

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»



// Байдина Т.Г.

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель



// Штебе Ж.В.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: ЛЕТО-ОСЕНЬ 2026 год

Дети до 3х лет (Ясли)

Подразделение: МАОУ «Усть-качкинская средняя школа» детский сад «Огонек»

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "Усть-качкинская средняя школа"

детский сад "Огонек"

/Байдина Т.Г./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

//

М.п.

День 1		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150 !	150	6,29	6,27	27,82	196,20	0,18	0,12	0,92	37,70	95,36	149,80	40,35	1,07
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,14	11,15	62,15	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
75/2021	СЫР 10!	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
	Итого:	360	11,82	10,30	49,45	343,08	0,22	0,24	1,58	69,70	243,43	262,30	54,25	1,47
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	Итого:	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150!	150	1,07	4,85	4,98	68,82	0,04	0,03	15,33	7,50	20,80	26,14	11,14	0,40
356/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50!	50	11,41	6,71	4,00	122,05	0,19	1,37	20,49	5101,00	14,76	201,39	12,06	4,31
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110!	110	4,77	5,18	30,43	187,42	0,07	0,02	0,00	22,40	12,48	39,78	7,07	0,72
486/2021	КОМПОТ С ЯБЛОКАМИ 180!	180	0,07	0,07	10,75	45,29	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	530	21,50	17,61	67,68	517,58	0,33	1,43	37,62	5130,90	55,19	282,29	34,69	6,07
ПОЛДНИК														
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150!	150	4,35	3,75	7,20	87,00	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	200	8,60	9,40	42,05	294,25	0,12	0,26	1,95	62,50	200,50	178,50	28,50	0,65
УЖИН														
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180!	180	3,81	12,81	20,87	218,52	0,15	0,13	36,44	45,90	61,95	103,37	40,97	1,38
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	400	7,99	13,61	51,92	366,66	0,17	0,14	36,53	45,90	75,18	123,80	47,73	2,38
	Всего за день:	1650	49,91	50,92	229,50	1595,17	0,86	2,09	80,88	5309,00	585,50	858,09	171,57	12,81

День 2		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150!	150	5,22	6,81	21,75	173,24	0,13	0,16	1,12	40,80	115,61	150,40	40,44	0,90
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,13	11,14	62,03	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/2021	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 5!	5	0,02	0,00	3,25	13,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	0,45	0,35	0,07
Итого:		355	8,21	8,22	46,62	299,77	0,17	0,24	1,74	49,80	174,38	204,35	49,69	1,28
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ!	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:		100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50!	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,87	15,08	7,02	0,25
120/2021	УХА РЫБАЦКАЯ 180!	180	4,87	2,11	10,86	85,19	0,10	0,07	13,41	10,20	18,64	94,66	27,64	0,81
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 160!	160	12,10	14,43	27,90	289,86	0,08	0,10	2,20	20,00	15,12	143,76	32,30	1,14
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180!	180	0,40	0,02	23,59	103,20	0,00	0,01	0,36	0,00	20,37	13,86	5,40	1,12
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		610	21,90	17,41	80,82	577,90	0,22	0,20	19,47	30,20	67,00	280,36	75,16	3,54
ПОЛДНИК														
470/2021	КЕФИР!	150	4,35	3,75	6,00	78,00	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
538/2021	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 50!	50	4,05	4,02	24,99	152,31	0,06	0,04	0,03	28,00	17,30	41,76	6,66	0,50
Итого:		200	8,40	7,77	30,99	230,31	0,12	0,30	1,08	58,00	197,30	176,76	27,66	0,65
УЖИН														
282/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 130!	130	11,34	2,60	38,16	238,94	0,05	0,14	0,08	28,90	51,78	130,88	26,97	0,67
ТТК/1	СОУС ИЗ КОНЦТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 50	50	0,01	0,01	2,18	8,80	0,00	0,00	0,08	0,00	0,33	0,15	0,10	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		400	15,53	3,41	71,39	395,88	0,07	0,15	0,25	28,90	65,34	151,46	33,83	1,69
Всего за день:		1665	54,44	37,21	239,62	1555,86	0,61	0,91	32,54	166,90	520,02	823,93	195,34	9,36

