



**"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 от 3х до 8 лет

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. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" ПМО  
Пермского края 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" САД												
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	8,39	8,09	37,14	259,34	0,24	0,17	1,22	48,30	145,03	203,47	54,93	1,57
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,92</b>	<b>12,12</b>	<b>58,77</b>	<b>406,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>1,88</b>	<b>80,30</b>	<b>293,10</b>	<b>315,97</b>	<b>68,83</b>	<b>1,97</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180!	180	1,33	7,01	6,12	93,98	0,04	0,04	18,58	10,80	28,30	33,02	13,74	0,50
356/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70!	70	16,11	9,42	5,64	171,75	0,27	1,93	28,92	7198,80	20,58	284,11	17,00	6,08
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84
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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>27,33</b>	<b>23,49</b>	<b>76,04</b>	<b>627,34</b>	<b>0,43</b>	<b>2,01</b>	<b>49,30</b>	<b>7236,40</b>	<b>68,06</b>	<b>378,64</b>	<b>43,36</b>	<b>8,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ!	200	5,80	5,00	9,60	116,00	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 70!	70	5,95	7,91	48,79	290,15	0,08	0,04	0,00	45,50	28,70	60,90	10,50	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,75</b>	<b>12,91</b>	<b>58,39</b>	<b>406,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>2,60</b>	<b>85,50</b>	<b>268,70</b>	<b>240,90</b>	<b>38,50</b>	<b>0,90</b>
<b>УЖИН</b>														
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ!	200	4,23	14,24	23,19	242,80	0,17	0,14	40,49	51,00	68,83	114,86	45,52	1,54
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200!	200	0,07	0,01	10,29	41,51	0,00	0,00	3,30	0,00	13,30	10,01	5,36	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,53</b>	<b>15,25</b>	<b>55,38</b>	<b>401,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>43,79</b>	<b>51,00</b>	<b>87,13</b>	<b>141,12</b>	<b>54,38</b>	<b>2,72</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1920</b>	<b>62,53</b>	<b>63,77</b>	<b>268,13</b>	<b>1919,72</b>	<b>1,09</b>	<b>2,81</b>	<b>100,97</b>	<b>7453,20</b>	<b>728,89</b>	<b>1088,53</b>	<b>211,87</b>	<b>16,03</b>

День 2		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
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
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	7,05	8,86	29,09	229,71	0,18	0,21	1,50	52,50	165,39	205,10	55,46	1,31
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 10!	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>10,06</b>	<b>10,27</b>	<b>57,21</b>	<b>369,74</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>2,14</b>	<b>61,50</b>	<b>224,86</b>	<b>259,50</b>	<b>65,06</b>	<b>1,75</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>52,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
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 200!	200	5,35	2,16	12,08	92,76	0,11	0,08	14,92	10,40	20,45	104,10	30,49	0,90
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200!	200	15,19	18,61	34,57	366,52	0,11	0,12	2,81	25,20	19,05	180,16	40,44	1,43
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>	<b>670</b>	<b>25,47</b>	<b>21,64</b>	<b>88,71</b>	<b>662,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>21,59</b>	<b>35,60</b>	<b>72,74</b>	<b>326,20</b>	<b>86,15</b>	<b>3,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
538/2021	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 70!	70	5,67	8,14	34,98	235,90	0,09	0,06	0,04	39,20	38,13	61,35	10,15	0,81
	<i>Итого:</i>	<b>250</b>	<b>10,89</b>	<b>12,64</b>	<b>42,18</b>	<b>329,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>1,30</b>	<b>75,20</b>	<b>254,13</b>	<b>223,35</b>	<b>35,35</b>	<b>0,99</b>
<b>УЖИН</b>														
282/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 150!	150	13,01	3,69	44,05	281,44	0,06	0,16	0,09	36,50	59,36	149,84	30,82	0,77
ТТК	СОУС ИЗ КОНЦНТРАТА 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
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	<b>450</b>	<b>19,70</b>	<b>5,95</b>	<b>84,57</b>	<b>492,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,92</b>	<b>46,50</b>	<b>134,91</b>	<b>219,49</b>	<b>45,82</b>	<b>1,98</b>
<i>Всего за день:</i>		<b>1880</b>	<b>66,52</b>	<b>50,90</b>	<b>282,47</b>	<b>1906,27</b>	<b>0,78</b>	<b>1,16</b>	<b>35,95</b>	<b>218,80</b>	<b>702,64</b>	<b>1039,54</b>	<b>241,38</b>	<b>10,84</b>

