

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ д/с № 14 «Колобок»
от 26.02.2024 г. № 34

**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
весенний период 2024 г.
(возрастная категория 1,5-3года)**

Наименование	ВЫХОД С 1 -3	Ккалл
1 день (понедельник)		
Завтрак		
Каша молочная овсяная "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Чай с сахаром	170	37,6
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	20	47
ИТОГО	352	293,08
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,32
Обед		
Икра морковная	30	28,11
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Щи по-уральски (говядина)	150	63,68
Шницель рубленый (говядина)	60	127,54
Соус красный основной	25	16,64
Макаронные изделия отварные	110	123,53
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
ИТОГО	575	527,9
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%)	150	75
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
ИТОГО	275	227,2
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	30	32,9
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	60	80,1
Соус томатный	25	14,04
Картофель отварной в молоке	110	98,24
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "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
ИТОГО	415	293
среднедневная сбалансированность		1405,9
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

2день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	150	141,63
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	318,17
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Салат "Здоровье"	30	27,88
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	150	87,3
Суфле из кур/масло сливочное после термообработки	60	115,96
Масло сливочное после термообработки	5	33,1
Каша вязкая (гречневая)	110	107,18
Кисель из сухофруктов	150	56,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	550	534,2
Полдник		
Чай с сахаром	150	28
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	170,9
ужин		
Запекнка из творога с яблоками/соус мол сладкий№369	130	192,49
Напиток из шиповника	150	40,35
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	400	374,84
среднедневная сбалансированность		1477,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

3 день (среда)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (рис)	150	99,3
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	170	91,52
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта(батон)	20	47
итого	352	297,52
Сок фруктовый (грушевый)	150	68,25
обед		
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	150	65,14
Рыба(минтай), запеченная с морковью	60	63,58
Пюре картофельное	110	100,65
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
Итого	510	364,23
Полдник		
Чай с лимоном	180	41
Кондитерские изделия: Печенье	30	83,38
итого	210	124,38
ужин		
Сырники с морковью /соус яблочный №230	150	220,44
Компот из сушеных фруктов (изюм)	170	93,66
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	455	449,9
среднедневная сбалансированность		1304,3
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

4 день (четверг)		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20)	150	225,08
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	395,8
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,32
обед		
Винегрет овощной	30	28,44
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп из овощей (мясо птицы)	150	65,59
Котлеты припущенные(птица)	60	111,04
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (рисовая)	110	112,97
Напиток яблочный	150	34,73
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	385,38
Полдник		
К/м продукция "Бифидок" (АО "АФ" Ангара")	150	71,55
Пирожки печеые из сдобного теста с капустным фаршем	50	109,65
итого	200	181,2
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	150	170,64
Флоды и ягоды свежие (банан)	95	90,25
Чай с сахаром	150	28
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	415	335,89
		1362,6
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

5 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (пшениная)	150	110,1
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	357	313,24
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы и моркови или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30 30	32,89 8,2
Борщ с капустой, картофелем (говядина)	150	73,90
Оладьи из печени по-кунцевски	60	129,86
Соус молочный к блюдам	20	14,97
Макаронные изделия отварные	110	123,53
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
итого	560	517
Полдник		
Чай с повидлом	150	32
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	174,9
ужин		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40 40	44,49 8,2
Голубцы ленивые	135	175,95
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
итого	405	390,18
		1439,1
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

6 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	37,6
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	357	285,75
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Салат из свеклы или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30 30	28,2 8,2
Суп с макаронными изделиями (говядина)	150	82,89
Рулет с луком и яйцом	60	104
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (гречневая)	110	107,18
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	518,76
Полдник		
К/м продукция "Йогурт"(АО "АФ "Ангара")	170	85
Кондитерские изделия: Пряник	30	81,38
итого	200	166,38
ужин		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60	56,3
Картофель отварной в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	78,87
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	390	322,01
		1383,2
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

