

Согласовано
С советом родителей
Протокол № 2 от «25» 09_2025г



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Воротинина М.А. Сорокина
Приказ № 157 от «29» сентября 2025г.

**Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период
СП «Детский сад №29»
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ЗАНЯТИИ ДИДАКТИЧЕСКОЕ

ЗАВТРАК	Каша из зерно молочноя 150/200 Чай с сахаром 50/180 Бутерброд с маслом 30/20	Каша манная молочноя 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 5/5 35/5	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15	Суп рисовый молочноя 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша вязкая молочноя овсяная 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15
	Кисломолочный продукт 100/100 Печенье 20/20	Сок фруктовый или овощной 200/200 Вафля 30/30	Кисломолочный продукт 100/100	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20	Кисломолочный продукт 100/100 Вафля -/30
ОБЕД	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым 30/50 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной 150/200 Каша гречневая рассыпчатая 120/150 Шницель из говядины 60/80 Соус томатный 10/30 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из свеклы 40/50 Рассольник ленинградский (со сметаной) 450/200 Жаркое по-домашнему 120/150 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Винегрет овощной 40/50 Суп картофельный с макаронными изделиями 150/200 Пирог с куринным мясом и свежей капустой 150/180 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Салат из моркови 40/50 Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) 150/200 Макаронник с мясом (или печенью) 150/180 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 Пшеничный 25/30	Салат из капусты белокачанной и свеклы 30/50 Суп картофельный с фасолью 150/200 Рагу из овощей 120/150 Котлеты «Особые» категории Б (полуфабрикат) 62/62 либо Котлеты «Сочные» (полуфабрикат) 62/62 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30
УПОТРЕБЛЕНИЕ	Пудинг из творога (со сгущенным молоком) 120/30, 150/30 Кофейный напиток с молоком 180/200 Фрукт (яблоко) 95/100	Омлет натуральный 110/110 Хлеб пшеничный 25/30 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Картофельное пюре 120/150 Котлеты рыбные (минтай) 50/70 Хлеб пшеничный 25/30 Чай с сахаром 150/180 Фрукт (яблоко) 95/100	Крендель сахарный 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Запеканка из творога с морковью (со сгущенным молоком) 120/20, 150/30 Чай с лимоном 180/180 Фрукт (яблоко) 95/100

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛИ)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	Каша пшенная с маслом, вязкая 150/200 Чай с сахаром 180/180 Бутерброд с маслом 35/5	Каша гречневая молочная жидкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5	Каша пшенная с молочной 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша рисовая вязкая с сахаром 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20	Кисломолочный продукт 100/100 Вафля 30/30	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кисломолочный продукт 100/100 Вафля -/30	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 20/20
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и свеклой 30/50 Суп с рыбными консервами 150/200 Печень говяжья по-строгановски 60/80 Макаронные отварные 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками 40/50 Суп картофельный с клецками 150/200 Плов из птицы 150/180 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Салат из репчатого лука 30/50 Свекольник (Борщ с картофелем) 150/200 Капуста тушеная с мясом 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из белокочанной капусты 40/60 Суп картофельный с горохом 150/200 Гуляш из отварного мяса кур 60/80 Картофельное пюре 120/150 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из картофеля с солеными огурцами 40/55 Суп картофельный (с гречками) 150/200 Рулет (мясной) с луком и яйцом 60/80 Свекла, тушенная в сметане 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом 130/150 Какао с молоком 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Рыба, тушенная с овощами 130/150 Чай с лимоном 180/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт(яблоко) 95/100	Булочка с присыпкой 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Пирожок печеный с капустой 130/150 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт(яблоко) 95/100	Картофель отварной в молоке 130/150 Чай с лимоном 180/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт (банан) 95/100