День 3		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
№ 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	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10,16</b>	<b>12,59</b>	<b>58,16</b>	<b>393,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>1,86</b>	<b>78,10</b>	<b>194,32</b>	<b>246,17</b>	<b>46,09</b>	<b>2,17</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
129/2021	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180!	180	1,87	3,27	13,06	91,04	0,07	0,04	8,04	0,00	8,85	35,15	13,06	0,56
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70!	70	11,34	13,85	9,83	210,01	0,04	0,07	0,71	13,44	24,03	63,25	8,76	0,50
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150!	150	3,61	5,74	15,50	128,12	0,07	0,09	78,74	26,80	97,75	68,52	34,42	1,33
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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,48</b>	<b>23,86</b>	<b>77,06</b>	<b>613,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>114,49</b>	<b>40,24</b>	<b>153,48</b>	<b>192,42</b>	<b>66,94</b>	<b>3,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА!	200	0,02	0,02	15,67	62,98	0,00	0,00	0,36	0,00	1,74	0,72	0,48	0,10
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 70!	70	5,95	7,91	48,79	290,15	0,08	0,04	0,00	45,50	28,70	60,90	10,50	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,97</b>	<b>7,93</b>	<b>64,46</b>	<b>353,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>45,50</b>	<b>30,44</b>	<b>61,62</b>	<b>10,98</b>	<b>0,80</b>
<b>УЖИН</b>														
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 150!	150	13,40	21,91	3,48	267,32	0,09	0,50	0,74	289,40	121,88	231,54	19,02	2,38
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>20,96</b>	<b>29,01</b>	<b>46,70</b>	<b>536,66</b>	<b>0,18</b>	<b>0,63</b>	<b>6,75</b>	<b>299,40</b>	<b>211,16</b>	<b>330,78</b>	<b>52,22</b>	<b>4,03</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1915</b>	<b>58,57</b>	<b>73,39</b>	<b>265,93</b>	<b>1974,87</b>	<b>0,71</b>	<b>1,20</b>	<b>126,86</b>	<b>463,24</b>	<b>601,30</b>	<b>842,89</b>	<b>183,03</b>	<b>12,82</b>

День 4		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	6,16	7,05	31,25	218,03	0,08	0,18	1,37	50,50	133,85	121,18	20,17	0,44
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 10!	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>10,96</b>	<b>9,88</b>	<b>61,74</b>	<b>391,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,59</b>	<b>68,50</b>	<b>249,88</b>	<b>229,18</b>	<b>44,57</b>	<b>1,37</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>52,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180!	180	1,89	4,84	10,07	92,36	0,06	0,04	14,23	10,50	25,00	47,26	15,91	0,72
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70!	70	13,52	8,33	5,81	154,58	0,11	0,21	0,95	73,65	92,82	224,32	43,72	0,93
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
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200!	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	<b>630</b>	<b>24,03</b>	<b>19,50</b>	<b>80,52</b>	<b>603,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>236,44</b>	<b>108,15</b>	<b>171,34</b>	<b>371,71</b>	<b>93,50</b>	<b>3,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
470/2021	ЙОГУРТ 180!	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18
541/2021	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 70!	70	5,42	7,89	40,10	253,09	0,09	0,04	0,00	42,40	11,32	49,45	8,11	0,69
	<i>Итого:</i>	<b>250</b>	<b>12,62</b>	<b>10,59</b>	<b>65,84</b>	<b>409,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,08</b>	<b>60,40</b>	<b>234,52</b>	<b>220,45</b>	<b>35,11</b>	<b>0,87</b>
<b>УЖИН</b>														
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.)150!	150	17,91	25,21	39,70	457,32	0,05	0,04	14,10	30,00	22,51	91,61	31,16	0,76
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	<b>450</b>	<b>25,31</b>	<b>30,51</b>	<b>82,26</b>	<b>707,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>19,65</b>	<b>40,00</b>	<b>115,86</b>	<b>181,89</b>	<b>56,64</b>	<b>2,63</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>1840</b>	<b>73,32</b>	<b>70,88</b>	<b>300,16</b>	<b>2162,90</b>	<b>0,77</b>	<b>1,24</b>	<b>269,76</b>	<b>277,05</b>	<b>787,60</b>	<b>1014,23</b>	<b>238,82</b>	<b>10,63</b>