День 3		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150!	150	5,33	5,47	27,42	183,68	0,12	0,14	0,95	38,20	100,17	142,23	27,64	1,37
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,14	11,15	62,15	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5!	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
	<i>Итого:</i>	355	8,33	11,02	49,09	334,22	0,16	0,23	1,54	67,20	159,44	197,23	36,54	1,69
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	<i>Итого:</i>	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
129/2021	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150!	150	1,55	2,23	10,88	71,33	0,05	0,03	6,69	0,00	7,38	29,22	10,92	0,46
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 50!	50	8,00	9,77	6,99	148,36	0,03	0,05	0,50	9,40	24,39	45,82	6,59	0,41
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130!	130	2,95	4,30	12,88	101,99	0,06	0,07	64,05	20,00	72,15	54,78	26,98	1,05
488/2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180!	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	550	17,16	17,30	69,42	506,28	0,19	0,18	98,24	29,40	126,77	155,32	55,19	2,97
ПОЛДНИК														
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180!	180	0,02	0,02	13,96	56,11	0,00	0,00	0,32	0,00	1,53	0,63	0,42	0,09
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	<i>Итого:</i>	230	4,27	5,67	48,81	263,36	0,06	0,03	0,32	32,50	22,03	44,13	7,92	0,59
УЖИН														
54/2021	ИКРА МОРКОВНАЯ 50!	50	0,88	4,85	4,88	66,68	0,04	0,04	5,26	0,00	14,06	29,74	18,30	0,46
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130!	130	11,66	18,70	3,04	229,45	0,08	0,44	0,65	250,00	106,40	201,60	16,60	2,07
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	400	16,72	24,35	38,97	444,27	0,14	0,49	6,00	250,00	133,69	251,77	41,66	3,53
	<i>Всего за день:</i>	1695	46,48	58,34	224,69	1621,73	0,57	0,95	109,30	379,10	453,13	659,65	147,71	11,02

День 4		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 !	150	4,58	5,50	23,35	164,87	0,06	0,13	1,03	39,40	100,17	90,64	15,04	0,32
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 180!	180	3,10	2,55	13,51	95,28	0,04	0,14	1,17	18,00	110,83	94,10	21,10	0,56
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/2021	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 5!	5	0,02	0,00	3,25	13,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	0,45	0,35	0,07
	<i>Итого:</i>	355	9,36	8,33	50,59	324,65	0,12	0,28	2,23	57,40	215,50	198,19	39,09	1,19
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ!	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого:</i>	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150!	150	1,54	3,41	8,31	70,86	0,05	0,03	11,59	7,50	19,83	38,53	13,11	0,59
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ 50!	50	9,88	6,47	4,52	117,85	0,08	0,16	0,78	56,61	75,38	167,16	32,29	0,67
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110!	110	2,35	4,82	15,89	121,98	0,12	0,10	18,70	22,90	33,53	70,59	23,76	0,88
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180!	180	0,61	0,25	22,17	93,38	0,01	0,05	180,00	0,00	11,21	3,06	3,06	0,58
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	530	18,56	15,75	68,41	498,07	0,28	0,35	211,07	87,01	143,95	292,34	75,02	2,94
ПОЛДНИК														
470/2021	ЙОГУРТ!	150	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15
541/2021	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50!	50	3,83	4,97	29,47	177,90	0,06	0,03	0,00	28,60	8,13	35,42	5,79	0,49
	<i>Итого:</i>	200	9,83	7,22	50,92	307,95	0,11	0,26	0,90	43,60	194,13	177,92	28,29	0,64
УЖИН														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50!	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80	0,00	18,13	20,78	10,58	0,68
333/2021	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СВ.)130!	130	15,34	21,20	34,39	389,68	0,05	0,04	12,20	24,00	19,37	79,14	26,98	0,65
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	400	20,24	25,05	69,66	585,00	0,08	0,07	17,09	24,00	50,73	120,35	44,32	2,33
	<i>Всего за день:</i>	1585	58,39	56,75	249,38	1767,67	0,62	0,98	241,29	212,01	620,31	799,80	195,72	9,30

