

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Красная шапочка»

666683, Российская Федерация, Иркутская область,
г. Усть-Илимск, ул. Мечтателей, 44
Тел. (39535) 5-98-60
e-mail: dou24@yandex.ru
http://uidou24.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ д/с №; 24 «Красная шапочка»
Касьянова Ю.Н.
Приказ от 29.02.2024г. № 20

**15-дневное меню для групп раннего возраста (с 1 года до 3 лет)
на весенний период с 01.03.2024 по 31.05.2024**

| 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 | 100 | 64,32 |
| Обед | | |
| Щи по-уральски (птица) | 150 | 63,68 |
| Котлеты припущенные(птица) | 60 | 111,04 |
| Соус красный основной | 25 | 16,64 |
| 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 | 545 | 468.89 |
| 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 |

| | | |
|--|------------|----------------|
| Макароны, запеченные с яйцом | 155 | 185 |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 150 | 72,33 |
| итого | 335 | 290 |
| среднедневная сбалансированность | | 1343.49 |
| 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | |
| завтрак | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 141,63 |
| Чай с сахаром | 170 | 37,6 |
| Масло (порциями) | 5 | 33,1 |
| Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб) | 25 | 58,75 |
| итого | 350 | 271,08 |
| 2 завтрак | | |
| Сок фруктовый абрикосовый | 100 | 79,39 |
| обед | | |
| Салат "Здоровье" | 30 | 27,88 |
| Суп картофельный с клецками (мясо птицы) | 150 | 87,3 |
| Шницель припущенный (птица)/соус | 60 | 111,04 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 123,53 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 180 | 52,24 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 15 | 35,25 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 30 | 70,5 |
| итого | 575 | 507.74 |
| Полдник | | |
| Чай с сахаром | 150 | 28 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 142,9 |
| итого | 200 | 170,9 |
| ужин | | |
| Запеканка из творога с яблоками/соус мол сладкий №369 | 130 | 192,49 |
| Напиток из шиповника | 150 | 40,35 |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 100 | 95 |
| итого | 380 | 327,84 |
| среднедневная сбалансированность | | 1356.95 |
| 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 |

| | | |
|---|------------|----------------|
| 2 завтрак | | |
| Сок фруктовый (грушевый) | 100 | 68,25 |
| обед | | |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 26,22 |
| Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица) | 150 | 65,14 |
| Птица, тушенная с овощами | 150 | 145,5 |
| 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 | 520 | 395,22 |
| Полдник | | |
| Чай с лимоном | 180 | 41 |
| Кондитерские изделия: Печенье | 30 | 83,38 |
| итого | 210 | 124,38 |
| ужин | | |
| Сырники из творога запеченные/соус ЯБЛОЧНЫЙ | 110 | 218,45 |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 170 | 93,66 |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 100 | 95 |
| итого | 280 | 470,11 |
| среднедневная сбалансированность | | 1356,35 |
| 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | |
| Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным | 150 | 170,64 |
| 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 | 341,36 |
| 2 завтрак | | |
| Сок фруктовый яблочный | 100 | 64,32 |
| обед | | |
| Винегрет овощной | 30 | 28,44 |
| Суп из овощей (мясо говядина) | 150 | 65,59 |
| Шницель рубленый (говядина) | 60 | 127,54 |
| Соус молочный | 25 | 28,08 |
| Каша вязкая (гречневая) | 110 | 107,18 |
| 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 | 509,06 |
| Полдник | | |
| К/м продукция "Бифидок" (АО "АФ" Ангара") | 150 | 71,55 |

| | | |
|---|------------|----------------|
| Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 50 | 109,65 |
| итого | 200 | 181,2 |
| ужин | | |
| Картофель отварной | 110 | 104,39 |
| Котлета любительская (минтай) /соус | 60 | 70,26 |
| Чай с сахаром | 150 | 28 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| итого | 435 | 249,65 |
| среднедневная сбалансированность | | 1345,59 |
| 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | |
| завтрак | | |
| Суп молочный с крупой (пшеница) | 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 | | |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 44 |
| обед | | |
| Салат из свеклы и моркови | 30 | 32,89 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 30 | 8,2 |
| Борщ с капустой, картофелем (курица) | 150 | 73,90 |
| суфле из печени | 60 | 92,25 |
| Пюре картофельное | 110 | 100,65 |
| 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 | 570 | 473,04 |
| Полдник | | |
| Чай с сахаром | 150 | 28 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 142,9 |
| итого | 200 | 170,9 |
| ужин | | |
| Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20) | 150 | 225,08 |
| Компот из сухофруктов и шиповника | 180 | 52,24 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| итого | 350 | 324,32 |
| среднедневная сбалансированность | | 1330,2 |

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 | 207 | 156.05 |
| 2 завтрак | | |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 100 | 90,25 |
| | | |
| обед | | |
| Суп с макаронными изделиями (птица) | 150 | 82,89 |
| Биточки припущенные(птица)/соус молочный | 60 | 111,04 |
| Соус молочный | 25 | 28,08 |
| Рис припущенный | 110 | 146,6 |
| 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 | 605 | 583.94 |
| Полдник | | |
| К/м продукция "Йогурт"(АО "АФ "Ангара") | 170 | 85 |
| Кондитерские изделия: Пряник | 30 | 81,38 |
| итого | 200 | 166,38 |
| ужин | | |
| Салат из свеклы или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 30 30 | 28,2 8,2 |
| Рагу из овощей | 154 | 180,9 |
| Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 180 | 78,87 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| итого | 354 | 353.77 |
| среднедневная сбалансированность | | 1350.39 |
| 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 |
| Каша вязкая (пшенная) | 150 | 115,5 |
| 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 | 550 | 477,87 |
| Полдник | | |
| Чай с лимоном | 150 | 29 |
| Пирог открытый | 50 | 137,5 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 95 | 41,8 |
| итого | 200 | 208,3 |
| ужин | | |
| Суфле творожное | 130 | 194,09 |
| Соус сметанный (м.д.ж. 10% АО АО "АФ "Ангара) | 40 | 35,12 |
| Чай с сахаром | 180 | 40 |
| итого | 350 | 269,21 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1325,5 |
| 8 ДЕНЬ (СРЕДА) | | |
| Завтрак | | |
| Суп молочный с крупой (ячневая) | 150 | 106,65 |
| Сыр (порциями) | 7 | 26,6 |
| 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 б/к капусты, кукурузы,репчатого лука с растительным маслом | 30 | 31,68 |
| 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 | 560 | 422,61 |
| Полдник | | |
| Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 180 | 78,87 |