7 день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	325,32
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	150	68,25
обед		
Суп- лапша домашняя (птица)	150	87,01
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	117
Рагу из овощей	110	94,49
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
итого	510	433,36
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Пирог открытый	50	137,5
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	295	208,3
ужин		
Суфле творожное	130	194,09
Соус сметанный (м.д.ж. 10% АО АО "АФ "Ангара)	40	35,12
Кисель из сухофруктов	180	68,39
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	400	415,1
Среднедневная сбалансированность		1450,3
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

8 день (среда)		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (ячневая)	150	106,65
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта(батон)	20	47
итого	355	284,11
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	46,25
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп крестьянский с крупой (птица)	150	78,48
Птица, тушенная с овощами	150	145,5
Компот из сухофруктов и шиповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	530	429,0
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	160	84,8
Ватрушка французская	40	128,64
итого	200	213,44
ужин		
Икра морковная	40	28,11
Макароны, запеченные с яйцом	155	185
Чай с сахаром	180	40
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	405	323,61
Среднедневная сбалансированность		1340,4
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

9 день (четверг)		
завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	129,87
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	300,59
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	33,67
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп картофельный с бобовыми (птица)	150	93,38
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	60	111,04
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Кисель из шиповника	150	74,11
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	573,28
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара")	150	71,55
Блинчики с повидлом	55	95
итого	205	166,55
ужин		
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	60	82,81
Пюре картофельное с морковью	110	91,74
Компот из плодов сушеных	180	70,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	400	362,3
Среднедневная сбалансированность		1446,7
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

10 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	150	98,85
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	26,6
итого	357	301,99
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Салат "Здоровье"	30	27
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	150	65,14
Фрикадельки из кур (м.д.ж 12%)	60	113,33
Соус томатный	25	14,04
Рис отварной с овощами	110	134,75
Напиток яблочный	150	50
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	451,3
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	150	79,5
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	222,4
ужин		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Макароны, запеченные с сыром	150	210
Чай с лимоном	170	32,77
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	465	355,37
Среднедневная сбалансированность		1410,4
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

11 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	37,6
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта(батон)	20	47
итого	352	274
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы с чесноком или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30 30	32,9 8,2
Суп рисовый с мясом (говядина)	150	70,46
Котлеты рубленые (говядина)	60	127,54
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (гречневая)	110	107,18
Компот из плодов сушеных (курага)	150	63,75
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	547,4
Полдник		
К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара")	170	85
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
итого	200	195,4
ужин		
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60	80,98
Соус томатный	20	11,89
Пюре картофельное	110	100,65
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "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
итого	410	371,42
Среднедневная сбалансированность		1432,25
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

12 день (вторник)		
завтрак		
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	111,6
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	288,14
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Винегрет овощной	30	28,44
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01
Мясо кур отварное в соусе	60	110,73
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	110	91,63
Напиток яблочный	150	50
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	550	485,31
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Булочка "Веснушка"	50	119,85
итого	200	148,85
ужин		
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	150	222,02
Компот из сухофруктов и шиповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,2
итого	415	400,5
Среднедневная сбалансированность		1402,16
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

13 день (среда)		
завтрак		
Каша "Дружба"	150	134,47
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	170	91,52
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	350	317,84
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	150	68,25
обед		
Салат "Степной"	30	25,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп из овощей (птица)	150	73,52
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	60	106,3
Соус томатный	20	11,89
Каша вязкая (пшенная)	150	115,5
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	610	501,12
Полдник		
Чай с сахаром	150	28
Уголок творожный	65	137,2
итого	215	165,2
ужин		
Запеканка картофельная с печенью	120	147
Соус красный основной	20	9,98
Кисель из шиповника	150	74,1
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	410	322,09
Среднедневная сбалансированность		1374,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

14 день (четверг)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	150	106,2
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	26,6
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	357	303,52
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,32
обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	30,37
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47
Шницель припущенный (птица)/соус	60	111,04
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (пшеничная)	110	111,76
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.	30	70,5
итого	570	494,64
полдник		
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Кондитерские изделия: Печенье	30	135,9
итого	180	186,84
ужин		
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	60	84,87
Картофель отварной	110	104,39
Чай с повидлом	150	32
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	455	357,06
Среднедневная сбалансированность		1406,4
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

