

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом МБДОУ д/с № 14 «Колобок»  
от 28.05.2024 г. № 83

**Примерный 15-дневный рацион (меню) питания (завтрак, 2-й завтрак,  
обед, полдник, ужин, 2-й ужин)  
для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с  
физиологическими потребностями в энергии и пищевых веществах на  
летний период 2024 г.  
(возрастная категория 1,5-3года)**

Наименование	вес блюда, г, 1-3г	энергетич. ценность (ккал/сут)
<b>1 день (понедельник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	31,64
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>357</b>	<b>278,39</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>150</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидоров с луком	30	23,75
Суп с макаронными изделиями (говядина)	150	82,89
Котлета рубленая (говядина)	50	109,56
Соус красный основной	25	16,64
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>481,5</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,25
<b>итого</b>	<b>275</b>	<b>275,65</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	30	4,5
Тефтели рыбные (минтай)	50	63,14
Соус томатный	20	12,02
Картофель в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>338,83</b>
<b>среднедневная сбалансированность</b>		<b>1438,7</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>2 день (вторник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (гречка)	150	106,2
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>275,73</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	30	4,5
или салат из свежих огурцов	40	26,65
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	150	87,3
Шницель припущенный (птица)/соус	60	109,29
Соус сметанный с томатом	20	10,92
Рис отварной с овощами	110	134,75
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>522,1</b>
<b>Полдник</b>		
Кисель из сухофруктов	150	56,99
Сдоба обыкновенная	50	142,9
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>199,89</b>
<b>ужин</b>		
Запекнка из творога с яблоками(творог 5% "АО "АФ"Ангара") /соус мол сладкий№369	150	206,52
Чай с лимоном	180/10/7	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>402</b>	<b>376,77</b>

<b>среднедневная сбалансированность</b>		<b>1418,4</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>3 день (среда)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>357</b>	<b>357,19</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый грушевый	<b>150</b>	<b>68,3</b>
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидоров и огурцов	30	22,26
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47
Котлеты рыбные любительские	60	70,26
Пюре картофельное	110	100,6
Соус молочный с морковью	25	26,48
Компот из свежих яблок с лимоном	150	40,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>420,93</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с повидлом	180	40
Кондитерские изделия: Печенье	30	135,9
<b>итого</b>	<b>210</b>	<b>175,9</b>
<b>ужин</b>		
Зразы творожные с изюмом (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус яблочный №230	130	247,74
Компот из сухофруктов и шиповника	160	41,25
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>401,29</b>
<b>среднедневная сбалансированность</b>		<b>1423,6</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		

	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>4 день (четверг)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	129,87
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	81,73
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>303,45</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	30	4,5
или салат из свежих огурцов	30	20,19
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	150	73,07
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	205,06
Компот из сухофруктов и штповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>410,07</b>
<b>Полдник</b>		
Кисель из повидла	150	67,12
Кондитерские изделия: Печенье	50	226,5
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>293,62</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Макаронник с печенью	120	204
Соус красный основной	25	16,64
Чай с сахаром	170	31,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>365,23</b>
		<b>1462,6</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>5 день (пятница)</b>		
<b>Завтрак</b>		

Омлет натуральный/икра кабачковая	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	35,7
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>426,53</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>150</b>	<b>79,39</b>
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	150	83,77
Биточки рубленные (говядина)	60	127,54
Соус томатный	20	11,89
Каша вязкая (ячневая)	120	107,31
Напиток яблочный	150	34,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>464,84</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33
Пирог открытый	50	123,75
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>196,08</b>
<b>ужин</b>		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	150	170,64
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
Напиток из шиповника	150	40,35
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого за прием:</b>	<b>430</b>	<b>335,04</b>
<b>среднедневная сбалансированность:</b>		<b>1501,9</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>6 день (понедельник)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша "Дружба"	150	134,47
Чай с сахаром	170	36

Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>357</b>	<b>287,52</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>150</b>	<b>64,3</b>
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Щи по-уральски (говядина)	150	63,7
Рулет с луком и яйцом	60	104,6
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (гречневая)	110	106,7
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>443,76</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
<b>итого</b>	<b>275</b>	<b>227,2</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60	56,3
Картофель отварной	120	113,78
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>330,26</b>
		<b>1353,0</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>7день (вторник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	98,85
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36

Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>282,06</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый грушевый	<b>150</b>	<b>68,3</b>
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	133,46
Каша вязкая (пшеничная)	110	115,5
Компот из яблок и изюма	150	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>519,61</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	150	29
Сдоба обыкновенная	50	142,9
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>171,9</b>
<b>ужин</b>		
Пудинг творожный запеченный (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус из куруги	150	237,92
Кисель из плодов шиповника	150	74,11
Хлеб высший сорт пшеничный	20	47
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	90,25
<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>449,28</b>
<b>Среднедневная сбалансированность составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		<b>1491,1</b>
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>8 день (среда)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (пшенная)	150	110,1
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>279,63</b>