| | | |
|--|------------|----------------|
| Ватрушка французская | 40 | 128,64 |
| итого | 220 | 207,51 |
| ужин | | |
| Рыба, запеченная в омлете (минтай) | 60 | 82,81 |
| Пюре картофельное | 110 | 100,65 |
| Чай с сахаром | 180 | 40 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 30 | 70,5 |
| итого | 380 | 293,96 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1331,54 |
| 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 или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 30 40 | 33,67 8,2 |
| Суп картофельный с бобовыми (говядина) | 150 | 93,38 |
| Котлеты рубленые (говядина) | 60 | 127,5 |
| Соус молочный | 25 | 28,08 |
| Каша вязкая (ГРЕЧНЕВАЯ) | 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. | 20 | 47 |
| итого | 615 | 587,45 |
| Полдник | | |
| К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара") | 150 | 71,55 |
| Блинчики с повидлом | 55 | 95 |
| итого | 205 | 166,55 |
| ужин | | |
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 30 40 | 33,67 8,2 |
| Голубцы ленивые | 135 | 175,95 |
| Чай с сахаром | 170 | 37,6 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 25 | 58,75 |
| итого | 425 | 372,92 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1448,01 |

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 | 100 | 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 | 146,6 |
| Напиток яблочный | 150 | 50 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| итого | 615 | 541.81 |
| Полдник | | |
| Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара") | 180 | 83,9 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 142,9 |
| итого | 230 | 226,8 |
| ужин | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 150 | 210 |
| Чай с лимоном | 170 | 32,77 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 95 | 41,8 |
| итого | 415 | 284,57 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1458,05 |
| 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 | | |
| Суп рисовый с мясом (курица) | 150 | 70,46 |
| Шницель припущенный (птица)/соус | 60 | 111,04 |
| 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 | 545 | 494.02 |
| Полдник | | |
| К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара") | 170 | 85 |
| Кондитерские изделия: Пряник | 30 | 110,4 |
| итого | 200 | 195,4 |
| ужин | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 30 | 32,9 |
| или овощи порционно свежие с 05.2024г. | 30 | 8,2 |
| 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 | 470 | 412.52 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1419.94 |
| 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 | 100 | 79,39 |
| обед | | |
| Винегрет овощной | 30 | 28,44 |
| Суп-лапша домашняя (мясо птицы) | 150 | 87,01 |
| Мясо кур отварное в соусе | 60 | 110,73 |
| Каша вязкая (пшенная) | 150 | 115,5 |
| 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 | 620 | 517,38 |
| 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 |
| Плоды и ягоды свежие (банан) | 95 | 90,2 |
| итого | 395 | 353,5 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1426,06 |
| 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) | 100 | 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 рубленные из птицы с омлетом и овощами | 60 | 106,3 |
| Соус молочный | 20 | 11,89 |
| 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 | 610 | 517,38 |
| Полдник | | |
| Чай с сахаром | 150 | 28 |
| Уголок творожный | 65 | 137,2 |
| итого | 215 | 165,2 |
| ужин | | |
| Рагу из овощей | 154 | 180,9 |
| Кисель из шиповника | 150 | 74,1 |

| | | |
|---|------------|----------------|
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 44 |
| итого | 424 | 346 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1414,7 |
| 14 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | |
| завтрак | | |
| Суп молочный с крупой (крупя гречневая) | 150 | 106,2 |
| Чай с молоком (молоко2,5% 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 | 100 | 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 (говядина) | 150 | 66,47 |
| Котлеты рубленые (говядина) | 60 | 127,54 |
| 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. | 20 | 47 |
| итого | 610 | 523,33 |
| полдник | | |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 50,94 |
| Пирог открытый | 50 | 137,5 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 95 | 41,8 |
| итого | 200 | 188,44 |
| ужин | | |
| Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай) | 60 | 84,87 |
| Картофель отварной | 110 | 104,39 |
| Чай с сахаром | 180 | 40 |
| Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. | 20 | 47 |
| итого | 370 | 276,26 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1419,57 |
| 15 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | |
| 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 | 100 | 79,39 |
| обед | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 30 | 36,02 |
| Уха с крупой (горбуша) | 150 | 69,78 |
| Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 70 | 149,8 |
| Рис припущенный | 110 | 146,6 |
| 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 | 620 | 543,85 |
| Полдник | | |
| Чай с сахаром | 180 | 40 |
| Кондитерские изделия: Печенье | 30 | 135,9 |
| Фрукты и ягоды свежие (банан) | 95 | 90,2 |
| итого | 305 | 266,1 |
| ужин | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 150 | 210 |
| Чай с сахаром | 180 | 40 |
| итого | 330 | 250 |
| Среднедневная сбалансированность | | 1457,51 |
| | | |
| <i>среднедневная сбалансированность за 15 дней:</i> | | <i>1385,59</i> |