День 5		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 !	150	3,89	6,37	21,09	160,82	0,07	0,13	0,98	44,50	94,13	103,67	22,66	0,43
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,14	11,15	62,15	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5!	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
	<i>Итого:</i>	355	6,89	11,92	42,76	311,36	0,11	0,22	1,57	73,50	153,40	158,67	31,56	0,75
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	<i>Итого:</i>	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150!	150	1,45	3,48	10,08	79,71	0,06	0,04	9,74	7,50	13,69	44,05	15,06	0,56
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ -"ЕЖИКИ" 50!	50	4,65	7,48	5,18	106,68	0,01	0,00	0,60	0,00	3,05	11,43	3,09	0,12
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110!	110	6,40	5,71	28,93	192,74	0,22	0,11	3,64	19,60	11,30	152,26	101,20	3,40
ТТК	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	50	0,43	2,10	3,24	33,50	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180!	180	0,40	0,02	23,59	103,20	0,00	0,01	0,36	0,00	20,37	13,86	5,40	1,12
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	580	17,51	19,59	88,54	609,83	0,32	0,18	15,69	37,10	54,09	239,54	129,45	5,53
ПОЛДНИК														
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,13	11,14	62,03	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
571/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	<i>Итого:</i>	230	5,56	6,78	45,99	269,28	0,08	0,10	0,59	41,50	74,77	84,00	13,80	0,57
УЖИН														
ТТК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 50	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,02	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40
75/2021	СЫР 10!	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130!	130	4,43	5,22	28,25	177,70	0,07	0,02	0,00	22,80	9,34	36,59	6,42	0,65
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180!	180	0,06	0,01	13,74	55,29	0,00	0,00	2,89	0,00	12,03	8,97	4,80	0,82
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	410	11,83	10,99	63,36	399,67	0,11	0,09	7,76	45,80	131,37	132,56	25,52	2,18
<i>Всего за день:</i>		1735	41,79	49,28	259,05	1663,74	0,64	0,61	28,81	197,90	424,83	625,97	206,73	11,27

День 6		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150 !	150	5,31	5,52	28,41	187,89	0,12	0,14	0,94	38,00	112,97	175,40	26,10	0,67
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,13	11,14	62,03	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5!	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
	Итого:	355	8,31	11,06	50,07	338,31	0,16	0,23	1,53	67,00	172,24	230,40	35,00	0,99
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	Итого:	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 150!	150	1,45	2,64	9,14	66,18	0,03	0,01	0,60	17,70	5,56	16,13	4,64	0,27
329/2021	БИГУС(СВ.) 160!	160	14,22	17,69	8,06	248,29	0,06	0,07	58,10	0,00	63,95	50,52	27,48	1,00
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180!	180	0,40	0,02	23,59	103,20	0,00	0,01	0,36	0,00	20,37	13,86	5,40	1,12
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	530	20,25	21,15	58,31	511,67	0,11	0,10	59,06	17,70	93,88	93,51	40,32	2,61
ПОЛДНИК														
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180!	180	0,02	0,02	13,96	56,11	0,00	0,00	0,32	0,00	1,53	0,63	0,42	0,09
571/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	230	4,27	5,67	48,81	263,36	0,06	0,03	0,32	32,50	22,03	44,13	7,92	0,59
УЖИН														
43/2021	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 50!	50	0,83	3,14	5,97	57,07	0,05	0,03	7,35	0,00	8,04	25,93	11,11	0,41
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130!	130	11,66	18,70	3,04	229,45	0,08	0,44	0,65	250,00	106,40	201,60	16,60	2,07
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	400	16,67	22,64	40,06	434,66	0,15	0,48	8,09	250,00	127,67	247,96	34,47	3,48
	Всего за день:	1675	49,50	60,52	215,65	1621,60	0,50	0,86	72,20	367,20	427,02	627,20	124,11	9,91