<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>150</b>	<b>79,39</b>
<b>Обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
или салат из свежих помидоров и огурцов	40	29,68
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	150	68,61
Плов из отварной птицы	170	243,3
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>545</b>	<b>506,46</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	150	36
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	40	128,64
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
<b>итого</b>	<b>285</b>	<b>206,44</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Рулет или запеканка картофельная с овощами	120	151,26
Соус молочный с морковью	40	40,96
Напиток яблочный	160	37,1
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>328,94</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1400,9</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>9 день</b>		
<b>Завтрак (четверг)</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	170	81,73
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	25,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	20	47
<b>итого</b>	<b>352</b>	<b>335,81</b>
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	90,25

<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	150	93,38
Котлеты рубленые из птицы	60	134,27
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Напиток из шиповника	150	40,35
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>499,54</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	150	29
Рогалик с повидлом	50	119,97
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>148,97</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Биточки рыбные запеченные (минтай)	60	80,98
Картофель тушеный	110	131,78
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>233,12</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1307,7</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>10 день (пятница)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>428,31</b>
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44

<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	30	5,6
Уха с крупой (минтай)	150	61,662
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	128,00
Соус красный основной	25	16,64
Каша вязкая (гречневая)	110	106,7
Компот из яблок и изюма	150	47,65
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>460,252</b>
<b>Полдник</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>150</b>	<b>64,3</b>
Булочка дорожная	50	184,3
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>248,6</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
Макароны, запеченные с сыром	155	210
Чай с повидлом	180	32
Хлеб ржаной пшеничный	20	47
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
	<b>400</b>	<b>329,65</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1510,8</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>11 день (понедельник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	36
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>357</b>	<b>282,75</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>обед</b>		

Огурец свежий в нарезке	30	5,6
или салат из свежих огурцов	30	20,19
Суп рисовый с мясом (говядина)	150	70,46
Тефтели из говядины ("ежики")/соус томатный 228/354	85	135,61
Каша вязкая (ячневая)	110	98,45
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>457,9</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Печенье	50	135,9
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>210,9</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Рыба , запеченная в молочном соусе (минтай)	60	82,83
Картофель в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ 2Ангара")	150	72,33
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>349,2</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1344,75</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>12 день</b>		
<b>12 день (вторник)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	144,51
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>314,04</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>150</b>	<b>64,3</b>
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	30	5,6
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47

Мясо кур отварное в соусе	80	110,73
Макаронные изделия отварные	110	123,53
Компот из яблок и изюма	150	47,65
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>436,23</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	150	29
Пирог открытый	50	123,75
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>152,75</b>
<b>ужин</b>		
Запеканка рисовая с творогом	130	180,09
Соус яблочный (из свежих яблок)	25	19,78
Кисель из сухофруктов	150	57,0
Хлеб высший сорт пшеничный	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,25
<b>итого</b>	<b>440</b>	<b>441</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>	<b>1695</b>	<b>1408,43</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>13 день (среда)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>292,11</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>150</b>	<b>79,39</b>
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидор и огурцов	30	26,92
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	150	73,07
Суфле из печени	60	92,25
Соус молочный с морковью	25	26,48
Пюре картофельное	110	100,65
Компот из яблок с лимоном	150	40,9

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>454,23</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	170	36
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>146,4</b>
<b>ужин</b>		
Сырники с морковью/соус молочный (сладкий)№369 моск-16 (110/30)	140	221,81
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>428,5</b>
<b>Среднедневная сбалансированность составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		<b>1400,6</b>
<b>14 день (четверг)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная пшеничная жидкая	150	141,63
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	170	81,73
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
<b>итого</b>	<b>357</b>	<b>340,41</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01
Рагу из птицы	150	226,16
Напиток яблочный	150	34,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>525</b>	<b>435,75</b>
<b>Полдник</b>		

Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	150	79,5
Булочка "Веснушка"	50	149,85
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>229,35</b>
<b>ужин</b>		
Фрикадельки рыбные (горбуша)	60	84,8
Соус томатный	20	12,02
Каша вязкая (рис)	110	112,97
Чай с лимоном	170	29
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>332,79</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1382,3</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>15 день (пятница)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>318,31</b>
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	95
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп картофельный с крупой (птица)	150	81,47
Котлеты рубленые из птицы	60	134,27
Соус красный основной	20	16,64
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	110	91,63
Сок фруктовый грушевый	150	68,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>491,86</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	170	36
Сдоба обыкновенная	45	145,11