Сезон 3-й год этого времени года
Возраст 3-х лет; пол: ж; ясли/сад

Приход	Выход молока		Питание животного (г)				Уд. в. в. в. в.				Одобрения жая пенность (кккл)	
	ясли	сад	бс. в. в.	ясли	сад	Жир	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День 1	1475	1810	62,17	75,73	59,06	70,93	230,51	272,55	1784,26	2157,2		
День 2	1505	1730	44,79	50,14	58,71	65,2	209,75	234,84	1540,17	1724,85		
День 3	1435	1730	63,67	77,89	56,37	87,74	225,74	274,42	1450,81	1752,48		
День 4	1535	1790	47,54	56,39	51,05	61,66	282,63	337,45	1801,15	2150,66		
День 5 котлеты "Особые"	1457	1752	64,35	78,36	59,7	83,55	190,54	252,3	1562,6	2082,19		
День 6	1555	1840	55,18	67,99	52,28	64,55	232,63	279,17	1694,07	2061,05		
День 7	1455	1690	52,75	62,62	55,47	65,1	174,13	203,73	1417,35	1718,92		
День 8	1485	1740	35,13	41,33	40,54	47,81	222,51	256,05	1427,6	1714,84		
День 9	1465	1770	46,8	57,18	46,45	65,9	218,43	273,8	1504,56	1944,15		
День 10	1535	1835	41,43	50,44	40,99	49,57	239,29	280,4	1469,32	1745,11		
Итого за весь период	14902	17687	513,81	618,07	520,62	662,01	2226,16	2664,71	15651,89	19051,45		
Среднее значение за период	1490	1768	51,3	61,8	52	66,2	222,6	266,4	1565,1	1905,1		
									1400	1800		

Среднее для холодного времени года
Богородская к. тегоразд. полн ад

Примем пищи	Энергетическая ценность (ккал)				Витаминные вещества (г)				Углеводы				Энергетическая ценность (ккал)			
	Витамин А		Витамин В		Витамин С		Витамин Е		Витамин Р		Витамин К		Витамин Д		Витамин Е	
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал
День 1	1475	1810	62,17	75,73	59,06	70,93	230,51	272,55	178,26	2157,2						
День 2	1505	1730	44,79	50,14	58,71	65,2	209,75	234,84	154,17	1724,85						
День 3	1435	1730	63,67	77,89	56,37	87,74	225,74	274,42	145,81	1752,48						
День 4	1535	1790	47,54	56,39	51,05	61,66	282,63	337,45	180,15	2150,66						
День 5 колбасы "солнечные"	1457	1752	59,43	73,44	59,63	83,48	192,97	254,73	155,33	2072,89						
День 6	1555	1840	55,18	67,99	52,28	64,55	232,63	279,17	169,07	2061,05						
День 7	1455	1690	52,75	62,62	55,47	65,1	174,13	203,73	141,735	1718,92						
День 8	1485	1740	35,13	41,33	40,54	47,81	222,51	256,05	142,76	1714,84						
День 9	1465	1770	46,8	57,18	46,45	65,9	218,43	273,8	150,456	1944,15						
День 10	1535	1835	41,43	50,44	40,99	49,57	239,29	280,4	146,932	1745,11						
Итого за весь период	14902	17687	508,89	613,15	520,55	661,94	2228,59	2667,14	1564,259	19042,15						
Среднее значение за период	1490	1768	50,8	61,3	52	66,1	222,8	266,7	1564,2	1904,2						
									1400	1800						

...ея: первая

...ея: первая

он: для холодного времени года

растная категория: «сливси»;

расчет по рецептам		Наименование блюда	сыпучие вещества										Жиры				Углеводы		Белки		Энергетическая ценность блюда		Зачет рецептуры
			всего		на 100 г		сах		жест		жест		сах		жест		жест		жест		жест		
всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		
Завтрак	150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	162,7	223,16	182		
	150	180	0,2	0,24	0	0	10,5	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	50,4	132		
	50	50	2,5	2,5	0,9	0,9	28	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130,8	130,8	2		
	350	430	7,44	9,06	8,53	11,08	58,25	66,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340,17	404,36			
2 завтрак	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	251		
	20	20	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,5	136,5	101011394		
	120	120	5,33	5,33	8,78	8,78	28,93	28,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	186,5	186,5			
	470	550	12,77	14,39	17,31	19,86	87,18	95,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	526,67	590,86			
Обед	30	50	0,78	1,3	2,54	4,2	1,95	3,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,5	55,8	24		
	150	200	1,63	2,18	3,57	4,76	8,2	10,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71,55	95,4	65		
	60	80	10,96	14,6	10,88	11,6	9,76	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181,04	241,3	54-4м-2020,54-6м-2020,54-7м-2020,54-8м-2020		
	120	150	4,1	5,1	5,8	7,25	20,2	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	242,4	303	186		
	10	30	0,13	0,4	0,42	1,26	0,8	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	22,5	366		
	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27	0	25	50	80,6	107,44	122									
	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	1,2	14,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57,5	69	415		
	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59,1	67,6	415		
	580	780	22,61	29,58	23,89	29,87	84,43	109,27	0	25	50	733,19	962,04										
	150	180	23,4	28,08	15,45	18,54	31,95	38,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	372	446,4	266		
Уплотненный напиток	180	200	2,85	3,12	2,41	2,66	12,75	14,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91	93,3	414		
	95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	61,4	64,6	34		
	425	480	26,79	31,76	17,86	21,2	58,9	67,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	524,4	604,3			
	1475	1810	62,17	75,73	59,06	70,93	230,51	272,55	0	50	100	1784,26	2157,2										
			42	54	47	60	203	261	0	25	50	1400	1800										

