Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,40	2,05	7,71	59,16	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	4,91	6,71	20,69	163,11	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,06	2,52	14,16	92,50	0,48
2024	49	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Итого			**395**	**10,75**	**11,66**	**51,87**	**359,44**	**10,46**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5% жирности 0,5)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое "л.")	30	0,48	1,49	3,13	28,67	8,29
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (куриная грудка филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутривнтами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	150/20/10	6,77	5,93	6,53	106,57	0,95
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, сухари панировочные, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое "л.")	50	6,28	4,16	5,65	85,13	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,17	3,84	14,33	101,21	6,67
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,85	0,05	20,99	88,57	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			**545**	**17,81**	**15,69**	**61,23**	**461,14**	**16,34**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое "л.", сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,54	15,67	21,38	327,19	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,03	0,03	4,91	20,16	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ (сок с 4-х месяцев абрикосовый)	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**330**	**24,87**	**16,28**	**54,58**	**471,75**	**0,53**
Всего				**58,47**	**48,13**	**175,80**	**1 394,05**	**28,59**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,71	4,92	21,34	144,31	0,33
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,41	1,82	14,73	85,44	0,39
2012	368	ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,89	45,10	4,80
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00
Итого			**400**	**7,60**	**15,43**	**53,46**	**384,85**	**5,52**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			**170**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	**1,19**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (свекла, сыр полутвёрдый, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	30	1,61	4,11	1,99	51,66	0,97
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	150/10/1	4,75	5,09	14,13	121,50	5,67
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	21,20	7,77	9,27	214,90	14,91
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	18,65	87,76	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**536**	**30,04**	**17,88**	**60,69**	**558,81**	**81,55**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	14,47	14,43	12,22	245,45	15,32
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**450**	**20,97**	**19,36**	**35,23**	**401,42**	**16,04**
Всего				**62,31**	**56,92**	**155,98**	**1 418,58**	**104,30**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко ультра пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	8,91	16,22	5,33	203,71	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,10	35,99	35,99
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	59	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,16	4,45	7,75	75,58	0,00
Итого			**422**	**11,68**	**21,03**	**37,40**	**373,74**	**37,37**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5% жирности 0,5)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	40	0,30	2,43	0,94	26,77	3,76
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	4,01	4,92	5,83	85,31	7,49
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорг обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная еысш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	50/20	8,42	10,64	7,95	164,18	0,55
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,38	3,55	20,83	132,51	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	22,47	92,78	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука еысш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			**575**	**19,91**	**22,49**	**77,26**	**597,77**	**11,80**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треске филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорг обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	10,62	5,91	14,32	153,02	0,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,44	4,00	16,63	112,56	8,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок с4-х месяцев яблочный)	150	0,00	0,00	17,25	69,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорг, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое "л.", яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	45	3,23	4,67	13,63	109,59	4,14
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**380**	**16,98**	**14,71**	**68,19**	**474,76**	**12,50**
Всего				**53,61**	**62,73**	**190,97**	**1 547,99**	**62,93**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,40	2,05	7,71	59,16	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	130	4,03	5,82	21,83	156,33	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,85	2,37	11,53	79,47	0,53
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			**400**	**12,08**	**12,74**	**45,58**	**339,48**	**1,78**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ (сок с 4-х месяцев абрикосовый)	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
Итого			**150**	**0,00**	**0,00**	**18,00**	**72,00**	**0,00**
Обед								
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное "л.", сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,11	4,90	8,28	95,51	6,14
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированое "л.", картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	160	9,64	13,85	17,68	234,41	8,21
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	40	3,80	5,29	3,04	75,05	1,54
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,77	0,05	20,89	87,64	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**555**	**20,56**	**24,94**	**69,02**	**588,31**	**16,13**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,43
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	9,13	9,32	2,62	130,66	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.")	110	3,27	6,59	20,07	153,33	1,55
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,14	0,00	10,01	41,29	0,69
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое "л.")	55	7,84	6,05	25,17	186,71	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**431**	**21,40**	**22,15**	**65,36**	**549,71**	**9,78**
Всего				**54,04**	**59,83**	**197,96**	**1 549,50**	**27,69**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,49	5,84	22,17	159,42	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН (банан)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			**407**	**7,14**	**6,81**	**60,23**	**310,56**	**11,99**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			**170**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	**1,19**
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, картофель, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	150/20	6,43	6,33	13,84	138,24	7,49
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко ультра пастер. 2,5% жирности)	50	8,42	8,95	7,34	143,41	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки, соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, водв питьевая, молоко ультра пастер. 2,5% жирности)	110	1,21	2,29	6,78	53,11	6,20
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,09	0,08	16,24	66,55	0,84
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**555**	**18,46**	**18,40**	**61,53**	**489,50**	**16,59**
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий)	40	0,50	0,00	1,88	9,99	39,60
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	50	9,65	5,16	14,86	144,27	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,45	3,50	13,95	97,30	6,46
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок с 4-х месяцев персиковый)	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое "л.")	45	4,38	1,89	25,32	135,74	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**410**	**17,67**	**10,68**	**80,37**	**489,89**	**46,46**
Всего				**46,97**	**40,14**	**208,73**	**1 363,45**	**76,23**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,40	2,05	7,71	59,16	0,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,13	6,73	20,76	160,36	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,41	1,82	14,73	85,44	0,39
2024	48	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,10	35,99	35,99
Итого			**395**	**9,70**	**10,79**	**50,30**	**340,95**	**36,76**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5% жирности 0,5)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (огурцы соленые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое "л.")	40	0,34	2,06	0,75	23,65	3,52
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	7,31	3,48	33,67	195,65	3,59
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	160	11,80	11,78	27,95	265,06	1,54
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,09	0,07	11,93	48,96	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**556**	**21,26**	**17,96**	**88,37**	**603,21**	**9,10**
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, лук репчатый, капуста цветная, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, тыква свежая, морковь)	110	2,53	5,03	11,59	109,33	11,62
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	6,21	1,76	6,47	66,50	0,44
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**490**	**14,18**	**10,48**	**67,41**	**381,73**	**22,68**
Всего				**50,18**	**43,73**	**214,20**	**1 427,61**	**69,80**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	10	0,29	0,02	0,62	3,80	0,39
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	9,89	17,68	2,08	207,07	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2024	59	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,16	4,45	7,75	75,58	0,00
2012	368	ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,89	45,10	4,80
Итого			**405**	**11,82**	**22,44**	**30,22**	**371,45**	**5,38**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5% жирности 0,5)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (лук зеленый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое "л.", перец красный сладкий)	40	0,44	2,44	1,49	30,50	29,88
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	3,94	4,64	8,19	91,70	6,10
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое "л.", яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	60	8,05	13,73	11,48	201,78	1,65
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,44	2,69	13,95	90,04	6,46
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ (сок с4-х месяцев яблочный)	150	0,00	0,00	17,25	69,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**560**	**16,86**	**24,21**	**69,01**	**566,01**	**44,09**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, капуста цветная, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,69	2,94	12,96	89,87	16,69
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко ультра пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, ванилин, масло подсолнечное рафинированое "л.")	45	4,93	3,73	18,83	128,66	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**397**	**14,35**	**11,09**	**51,37**	**387,05**	**17,28**
Всего				**48,07**	**62,24**	**158,72**	**1 426,23**	**68,01**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	3,52	6,04	27,47	178,78	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,41	1,82	14,73	85,44	0,39
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00
2012	368	БАНАН (банан)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			**400**	**8,46**	**16,74**	**65,65**	**454,42**	**10,29**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	**0,54**
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	150/30	7,23	2,93	17,52	125,67	7,58
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,08	0,08	12,66	52,20	0,84
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, капуста цветная, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,69	2,94	12,96	89,87	16,69
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	9,50	10,45	5,55	154,17	0,42
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**580**	**22,11**	**17,10**	**67,99**	**517,73**	**29,48**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое "л.", сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,69	15,40	27,54	348,92	0,24
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,10	0,04	15,99	66,42	1,18
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко улбтра пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**355**	**30,14**	**20,47**	**60,04**	**553,64**	**2,40**
Всего				**63,81**	**58,81**	**201,78**	**1 597,79**	**42,71**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____ /Шиманко И.Н./