<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>181,11</b>
<b>ужин</b>		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>498,87</b>

**УТВЕРЖДЕН**  
**приказом МБДОУ д/с № 14 «Колобок»**  
**от 28.05.2024 г. № 83**

**Примерный 15-дневный рацион (меню) питания (завтрак, 2-й завтрак,  
обед, полдник, ужин, 2-й ужин)**  
**для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с**  
**физиологическими потребностями в энергии и пищевых веществах на**  
**летний период 2024 г.**  
**(возрастная категория 3-7лет)**

Наименование	вес блюда, г, 3-7лет	энергетич. ценность (ккал/сут)
<b>1 день (понедельник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>363,13</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>180</b>	<b>77,2</b>
<b>Обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	0,9
или салат из свежих помидоров с луком	50	39,4
Суп с макаронными изделиями (говядина)	200	101,46
Котлета рубленая (говядина)	70	151,37
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гпшенная)	150	157,5
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>660,07</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	40	147,2
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>281,2</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Тефтели рыбные (минтай)	70	85,42
Соус томатный	30	18,02
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>398,03</b>
<b>среднедневная сбалансированность</b>		<b>1779,7</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>2 день (вторник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	141,6
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	30	70,5
<b>итого</b>	<b>417</b>	<b>348,4</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	200	108,07
Шницель припущенный (птица)/соус	70	126,48
Соус сметанный с томатом	25	13,65
Рис отварной с овощами	130	159,25
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>695</b>	<b>634,1</b>
<b>Полдник</b>		
Кисель из сухофруктов	200	73,45
Сдоба обыкновенная	60	189,16
<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>262,61</b>
<b>ужин</b>		
Запекнка из творога с яблоками (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	237,82
Соус молочный (сладкий)	40	28,06
Чай с лимоном	200	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5

<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>447,88</b>
<b>среднедневная сбалансированность</b>		<b>1783,3</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>3 день (среда)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>445,39</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Котлеты рыбные любительские	70	80,93
Пюре картофельное	150	137,25
Соус молочный с морковью	30	31,78
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>725</b>	<b>529,39</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с повидлом	200	40
Кондитерские изделия: Печенье	50	208,45
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>248,45</b>
<b>ужин</b>		
Зразы творожные с изюмом/соус (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	339,96
Соус яблочный (из свежих яблок)	50	37,08
Компот из сухофруктов и шиповника	200	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>546,78</b>

среднедневная сбалансированность		1814,0
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>4 день (четверг)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	167,44
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>442</b>	<b>379,79</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	200	89,55
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	273,41
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>566,22</b>
<b>Полдник</b>		
Кисель из повидла	200	89,49
Кондитерские изделия: Печенье	50	208,45
	<b>250</b>	<b>297,94</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	60	10,80
Макаронник с печенью	165	271
Соус красный основной	30	19,97
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>447,52</b>
		<b>1781,7</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>

<b>5 день (пятница)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	59,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	200	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>402</b>	<b>499,35</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>180</b>	<b>95,27</b>
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	200	102,68
Биточки рубленые (говядина)	70	148,8
Соус томатный	30	18,02
Каша вязкая (ячневая)	130	116,35
Напиток яблочный	200	48,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>570,77</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Пирог открытый	60	165
<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>248,9</b>
<b>ужин</b>		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	228,98
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Напиток из шиповника	180	46,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого за ужин:</b>	<b>520</b>	<b>459,3</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1873,6</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>6 день (понедельник)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша "Дружба"	200	170,06

Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>374,51</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый яблочный	<b>200</b>	<b>85,8</b>
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	60	10,8
Щи по-уральски (говядина)	200	88,11
Рулет с луком и яйцом	70	124,6
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гречневая)	150	145,5
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>745</b>	<b>579,35</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	40	147,2
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>327,45</b>
<b>ужин</b>		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	74,96
Картофель отварной	130	123,37
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>376,23</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1743,3</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>7день (вторник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	200	131,8

Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	30	70,5
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>417</b>	<b>345,86</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	157
Пюре из гороха с маслом	130	213,51
Компот из яблок и изюма	180	54,48
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>663,86</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	200	41
Сдоба обыкновенная	60	189,16
<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>230,16</b>
<b>ужин</b>		
Пудинг творожный запеченный (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	300,97
Соус фруктовый из кураги	50	19,46
Кисель из плодов шиповника	200	94,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>532,92</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1863,1</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>8 день (среда)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (пшено)	200	146,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>422</b>	<b>365,35</b>