День: вторник
 Семейная первая
 сезон: для холостых (сезон года)
 Возрастная категория: для 18-29 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пшеница-выпечка				Жиры				Углеводы				ВитС				Энергетическая ценность			
		белки		жир		жир		жир		жир		жир		жир		жир		жир		жир	
		г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал
День 2 Завтрак	Каши манная молочная	150	200	4	6	6,15	8,3	21,9	29,3	0	0	0	0	0	0	0	0	161,2	215	304	
	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	10	15,82	15,82	0	0	0	0	0	0	0	0	107	107	415	
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	53	14,62	14,62	0	0	0	0	0	0	0	0	136	136	1	
	Итого	370	420	10,62	12,12	16,89	1,94	52,34	59,74	0	0	0	0	0	0	0	0	404,2	458	130	
	Сок фруктовый или овощной	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	0	0	0	0	0	0	0	0	92	92		
Обед	варяга	30	30	1,12	1,12	9,15	6,15	18,75	18,75	0	0	0	0	0	0	0	0	162,75	162,75	1010,1139	
	Итого	230	230	2,12	2,12	9,35	6,35	38,95	38,95	0	0	0	0	0	0	0	0	254,75	254,75		
	Итого завтрак	600	650	12,74	14,24	26,24	2,29	91,29	98,69	0	0	0	0	0	0	0	0	658,95	712,75		
	Салат из свеклы	40	50	0,56	0,7	2,43	1,03	3,34	4,17	0	0	0	0	0	0	0	0	37,5	46,8	33	
	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	150	200	2,46	3,28	3,6	4,8	15,57	16,76	0	0	0	0	0	0	0	0	87,08	116,11	33	
Ужин	Жаркое по-домашнему	120	150	1,3	1,5	12	14,5	11,18	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	209,9	242,3	54+9м-2020	
	Компот из свежих плодов(витамины и витамины)	150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2	0	25	50	50	25	50	25	50	74,1	98,8	390	
	Хлеб ржаной	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	0	0	0	0	0	0	0	0	59,1	67,6	415	
	Итого	495	640	18,53	21,9	18,52	22,91	59,54	71,03	0	25	50	50	25	50	25	50	467,68	571,61		
	Омлет натуральный	110	110	9,9	9,9	13,7	13,7	2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	171,82	171,82	229	
Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	180	200	0,12	0,14	0	0	24,72	27,44	0	0	0	0	0	0	0	0	99,72	110,77	378	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48	0	0	0	0	0	0	0	0	57,5	69	415	
	Фрукт	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8	0	0	0	0	0	0	0	0	84,5	88,9	34	
	Итого	410	440	13,52	14	13,95	14	58,92	65,12	0	0	0	0	0	0	0	0	413,54	440,49		
	Итого за второй день	1505	1730	44,79	50,14	58,71	65,2	209,75	234,84	0	50	100	100	50	100	50	100	1540,17	1724,85		
				42	54	47	60	203	261	0	25	50	50	25	50	25	50	1400	1800		

День: среда
Неделя: первая

[illegible]