МЕНЮ
9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,40	2,05	7,71	59,16	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,49	6,17	26,63	180,26	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,06	2,52	16,10	100,24	0,48
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			**395**	**10,33**	**11,12**	**59,75**	**379,31**	**10,35**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			**150**	**3,20**	**3,75**	**5,80**	**67,00**	**1,05**
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/20/5	7,17	7,59	7,79	129,47	6,29
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	50/20	8,41	10,69	6,95	160,58	0,55
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,51	2,10	20,42	110,86	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,08	0,06	28,29	111,42	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**605**	**21,10**	**21,29**	**83,68**	**614,89**	**27,30**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	14,56	13,35	12,14	231,77	16,20
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,04	12,34	51,51	5,14
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое "л.")	45	4,38	1,89	25,32	135,74	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**395**	**22,72**	**17,71**	**58,42**	**490,57**	**21,43**
Всего				**57,35**	**53,87**	**207,65**	**1 551,77**	**60,13**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
_____/Шиманко И.Н./

МЕНЮ
10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр полутвёрдый)	130	6,74	6,03	27,37	191,43	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,85	2,37	11,53	79,47	0,53
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			**400**	**13,45**	**11,35**	**54,66**	**358,49**	**3,26**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок с 4-х месяцев персиковый)	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
Итого			**150**	**0,00**	**0,00**	**18,00**	**72,00**	**0,00**
Обед								
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое "л.", петрушка (зелень))	150/15/5	5,68	6,33	9,54	119,30	5,36
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	7,78	8,01	4,61	121,58	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,69	2,24	5,70	54,17	24,64
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированое "л.")	20/20	3,71	3,76	1,67	55,42	0,78
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	20,53	85,04	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**565**	**22,80**	**21,23**	**62,94**	**538,90**	**30,85**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко ультра пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,57	12,48	8,25	187,67	1,06
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое "л.", яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко ультра пастер. 2,5% жирности)	45	4,04	6,05	24,56	168,65	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**397**	**16,21**	**18,79**	**53,14**	**430,51**	**5,23**
Всего				**52,46**	**51,37**	**188,74**	**1 399,90**	**39,34**

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____