<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>180</b>	<b>95,27</b>
<b>Обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	200	84,62
Плов из отварной птицы	210	316,9
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>695</b>	<b>674,42</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	180	40
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	50	158,81
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>итого</b>	<b>330</b>	<b>242,81</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	182
Соус молочный с морковью	40	40,96
Напиток яблочный	180	43,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>367,76</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1745,6</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>9 день</b>		
<b>Завтрак (четверг)</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>431,93</b>
<b>2 завтрак</b>		

Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	9
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	200	117,26
Котлеты рубленые из птицы	70	162,14
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гпшенная)	150	157,5
Напиток из шиповника	200	51,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>755</b>	<b>646,31</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	190	43,27
Рогалик с повидлом	60	161,49
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>204,76</b>
<b>ужин</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	8,4
Биточки рыбные запеченные (минтай)	70	99,07
Картофель тушеный	130	155,74
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>418,33</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1791,6</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>10 день (пятница)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный/икра кабачковая (130/50)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>422</b>	<b>506,61</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44

<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Уха с крупой (минтай)	200	85,5
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	149,76
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гречневая)	150	145,5
Компот из яблок и изюма	200	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>755</b>	<b>597,49</b>
<b>Полдник</b>		
Сок фруктовый грушевый	<b>190</b>	<b>86,4</b>
Булочка дорожная	60	222,57
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>308,97</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	8,96
Макароны, запеченные с сыром	205	272
Чай с повидлом	180	36
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>475</b>	<b>410,96</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1868,0</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
	<b>ВЫХОД</b>	<b>КК</b>
<b>11 день (понедельник)</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>363,1</b>
<b>2 завтрак</b>		
Флоды и ягоды свежие (банан)	<b>100</b>	95

<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Суп рисовый с мясом (говядина)	200	84,19
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")/соус томатный 228/354	100	162,48
Каша вязкая (ячневая)	150	134,25
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>604,81</b>
<b>Полдник</b>		
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	200	100
Кондитерские изделия: Печенье	50	226,5
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>326,5</b>
<b>ужин</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	9
Рыба, запеченная в молочном соусе (минтай)	70	91,27
Картофель в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>387,89</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1777,33</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>12 день</b>		
<b>12 день (вторник)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	186,93
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>422</b>	<b>405,48</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый грушевый	<b>200</b>	<b>91,0</b>

<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	60	40,38
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Мясо кур отварное в соусе (70/30)	100	137,58
Макаронные изделия отварные	150	168,45
Компот из яблок и изюма	200	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>765</b>	<b>617,57</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	190	43,27
Пирог открытый	60	165
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>208,27</b>
<b>ужин</b>		
Запеканка рисовая с творогом	150	207,51
Соус яблочный (из свежих яблок)	25	10
Кисель из сухофруктов	200	73,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>428,96</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1751,28</b>
<b>составил: технолог МКУ ЦБУО</b>		
<b>13 день (среда)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
<b>итого</b>	<b>422</b>	<b>371,01</b>
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый абрикосовый	<b>180</b>	<b>95,27</b>
<b>обед</b>		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52

Рассольник на бульоне (мясо птицы)	200	89,55
Суфле из печени	70	107,63
Соус молочный с морковью	30	31,78
Пюре картофельное	130	118,95
Компот из яблок с лимоном	180	47,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>569,47</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	200	44
Кондитерские изделия: Пряник	50	184
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>228,00</b>
<b>ужин</b>		
Сырники с морковью	150	281,18
Соус молочный сладкий	50	35,07
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>599,67</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1863,4</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>14 день (четверг)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>425,85</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Рагу из курицы	200	290,2
Напиток яблочный	200	48,7

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>589,54</b>
<b>Полдник</b>		
Млоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	190	100,7
Булочка "Веснушка"	60	199,3
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>300,00</b>
<b>ужин</b>		
Фрикадельки рыбнве (горбуша)	70	104,1
Соус томатный	30	18,02
Каша вязкая (рис)	130	133,51
Чай с лимоном	180	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>390,63</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1750,0</b>
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>		
<b>15 день (пятница)</b>	<b>выход</b>	<b>кк</b>
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
<b>итого</b>	<b>422</b>	<b>402,13</b>
<b>2 завтрак</b>		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
<b>обед</b>		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп картофельный с крупой (птица)	200	110,38
Котлеты рубленые из птицы	70	162,14
Соус красный основной	30	19,97
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	130	108,29
Сок фруктовый яблочный	<b>200</b>	<b>85,8</b>
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47

<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>587,51</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	190	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>229,16</b>
<b>ужин</b>		
Икра кабачковая	50	59,5
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	130	221,3
Компот из сушеных фруктов	200	67,92
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>513,22</b>
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>		<b>1817,8</b>