Детская группа
Первая
Секция
для холодной времени года
Взрослая категория

Группа блюда	Наименование блюда	Питательные вещества (г/100 г)										Энергетическая ценность (ккал/100 г)				№ рецептуры
		белки		жиры		углеводы		клетчатка		вода		суммарно		суммарно		
		г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г	г/100 г					
Десерт	Суп рисовый молочный	150	200	4,49	5,90	5,6	7,5	26,5	35,43	0	0	0	209,7	279,03	311	
	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	0	0	0	107	107	415	
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	0	136	136	1	
	Итого	370	420	10,61	12,11	16,34	18,24	56,94	65,87	0	0	0	452,2	522,03	130	
	Сок фруктовый или овощной	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	0	0	0	92	92		
	Печенье	10	20	1,2	2,43	2,79	5,58	12,4	24,93	0	0	0	68,25	136,5	10.10.1.1.394	
	Итого	210	220	2,2	3,43	2,99	5,78	32,6	45,13	0	0	0	160,25	228,5		
	Итого	580	640	12,81	15,54	19,33	24,02	89,54	111	0	0	0	612,45	750,53		
	Салат из моркови	40	50	0,51	0,63	0,03	0,03	4,25	5,31	0	0	0	19,4	24,25	41	
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150	200	1,34	1,67	2,9	3,9	5,22	6,9	0	0	0	53,2	71,8	73,59	
Углетепл ный попенок	Макароник с мясом (или печенью)	150	180	17,06	20,4	10,8	12,96	31,3	37,56	0	0	0	280,9	337,08	309	
	Компот из свежих плодов (витамины добавлять)	150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2	0	25	50	74,1	98,8	390	
	Хлеб	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48	0	0	0	57,5	69	415	
	Хлеб	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	0	0	0	59,1	67,6	415	
	Итого	550	700	23,38	27,98	14,47	17,77	82,22	101,45	0	25	50	544,2	668,53		
	Крепитель	130	150	9,2	10,6	17	19,6	72,4	83,5	0	0	0	481	555	443	
	Папикот из плодов	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,7	0	0	0	79	87,7	417	
	Фрукт	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8	0	0	0	84,5	88,9	34	
	Итого	405	450	11,35	12,87	17,25	19,87	110,87	125	0	0	0	644,5	731,6		
	Итого за четвертый день	1535	1790	47,54	56,39	51,05	61,66	282,63	337,45	0	25	50	1801,15	2150,66		
				42	54	47	60	203	261	0	25	50	1400	1800		

10

[illegible]

Демографија

Неделя воя

Возрастная категория: ясли/сад

Продукт	Наименование блюда	Выход готового блюда				Пищевые вещества (г)				Углеводы				Вит		Энергетическая ценность (ккал)		Результат
		исход.		исход.		исход.		исход.		исход.		всего	всего	всего	всего	всего		
		исход.	исход.	исход.	исход.	исход.	исход.	исход.	исход.									
День 5																		
Завтрак	Капша из вареной морковной пасты	150	30	6,45	8,6	9,6	12,8	25,5	0	0	0	0	0	0	0	214,3	283,8	51-96-11-0
	Кофейный напиток с молоком	180	130	2,85	2,85	2,41	2,41	12,75	12,75	0	0	0	0	0	0	91	150	414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	50	4,4	5,5	5,6	7	13	16,25	0	0	0	0	0	0	120	150	3
	Итого	370	430	13,7	16,95	17,61	22,21	51,35	63,2	0	0	0	0	0	0	425,3	526,8	
2 завтрак	Капша из вареной морковной пасты	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	0	0	0	0	0	0	0	50	251
	Итого	100	130	2,9	4,02	3,2	12,35	4	22,75	0	0	0	0	0	0	50	212,75	
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	470	560	16,6	20,97	20,81	34,56	55,35	85,95	0	0	0	0	0	0	475,3	739,55	139
	Итого	30	50	0,5	0,83	2,04	3,4	1,8	3	0	0	0	0	0	0	27,6	46	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	200	5,22	6,96	3,43	4,5	10,8	14,4	0	0	0	0	0	0	96,5	128,6	84-96-2020
	Рагу из овощей	120	150	2,24	2,8	6	7,5	10,8	13,6	0	0	0	0	0	0	107,3	134,2	77
	Котлеты "Солнечные" (полуфабрикат)	62	62	8,1	8,1	5,2	5,2	4,6	4,6	0	0	0	0	0	0	99,2	99,2	0
	Итого	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27	0	25	50	80,6	107,44	122			
Ужин	Компот из сухофруктов (кураги) витаминизированный	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	0	0	0	0	0	0	59,1	67,6	415
	Хлеб ржаной	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,8	0	0	0	0	0	0	57,5	69	415
	Хлеб пшеничный	572	732	21,07	24,69	17,35	21,4	71,52	90,08	0	25	50	527,8	652,04	252			
	Итого	140	180	21,1	27,1	21,45	27,5	41,7	53,6	0	0	0	447,8	575,7	0			
Ужин	Творог с морковью (с морковью)	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	0	0	0	41	41	410,412			
	Итого	95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9	0	0	0	61,4	64,6	34			
	Итого	415	460	21,76	27,78	21,47	27,52	66,1	78,7	0	0	0	550,2	681,3	0			
	Итого за пятый день	1457	1752	59,43	73,44	59,63	83,48	192,97	254,73	0	25	50	1553,3	2072,89	1800			

день: понедельник
 неделя: вторая
 сезон: для холодного периода года
 Возрастная категория: взрослые

