17,84	6,66
7,2	140	
3,47	69,02	
18,17	118,85	4,49
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
80,04	638,3	12,96
32,23	185,18	
10,08	120,12	0,5
42,31	305,3	0,5
14	127,2	0,11
1,85	27,34	0,13
26,64	184,68	
30,91	179,93	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,8	
77.72	505.63	1.4
8,18	94,52	1,4
11,52	68,7	
19.7	163.22	1.4
309.75	2128.97	25.62
59%		

19,56	117	0,9
19,92	104,8	
0,05	44,9	
157,6	68,5	0,56
15,6	68	15
59.75	341.7	1.084
75.35	409.7	16.84
1,88	42,06	1,82
1,22	99,68	3,36
13,68	373,62	4,59
25,83	104	0,75
13,68	72,4	
59,76	760,78	10,52
17,43	91,7	
9,75	37,5	
10,08	120,12	0,5
35,36	223.72	1,4
30,48	331,92	0,39
15,44	62,24	0,02
19,92	598,46	0,52
73.22	598.46	0.52
10,08	120,12	0,5
1,35	43,5	
11.43	163.62	0.5
248.98	2144.06	29.056
47%		

15,14	48,22	0,09
19,92	104,8	
0,05	44,9	
157,6	68,5	0,56
15,6	68	15
50,87	266,942	1,46
66.67	334,42	16,46

2,28	43,9	0,91
12,56	98,88	
17,24	823,76	22,9
25,83	104	0,75
13,68	72,4	
71,69	401,56	24,56
27,18	129,2	
8,18	94,5	1,4
35,36	223,7	1,4
37,59	237,2	0,13
7,39	49,5	0,11
15,44	62,24	0,02
19,92	104,08	
80,34	453,7	0,26
10,05	120,1	0,5
1,35	43,5	
11,43	163,32	0,5
267,19	1602,62	43,18
65%		

31,64	191,7	0,3
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
25,95	118,29	0,65
20,2	98	4
77,56	250,8	0,95
97,76	548,8	4,95
4,25	46,1	2,28
8,83	62,65	3,32
1,09	17,18	0,47
17,24	823,76	22,9
13,81	175,44	0,1
14,07	60,68	7,6
13,68	72,4	
68,23	543,72	17,22

33,78	167,12	0,05
8,18	94,52	1,4
41,96	262,64	1,45
19,32	187,25	9,77
1,85	24,34	0,19
28,85	225,28	
15,31	61,61	1,16
19,92	104,08	
77,25	506,28	11,12
10,08	120,12	0,5
14,34	69	
24,42	115	0,5
303,95	1950,88	34,08
63%		

28,33	192,62	0,08
19,92	104,8	
0,3	44,9	
	36	
25,95	118,29	0,65
42	178	20
74,25	402,29	0,95
116,25	580,29	21,6
2,41	51,59	
10,64	96,1	
13,81	175,44	0,1
1,57	18,02	0,52
20,85	125,28	
14,07	60,68	2,6
13,68	72,4	
77,03	604,51	12,23
27,04	155,2	0,01
8,18	94,52	1,4
35,22	249,72	1,41

7,4	164,6	10,19
12,5	109,17	3,45
9,57	35,7	1,16
19,92	104,08	
40,48	414,54	14,8
10,08	120,12	0,5
14,34	69	
24,42	189,12	0,5
302,4	2038,18	50,54
63%		

2,62	224,3	0,32
0,49	67,9	
19,92	104,8	
0,05	44,9	
	36,0	
17,35	75,18	0,12
42	178	20
40,43	536,25	0,44
82,43	712,38	20,44
2,87	48,03	0,97
9,28	81,12	3,64
5,4	139,66	2,88
1,85	27,34	0,13
16,4	102	10,2
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
76,88	582,49	17,97
24,9	131	0,01
10,08	120,12	0,5
34,98	251,12	0,5
1,2	185,8	4,33
29,01	189,07	
15,31	61,61	0,56
19,92	104,08	
65,44	446,96	4,89

8,18	94,52	1,4
11,52	68,7	
19,7	163,22	1,4
279,51	2174,87	45,2
50%		

5,12	156,08	1,82
19,92	104,8	
0,05	44,9	
	36,0	
17,35	75,18	0,12
20,2	98	4
42,44	416,96	1,94
62,64	514,96	5,94
2,28	43,9	0,91
7,78	62,32	2,32
23,5	220,1	4,12
27,4	111,84	0,15
13,68	72,4	
74,64	510,56	7,5
24,9	131	0,01
10,08	120,12	0,5
34,98	251,12	0,5
9,91	169,34	15,4
17,62	221,98	
15,31	61,61	0,56
3,47	69,02	
46,31	521,95	15,96
8,18	94,52	1,4
7,68	45,8	
15,86	140,32	1,4
234,43	1938,91	31,3
48%		

--	--	--

35,63	287,12	0,61
14	80	
19,92	10,48	
0,05	44,9	
15,76	68,5	0,56
20,2	98	4
85,26	491	1,28
108,96	559	16,28
3,48	57,6	2,04
13,3 0,22	131,8 17,84	5,54
4,92 25,67	208,48 158,68	10,1
21,87	90,58	0,28
13,68	72,4	
83,14	737,4	36,49
17,43/9,75	91,7/37,5	
10,08	121,12	0,5
37,26	249,32	0,5
25,01	202,19	2
3,47	69,02	
10,08	120,12	0,5
3,47	69,02	
58,48	496,13	5,5
286,65	1834,6	58,77
60%		

47	348,5	0,34/0,11
14	480	
19,92	10,48	
0,05	44,9	
15,76	68,5	0,56
15,6	68	15
96,73	450,73	1,01
112,33	558,73	16,01

5,02	53,85	1,58
7,76	73,8	5,51
24,67	329,68	0,42
21,87	90,58	0,28
13,68	72,4	
73	553,89	7,79
17,43/9,75	91,7/37,5	
10,08	121,12	0,5
37,26	249,32	0,5
19,25	362,77	20,37
3,47	69,02	
0,07 16,02	0,27 50,0	0,5
3,47	69,02	104,8
58.73	586.86	20.39
281.32	1908.8	44.69
51%		