День 5		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
№ 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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 200 !	200	5,24	7,14	28,24	202,88	0,10	0,17	1,30	49,50	126,02	139,31	30,70	0,58
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>8,24</b>	<b>12,69</b>	<b>49,91</b>	<b>353,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,89</b>	<b>78,50</b>	<b>185,29</b>	<b>194,31</b>	<b>39,60</b>	<b>0,90</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180!	180	1,78	4,95	12,18	103,21	0,08	0,05	11,75	10,80	17,58	53,92	18,25	0,68
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ -"ЕЖИКИ" 70!	70	6,50	11,18	7,21	155,44	0,02	0,01	0,87	0,00	4,19	16,13	4,38	0,17
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130!	130	7,46	6,73	33,74	225,38	0,25	0,12	4,25	23,20	13,19	177,56	118,00	3,97
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
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>20,75</b>	<b>25,78</b>	<b>97,48</b>	<b>714,73</b>	<b>0,38</b>	<b>0,21</b>	<b>18,58</b>	<b>44,00</b>	<b>61,01</b>	<b>279,41</b>	<b>150,73</b>	<b>6,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 70!	70	5,95	7,91	48,79	290,15	0,08	0,04	0,00	45,50	28,70	60,90	10,50	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>7,40</b>	<b>9,16</b>	<b>65,23</b>	<b>375,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,75</b>	<b>55,50</b>	<b>98,92</b>	<b>114,15</b>	<b>21,90</b>	<b>1,61</b>
<b>УЖИН</b>														
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 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200!	200	0,07	0,01	10,29	41,51	0,00	0,00	3,30	0,00	13,30	10,01	5,36	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>14,10</b>	<b>12,16</b>	<b>72,05</b>	<b>454,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>8,17</b>	<b>49,80</b>	<b>136,33</b>	<b>146,79</b>	<b>28,56</b>	<b>2,51</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1955</b>	<b>50,49</b>	<b>59,79</b>	<b>304,22</b>	<b>1975,67</b>	<b>0,78</b>	<b>0,71</b>	<b>32,79</b>	<b>227,80</b>	<b>493,45</b>	<b>746,56</b>	<b>247,59</b>	<b>13,67</b>

День 6		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	7,11	7,08	37,76	247,74	0,16	0,18	1,25	48,70	151,45	235,07	35,01	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10,11</b>	<b>12,62</b>	<b>59,42</b>	<b>398,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>1,84</b>	<b>77,70</b>	<b>210,72</b>	<b>290,07</b>	<b>43,91</b>	<b>1,22</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 180!	180	1,71	3,50	10,75	81,31	0,03	0,02	0,79	23,60	32,15	24,59	7,06	0,52
329/2021	БИГУС(СВ.) 200!	200	17,80	22,61	10,21	315,54	0,07	0,09	72,84	0,00	101,49	68,30	35,97	1,43
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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,09</b>	<b>26,93</b>	<b>62,07</b>	<b>594,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>73,99</b>	<b>23,60</b>	<b>158,01</b>	<b>119,75</b>	<b>51,23</b>	<b>3,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА!	200	0,02	0,02	15,67	62,98	0,00	0,00	0,36	0,00	1,74	0,72	0,48	0,10
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,27</b>	<b>5,67</b>	<b>50,52</b>	<b>270,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>32,50</b>	<b>22,24</b>	<b>44,22</b>	<b>7,98</b>	<b>0,60</b>
<b>УЖИН</b>														
43/2021	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 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 150!	150	13,40	21,91	3,48	267,32	0,09	0,50	0,74	289,40	121,88	231,54	19,02	2,38
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ!	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,46</b>	<b>26,05</b>	<b>46,39</b>	<b>502,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,54</b>	<b>8,19</b>	<b>289,40</b>	<b>145,17</b>	<b>281,97</b>	<b>38,03</b>	<b>3,94</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1875</b>	<b>57,93</b>	<b>71,27</b>	<b>237,95</b>	<b>1842,68</b>	<b>0,57</b>	<b>0,99</b>	<b>87,78</b>	<b>423,20</b>	<b>548,04</b>	<b>747,91</b>	<b>147,95</b>	<b>11,43</b>