День 7		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150 !	150	6,29	6,27	27,82	196,20	0,18	0,12	0,92	37,70	95,36	149,80	40,35	1,07
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 180!	180	3,10	2,55	13,51	95,28	0,04	0,14	1,17	18,00	110,83	94,10	21,10	0,56
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/2021	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 5!	5	0,02	0,00	3,25	13,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	0,45	0,35	0,07
	<i>Итого:</i>	355	11,07	9,10	55,06	355,98	0,24	0,27	2,12	55,70	210,69	257,35	64,40	1,94
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ!	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого:</i>	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180!	180	2,07	3,16	9,74	77,69	0,06	0,07	13,16	16,00	42,54	53,46	19,15	0,54
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 50!	50	6,01	7,78	1,74	101,00	0,04	0,06	1,84	28,50	11,01	56,03	8,64	0,50
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110!	110	6,40	5,71	28,93	192,74	0,22	0,11	3,64	19,60	11,30	152,26	101,20	3,40
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180!	180	0,61	0,25	22,17	93,38	0,01	0,05	180,00	0,00	11,21	3,06	3,06	0,58
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	560	19,27	17,70	80,10	558,81	0,35	0,30	198,64	64,10	80,06	277,81	134,85	5,24
ПОЛДНИК														
470/2021	КЕФИР 180!	180	5,22	4,50	7,20	93,60	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50!	50	3,81	7,56	29,14	199,83	0,06	0,02	0,00	2,50	7,65	34,19	5,90	0,47
	<i>Итого:</i>	230	9,03	12,06	36,34	293,43	0,13	0,33	1,26	38,50	223,65	196,19	31,10	0,65
УЖИН														
357/2021	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 50!	50	9,25	4,07	8,54	107,74	0,14	0,92	13,50	3302,09	11,86	152,84	11,89	3,12
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110!	110	4,77	5,18	30,43	187,42	0,07	0,02	0,00	22,40	12,48	39,78	7,07	0,72
ТТК	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	50	0,43	2,10	3,24	33,50	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180!	180	0,06	0,01	13,74	55,29	0,00	0,00	2,89	0,00	12,03	8,97	4,80	0,82
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	430	18,69	12,16	73,47	477,95	0,24	0,96	17,74	3334,49	42,05	219,53	28,46	4,99
	<i>Всего за день:</i>	1675	58,46	51,42	254,77	1738,17	0,99	1,88	229,76	3492,79	572,45	961,88	267,81	15,02

День 8		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 !	150	5,22	6,81	21,75	173,24	0,13	0,16	1,12	40,80	115,61	150,40	40,44	0,90
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,14	11,15	62,15	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
75/2021	СЫР 10!	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
	Итого:	360	10,75	10,84	43,38	320,12	0,17	0,28	1,78	72,80	263,68	262,90	54,34	1,30
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	Итого:	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50!	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,87	15,08	7,02	0,25
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150!	150	1,19	3,85	6,97	67,86	0,03	0,04	12,22	7,50	24,24	31,40	14,62	0,66
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(СВ.)160!	160	12,24	18,66	16,31	286,88	0,12	0,08	20,43	22,40	17,57	63,63	23,93	1,00
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180!	180	0,23	0,19	22,55	96,25	0,02	0,01	6,90	0,00	10,14	6,27	4,77	1,08
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	580	18,19	23,55	64,30	550,64	0,21	0,15	43,05	29,90	64,82	129,38	53,14	3,21
ПОЛДНИК														
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180!	180	0,06	0,01	13,74	55,29	0,00	0,00	2,89	0,00	12,03	8,97	4,80	0,82
541/2021	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50!	50	3,83	4,97	29,47	177,90	0,06	0,03	0,00	28,60	8,13	35,42	5,79	0,49
	Итого:	230	3,89	4,98	43,21	233,19	0,06	0,03	2,89	28,60	20,16	44,39	10,59	1,31
УЖИН														
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180!	180	5,20	4,07	16,92	131,08	0,07	0,20	1,64	28,80	154,11	125,85	19,88	0,36
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	450	13,63	10,52	82,82	486,47	0,15	0,24	1,73	61,30	187,84	189,78	34,14	1,86
	Всего за день:	1780	46,46	49,89	252,11	1664,02	0,61	0,72	52,65	192,60	547,70	637,65	158,61	9,92