15 день (пятница)		
завтрак		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20)	130	201,28
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	360	401,62
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	36,02
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Уха с крупой (горбуша)	150	69,78
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	149,8
Рис припущенный	110	146,6
Соус томатный	20	14,04
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.	30	70,5
итого	580	581,4
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	150	79,5
Пирог открытый	50	137,5
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	90,2
итого	295	307,2
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	30	33,0
Макароны, запеченные с сыром	150	210
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	
Среднедневная сбалансированность		1369,6
		21005,26
		15,00
среднедневная сбалансированность за 15 дней:		1400

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ д/с № 14 «Колобок»
от 26.02.2024 г. № 34

**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
весенний период 2024 г.
(возрастная категория 3-7 лет)

Наименование	выход 3-7 л	Ккалл
1 день (понедельник)		
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	385,2
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	180	77,18
Обед		
Икра морковная	50	55,99
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Щи по-уральски (говядина)	200	88,11
Шницель рубленый (говядина)	70	148,8
Соус красный основной	30	19,97
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	649,22
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%)	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	354,8
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	70	96,69
Соус томатный	30	16,85
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	510	479,53
среднедневная сбалансированность		1945,9
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

2 день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	20	47
итого	407	379,47
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	200	108,07
Суфле из кур/масло сливочное после термообработки	70	131,33
Масло сливочное после термообработки	5	33,1
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Кисель из сухофруктов	180	73,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	695	659,5
Полдник		
Чай с сахаром	200	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	229,16
ужин		
Запеканка из творога с яблоками/соус молочный сладкий №369	180	258,86
Напиток из шиповника	180	46,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	490	470,4
среднедневная сбалансированность		1833,9
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

3 день		
завтрак (среда)		
Суп молочный с крупой (рис)	200	132,4
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	391,38
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Рыба(минтай), запеченная с морковью	80	87,08
Пюре картофельное	130	118,77
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.	30	70,5
Итого	645	463,4
Полдник		
Чай с лимоном	180	41
Кондитерские изделия: Печенье	60	271,8
итого	240	312,8
ужин		
Сырники с морковью/соус яблочный №230	180	299,73
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	110,18
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	510	491,98
среднедневная сбалансированность		1741,5
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

4 день (четверг)		
завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	180	260,78
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	190	88,09
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	407	484,24
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (мясо птицы)	200	81,73
Котлеты припущенные(птица)	70	134,31
Соус молочный	30	33,7
Пюре из гороха с маслом	130	218,89
Напиток яблочный	180	48,72
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	694
Полдник		
К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара")	190	94,5
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	145,17
итого	250	239,67
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	228,98
Чай с сахаром	200	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	47
итого	450	374,73
Среднедневная сбалансированность		1887,6
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

5 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (пшенная)	200	146,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,25
итого	432	422,02
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы и моркови	50	54,59
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	200	89,91
Оладьи из печени по-кунцевски	70	151,67
Соус молочный к блюдам	25	18,72
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из яблок и изюма	180	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	710	650,67
Полдник		
Чай с повидлом	200	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	229,16
ужин		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	55,6
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	60	8,2
Голубцы ленивые	190	240,35
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	41,98
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	41,2
итого	460	431,38
Среднедневная сбалансированность		1777,2
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

6 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	35	82,25
итого	432	383,80
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Салат из свеклы	50	47,0
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп с макаронными изделиями (говядина)	200	101,46
Рулет с луком и яйцом	70	12,8
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	511,34
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (АО "АФ"Ангара")	200	100
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	320,8
ужин		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	74,96
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	397,83
Среднедневная сбалансированность		1708,8

7день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	409,05
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Суп- лапша домашняя (птица)	200	114,4
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	136,89
Рагу из овощей	130	111,67
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.	30	70,5
итого	635	540
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,05
Пирог открытый	60	165
итого	250	208,05
ужин		
Суфле творожное/соус сметанный 6/11/екат-11	190	268,57
Кисель из сухофруктов	180	68,39
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	495	439,71
Среднедневная сбалансированность		1678,7
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