День 7		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
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
<b>ЗАВТРАК</b>														
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	8,39	8,09	37,14	259,34	0,24	0,17	1,22	48,30	145,03	203,47	54,93	1,57
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 10!	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	410	13,19	10,92	67,63	432,62	0,30	0,32	2,44	66,30	261,06	311,47	79,33	2,50
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200!	200	2,46	4,24	10,59	92,64	0,06	0,09	13,59	22,00	56,37	63,60	21,01	0,56
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 70!	70	8,20	11,09	2,16	141,25	0,05	0,08	2,65	41,90	15,45	76,91	11,75	0,69
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130!	130	7,46	6,73	33,74	225,38	0,25	0,12	4,25	23,20	13,19	177,56	118,00	3,97
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>	620	22,91	23,11	86,18	646,65	0,39	0,35	200,49	87,10	100,22	334,13	156,62	6,02
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 70!	70	5,28	10,76	40,44	279,70	0,09	0,03	0,00	3,00	10,98	46,62	8,15	0,65
	<i>Итого:</i>	250	10,50	15,26	47,64	373,30	0,16	0,34	1,26	39,00	226,98	208,62	33,35	0,83
<b>УЖИН</b>														
357/2021	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 70!	70	12,95	5,70	11,99	151,03	0,20	1,29	18,88	4622,59	16,34	213,73	16,50	4,37
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
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 200!	200	0,07	0,01	10,29	41,51	0,00	0,00	3,30	0,00	13,30	10,01	5,36	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	500	23,11	14,03	75,67	521,24	0,31	1,33	23,53	4655,39	45,66	281,52	33,68	6,31
<b>Всего за день:</b>														
		1880	70,11	63,72	286,92	2025,81	1,19	2,36	237,72	4847,79	649,92	1146,74	311,98	17,86

День 8		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
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
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	7,05	8,86	29,09	229,71	0,18	0,21	1,50	52,50	165,39	205,10	55,46	1,31
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>12,58</b>	<b>12,89</b>	<b>50,72</b>	<b>376,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>2,16</b>	<b>84,50</b>	<b>313,46</b>	<b>317,60</b>	<b>69,36</b>	<b>1,71</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
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 180!	180	1,48	5,31	9,23	91,35	0,04	0,05	14,17	12,00	30,53	38,72	17,62	0,80
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(СВ.)200!	200	15,30	23,33	20,40	358,65	0,15	0,10	25,56	28,00	21,97	79,57	29,94	1,25
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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>21,54</b>	<b>29,68</b>	<b>70,65</b>	<b>645,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>50,13</b>	<b>40,00</b>	<b>75,51</b>	<b>152,64</b>	<b>62,15</b>	<b>3,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200!	200	0,07	0,01	10,29	41,51	0,00	0,00	3,30	0,00	13,30	10,01	5,36	0,90
541/2021	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 70!	70	5,42	7,89	40,10	253,09	0,09	0,04	0,00	42,40	11,32	49,45	8,11	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,49</b>	<b>7,90</b>	<b>50,39</b>	<b>294,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>3,30</b>	<b>42,40</b>	<b>24,62</b>	<b>59,46</b>	<b>13,47</b>	<b>1,59</b>
<b>УЖИН</b>														
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200!	200	5,83	4,53	20,00	150,69	0,08	0,22	1,82	32,00	171,34	140,22	22,16	0,40
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ!	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
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	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,31</b>	<b>11,18</b>	<b>91,79</b>	<b>535,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>1,92</b>	<b>64,50</b>	<b>207,09</b>	<b>208,22</b>	<b>37,56</b>	<b>2,05</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2000</b>	<b>54,92</b>	<b>61,65</b>	<b>283,10</b>	<b>1930,88</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>60,91</b>	<b>231,40</b>	<b>632,58</b>	<b>749,82</b>	<b>189,34</b>	<b>11,33</b>