День 9		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 !	150	4,58	5,50	23,35	164,87	0,06	0,13	1,03	39,40	100,17	90,64	15,04	0,32
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,13	11,14	62,03	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/2021	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 5!	5	0,02	0,00	3,25	13,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	0,45	0,35	0,07
	Итого:	355	7,57	6,91	48,22	291,40	0,10	0,21	1,65	48,40	158,94	144,59	24,29	0,70
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ!	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 150!	150	3,36	2,05	12,85	85,23	0,15	0,05	8,20	8,00	21,52	67,82	24,35	1,24
368/2021	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 50!	50	16,62	16,37	2,17	223,47	0,09	0,20	1,82	70,60	41,70	164,23	19,10	1,31
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110!	110	4,77	5,18	30,43	187,42	0,07	0,02	0,00	22,40	12,48	39,78	7,07	0,72
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180!	180	0,40	0,02	23,59	103,20	0,00	0,01	0,36	0,00	20,37	13,86	5,40	1,12
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	530	29,33	24,42	86,56	693,32	0,33	0,29	10,38	101,00	100,07	298,69	58,72	4,61
ПОЛДНИК														
470/2021	ЙОГУРТ!	150	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	200	10,25	7,90	56,30	337,30	0,11	0,26	0,90	47,50	206,50	186,00	30,00	0,65
УЖИН														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130!	130	29,06	5,47	20,88	310,25	0,07	0,37	0,58	48,20	181,30	258,92	34,60	0,65
ТТК/1	СОУС ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 50	50	0,01	0,01	2,18	8,80	0,00	0,00	0,08	0,00	0,33	0,15	0,10	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ 180!	180	0,00	0,00	13,53	54,14	0,00	0,00	0,09	0,00	9,23	7,43	3,96	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	400	33,25	6,28	54,11	467,19	0,09	0,38	0,75	48,20	194,86	279,50	41,46	1,67
	Всего за день:	1585	80,80	45,91	254,99	1841,21	0,66	1,16	23,68	245,10	676,37	919,78	163,47	9,83

День 10		МАОУ "Усть-Качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" ЯСЛИ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150 !	150	5,33	5,47	27,42	183,68	0,12	0,14	0,95	38,20	100,17	142,23	27,64	1,37
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 180!	180	3,10	2,55	13,51	95,28	0,04	0,14	1,17	18,00	110,83	94,10	21,10	0,56
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ!	20	1,66	0,28	10,48	51,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5!	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
	Итого:	355	10,12	12,43	51,45	367,35	0,18	0,30	2,12	76,20	216,00	250,83	51,34	2,18
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ПОРЦ. 160!	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
	Итого:	160	0,00	0,00	18,40	73,60	0,02	0,02	3,20	0,00	11,20	11,20	6,40	2,24
ОБЕД														
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150!	150	1,54	3,41	8,31	70,86	0,05	0,03	11,59	7,50	19,83	38,53	13,11	0,59
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 50!	50	8,00	9,77	6,99	148,36	0,03	0,05	0,50	9,40	24,39	45,82	6,59	0,41
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110!	110	6,40	5,71	28,93	192,74	0,22	0,11	3,64	19,60	11,30	152,26	101,20	3,40
ТТК	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	50	0,43	2,10	3,24	33,50	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180!	180	0,61	0,25	22,17	93,38	0,01	0,05	180,00	0,00	11,21	3,06	3,06	0,58
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	580	21,16	22,04	87,16	632,84	0,34	0,26	197,08	46,50	72,41	257,61	128,66	5,31
ПОЛДНИК														
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180!	180	1,31	1,13	11,14	62,03	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,50	6,30	0,07
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50!	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	230	5,56	6,78	45,99	269,28	0,08	0,10	0,59	41,50	74,77	84,00	13,80	0,57
УЖИН														
307/2021	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50!	50	7,18	2,07	5,92	71,66	0,06	0,08	0,97	13,10	35,46	111,33	23,71	0,53
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130!	130	2,71	5,05	18,11	135,08	0,14	0,11	21,26	24,00	36,07	80,48	26,97	0,98
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180!	180	0,06	0,01	13,74	55,29	0,00	0,00	2,89	0,00	12,03	8,97	4,80	0,82
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,60	0,60	8,00	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	400	14,13	7,93	55,29	356,03	0,22	0,20	25,12	37,10	87,56	213,78	58,28	2,55
	Всего за день:	1725	50,97	49,18	258,29	1699,10	0,84	0,88	228,11	201,30	461,94	817,42	258,48	12,85

1) ФРУКТЫ СВЕЖИЕ:

яблоки
мандарины
апельсины
бананы
нектарины

2) СОК ПОРЦИОННЫЙ:

яблочный
персиковый
грушевый
яблочно-персиковый
яблочно-грушевый

3) ОВОЩИ СВЕЖИЕ:

огурец свежий
томаты свежие
перец болгарский свежий

4) КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:

пряники
печенье
сушки
вафли
баранки