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда (г)										Пищевые вещества (г)										№ рецептуры																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		если					Жиры					Углеводы					Вит. В																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если		если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если

Другой вторник

я: вторая

Средства для холодного времени года

Базовая категория: Культура

Дата пребывания	Наименование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества (г)						Углеводы						Жиры		Белки		Итого			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура				
		если		слад		жирн		слад		жирн		слад		жирн		слад		жирн		слад		жирн		если	слад	если			слад	если	слад	
		если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад	если	слад									если
День 2 Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	5,25	7	7,8	10,4	18,75	25																							
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	12,75	12,75																							
	Бутерброд с маслом и сыром	40	50	4,4	5,5	5,6	7	13	16,25																							
	Итого	370	430	12,5	15,35	15,81	19,81	44,5	54																							
	Кисломолочный продукт	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4																							
2 завтрак	варья	30	30	1,12	1,12	9,15	9,15	18,75	18,75																							
	Итого	130	130	4,02	4,02	12,35	12,35	22,75	22,75																							
	Итого завтрак	500	560	16,52	19,37	28,16	32,16	67,25	76,75																							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	50	0,5	0,6	4	5	2,4	3																							
	Обед	Суп картофельный с клетками	150	200	3,4	4,62	2,5	3,34	8,55	11,4																						
	Плов из птицы	150	180	15	18	13,75	16,5	25	30																							
	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2																							
	Хлеб ржаной	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13																							
	Итого	525	670	21,41	26,14	20,74	25,42	65,4	81,6	25																						
	Рыба, тушеная с овощами	130	150	12,2	14,07	6,3	7,2	5,08	5,8																							
Уютный	Чай с лимоном	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2																							
	Хлеб пшеничный	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48																							
	Фрукт	95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9																							
	Итого	430	460	14,82	17,11	6,57	7,52	41,48	45,38	0																						
	Итого за второй день	1455	1690	52,75	62,62	55,47	65,1	174,13	203,73	0	25	50	1417,35	1718,92																		
				42	54	47	60	203	261	0	25	50	1400	1800																		
											</																					

Продукция	Порода	Пол	Количество (г)			Упаковка			ВитС			Наличие ценности			№	
			ВитС			Упаковка			ВитС			Наличие ценности				
			ВитС	Упаковка	ВитС	Упаковка	ВитС	Упаковка	ВитС	Упаковка	ВитС	Упаковка	ВитС	Упаковка		
ВитС	ВитС	ВитС	150	200	4,2	5,7	3,4	5,2	14,1	18,8	0	0	0	108,9	145,2	100
			180	180	3,67	3,67	3,19	15,82	15,82	15,82	0	0	0	107	107	415
ВитС	ВитС	ВитС	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	0	136	136	1
			370	420	10,32	11,82	14,64	15,94	44,54	49,24	0	0	0	351,9	388,2	130
ВитС	ВитС	ВитС	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	0	0	0	92	92	130
			200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	0	0	0	92	92	130
ВитС	ВитС	ВитС	570	620	11,32	12,82	14,84	16,14	64,74	69,44	0	0	0	443,9	480,2	11
			30	50	0,4	0,6	1,86	3,1	2,33	3,88	0	0	0	27,6	46	11
ВитС	ВитС	ВитС	150	200	1,45	1,9	3,21	4,28	8,65	11,5	0	0	0	70,9	94,5	64,59
			120	150	5,4	6,75	4,4	5,5	4,4	5,5	0	0	0	153	191,25	200
ВитС	ВитС	ВитС	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27	0	25	50	80,6	107,44	122
			25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48	0	0	0	57,5	69	415
ВитС	ВитС	ВитС	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	0	0	0	59,1	67,6	415
			510	670	12,26	15,25	10,15	13,68	58,9	75,36	0	25	50	448,7	575,79	770
ВитС	ВитС	ВитС	130	150	9,4	10,99	15,3	17,72	60,4	69,75	0	0	0	371,5	482,25	770
			180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,7	0	0	0	79	87,7	417
ВитС	ВитС	ВитС	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8	0	0	0	84,5	88,9	34
			405	450	11,55	13,26	15,55	17,99	98,87	111,25	0	0	0	535	658,85	770
ВитС	ВитС	ВитС	1485	1740	35,13	41,33	40,54	47,81	222,51	256,05	0	25	50	1427,6	1714,84	770
					42	54	47	60	203	261	0	25	50	1400	1800	770

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: для холодного периода
Возрастная категория: 18+ лет

[illegible]