День 9		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	6,16	7,05	31,25	218,03	0,08	0,18	1,37	50,50	133,85	121,18	20,17	0,44
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 10!	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	410	9,17	8,46	59,37	358,06	0,12	0,26	2,01	59,50	193,32	175,58	29,77	0,88
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 180!	180	4,08	3,46	15,74	112,79	0,18	0,06	10,22	14,40	28,37	83,88	29,81	1,53
368/2021	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 70!	70	23,27	23,23	3,14	316,10	0,12	0,27	2,56	100,48	59,51	230,66	26,84	1,84
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
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>	600	36,36	32,73	88,24	803,79	0,39	0,37	13,14	137,68	121,59	377,99	71,27	5,36
<b>ПОЛДНИК</b>														
470/2021	ЙОГУРТ 180!	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 70!	70	5,95	7,91	48,79	290,15	0,08	0,04	0,00	45,50	28,70	60,90	10,50	0,70
	<i>Итого:</i>	250	13,15	10,61	74,53	446,21	0,13	0,31	1,08	63,50	251,90	231,90	37,50	0,88
<b>УЖИН</b>														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150!	150	33,77	6,22	23,92	357,93	0,09	0,43	0,67	55,20	210,35	300,35	40,13	0,75
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!	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	450	39,01	7,23	63,04	544,38	0,12	0,44	0,85	55,20	225,93	325,00	48,13	1,92
	<i>Всего за день:</i>	1810	98,09	59,43	294,98	2204,44	0,79	1,40	27,08	315,88	808,74	1121,47	195,67	11,24

День 10		МАОУ "Усть-качкинская средняя школа" детский сад "Огонек" САД												
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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
	<i>Итого:</i>	<b>405</b>	<b>11,95</b>	<b>14,00</b>	<b>60,52</b>	<b>426,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>2,44</b>	<b>87,10</b>	<b>250,88</b>	<b>299,77</b>	<b>60,89</b>	<b>2,66</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ПОРЦ. 170!	170	0,00	0,00	19,55	78,20	0,02	0,02	3,40	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38
	<i>Итого:</i>	<b>170</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,55</b>	<b>78,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>11,90</b>	<b>6,80</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180!	180	1,89	4,84	10,07	92,36	0,06	0,04	14,23	10,50	25,00	47,26	15,91	0,72
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70!	70	11,34	13,85	9,83	210,01	0,04	0,07	0,71	13,44	24,03	63,25	8,76	0,50
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130!	130	7,46	6,73	33,74	225,38	0,25	0,12	4,25	23,20	13,19	177,56	118,00	3,97
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
	<i>Итого:</i>	<b>650</b>	<b>25,91</b>	<b>28,57</b>	<b>96,57</b>	<b>748,63</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>200,54</b>	<b>57,14</b>	<b>79,11</b>	<b>309,07</b>	<b>150,43</b>	<b>6,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
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>	<b>250</b>	<b>5,70</b>	<b>6,90</b>	<b>51,29</b>	<b>292,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,75</b>	<b>42,50</b>	<b>90,72</b>	<b>96,75</b>	<b>18,90</b>	<b>1,41</b>
<b>УЖИН</b>														
307/2021	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70!	70	10,25	3,54	8,37	107,21	0,09	0,11	1,43	18,80	51,05	159,39	33,92	0,75
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 200!	200	0,07	0,01	10,29	41,51	0,00	0,00	3,30	0,00	13,30	10,01	5,36	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,25	0,75	10,00	59,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	<b>450</b>	<b>18,26</b>	<b>9,60</b>	<b>58,67</b>	<b>401,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>25,99</b>	<b>42,80</b>	<b>105,42</b>	<b>266,13</b>	<b>69,75</b>	<b>2,91</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>1925</b>	<b>61,82</b>	<b>59,07</b>	<b>286,60</b>	<b>1946,78</b>	<b>0,97</b>	<b>1,01</b>	<b>233,12</b>	<b>229,54</b>	<b>538,03</b>	<b>983,62</b>	<b>306,77</b>	<b>15,46</b>

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