8 день (среда)		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (ячневая)	200	142,2
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	412	363,2
2завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	77,24
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп крестьянский с крупой (птица)	200	97,39
Птица, тушенная с овощами	200	205,35
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	685	561,47
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	200	106
Ватрушка французская	50	158,81
итого	250	264,81
ужин		
Икра морковная	50	46,66
Макароны, запеченные с яйцом	205	250
Чай с сахаром	180	40
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	465	407,2
Среднедневная сбалансированность		1686,9
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

9 день (четверг)		
завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	167,44
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	386,71
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	55,6
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп картофельный с бобовыми (птица)	200	117,26
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	70	134,31
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Кисель из шиповника	180	94,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	667,9
Полдник		
К/м продукция "Снежок" (АО "АФ"Ангара")	180	90
Блинчики с повидлом	110	190
итого	290	280
ужин		
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	104,2
Пюре картофельное с морковью	130	108,42
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	84,31
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	460	407,18
Среднедневная сбалансированность		1785,8
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

10 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	200	131,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	395,27
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Фрикадельки из кур (м.д.ж. 12%)	70	131,68
Соус томатный	30	18,02
Рис отварной с овощами	130	159,25
Напиток яблочный	180	55,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	621,05
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	190	100,6
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	250	289,76
ужин		
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Макароны, запеченные с сыром	205	272
Чай с лимоном	180	41
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
итого	575	463,5
Среднедневная сбалансированность		1864,9
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

11 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	360
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	60	8,2
Суп рисовый с мясом (говядина)	200	84,19
Котлеты рубленые (говядина)	70	148,8
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Компот из плодов сушеных (курага)	180	76,51
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	653,400
Полдник		
К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара" м.д.ж 2,5%)	200	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	310,8
ужин		
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	99,07
Соус томатный	30	18,02
Пюре картофельное	130	118,77
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	465	449,01
Среднедневная сбалансированность		1817,51
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

12 день (вторник)		
завтрак		
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	180	133,92
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,5
	402	371,39
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Мясо кур отварное в соусе	80	137,58
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная65/65)	130	108,29
Напиток яблочный	200	62,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	580	471,7
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,83
Булочка "Веснушка"	60	199,3
итого	250	243,13
ужин		
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	190	297,81
Компот из сухофруктов и шиповника	200	57,46
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	496
Среднедневная сбалансированность		1677,49
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

13 день (среда)		
завтрак		
Каша "Дружба"	200	170,06
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	412	391,0
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Салат "Степной"	50	42,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (птица)	200	90,77
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	70	127,6
Соус томатный	30	18,02
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	605,77
Полдник		
Чай с сахаром	180	40
Уголок творожный	80	207,84
итого	260	247,84
ужин		
Запеканка картофельная с печенью	160	206
Соус красный основной	30	9,98
Кисель из шиповника	180	95,0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Фрукты и ягоды свежие (банан)	50	47,5
итого	450	428,97
Среднедневная сбалансированность		1755,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

14 день (четверг)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	200	141,6
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	398,87
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	200	85,66
обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	50,63
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Шницель припущенный (птица)/соус	70	134,31
Соус красный основной	30	20,0
Каша вязкая (пшеничная)	130	132,08
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.	30	70,5
итого	715	547,6
Полдник		
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Кондитерские изделия: Печенье	60	271,8
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	376,9
ужин		
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	70	97,98
Картофель отварной	130	123,37
Чай с повидлом	200	44,4
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	455	395,0
Среднедневная сбалансированность		1804,1
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

15 день (пятница)		
завтрак		
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40)	130	201,28
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	70,5
итого	402	486,3
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60,04
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Уха с крупой (горбуша)	200	101,22
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	128,0
Рис припущенный	130	173,3
Соус томатный	30	16,85
Компот из яблок и изюма	180	54,48
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	705	663,1
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	180	95,4
Пирог открытый	60	165
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	340	355,40
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,61
Макаронные изделия, запеченные с сыром	205	272
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	465	437,11
Среднедневная сбалансированность		2037,2
		27002,9
		15
среднедневная сбалансированность за 15 дней		1800