«Каргасокский д/с №1» И.Ю. Колмако УТВЕРЖДАЮ: одоловительное И.б. заведующего

И.Ю. Колмакова

2024Γ

Примерное десятидневное меню- раскладка на 2024-2025 учебный год

(осень-зима)

			1 день					
Прием пиния	Наименование блюда	Выход	Пип	Пищевые вещества, г	rba, r	Энергетическ	BHTANH	Z
,		блюда	Б	K	V	ая ценность (ккал)	C	рецепту ры
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4,0	4,4	17,2	122,0	0,88	105
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:	у пиши:	425	10,83	12,56	63,32	408,89	2,28	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по приему пищи:	у пици:	100	0,5	0,1		46,0	2	
Обед	Салат свекла с изюмом	60	0,8	3,6	10,2	69	3,96	72
	Суп щи с фасолью на мясном бульоне	200	2,58	7,82	9,12	124,35	14,2	<b>∞</b>
	Макароны отварные с маслом	130/5	4,79	4,59	30,62	182,95	0,015	32
	Кнели куриные	75/30	12,78	14,51	5,91	205,32	0,02	106
	Компот из сухофруктов	180	0,56	ī	27,89	113,79	0,4	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Игого по приему шищи:	у пиши:	730	21,81	31,12	100,74	785,91	18,825	
Полдник	Булочка сахарная	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,28	54
	Чай с сиропом шиповника (молоко)	180	0,8	0,2	5,9	28,9	32,4	107
Итого по прмему пищи:	у пищи:	240	5,17	7,27	42,7	257,1	32,68	
Итого за день:		1.495	38,31	51,05	216,86	1497,9	55,785	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	щевые вещества, г	гва, г	Энергетичес	Витамин С	No
		Олюда	57	¥	¥	ценность		реценту
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,9	10,5	32,7	173,3	0,32	66
	Бутерброд с вареной сгущенкой	40/15	1,8	2,125	14,0	78,75	0,65	108
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пиши:	AV HIHIHI VI	435	8,05	13,795	61,01	324,95	2,14	
Завтрак 2	Напиток из сушеного шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Итого по приему лищи:	хулици:	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	1,68	51,8	25
	Суп рыбный	200	9,6	0,45	6,9	79,1	1,43	109
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165	ī	102
	Котлета мясная в сметанном соусе	70/40	11,18	16,52	7,24	227,75	0,43	38, 97
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	11,6	69,0	3,0	104
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:	му пищи:	640	28,94	28,01	64,43	687,195	56,89	
Полдник	Манник	150/20	6,0	12,0	52,0	287,7	0,12	56
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	0,05	59
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,4	1	11,3	46,0	11,0	109
Итого по приему пиши:	му пищи:	450	6,47	12,01	62,49	395,32	11,17	
the same of the same of the same of	and the second s	1007	73 57	na ion	21201	1/32 67	1013	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	3 день	Пищевая ценность, г.	ность,г.	Энергетичес кая ценность	Витамин	рецепт
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5,55	6,73	29,4	193,5	1.34	55
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0.23	103
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1.17	60 3
Итого по присму пинин:	IV HHHH:	200	4			9	,	9
Завтрак 2	Пролукт кисломолочный йогулт	100	11,4	14,15	69,73	445,16	2,74	
Итого помежу пини	IN THE PROPERTY OF THE PROPERT	100	2,9	2,5	11,0	78,0	1.0	
Offer	CVII Kantoham mig a passion	100	2,9	2,5	11,0	78,0	1.0	-
3	фрикадельками на курином бульоне	200	2,88	3,33	11,81	88,71	4,66	11, 12
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2.1	۵۱
	Капуста тушеная с курицей	60	3,93	4,84	18,17	110,74	25.5	33 5
	Кисель ягодный	180	0,72	0.108	29 52	120.6	75.0	à l
	Хлеб пшеничный	40	3			90	0,00	011
Итого по прис	TARRETT AND THE PROPERTY OF TH	20	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Полиник Винегре	у паци:	620	13,53	16,528	97,59	549,61	35.85	
-	D. L. Louise	60	0,77	6,09	5,0	72,72	3,0	28
	Вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	1	
	Чай с сахаром и молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1.17	4
Итого по приему пищи:	у шищи:	290	5,87	12.16	26.21	35/110	i	
итого за день:		1435	33,5	42.938	233 03	1/3/ 00	3,11	
						T. WOOD	40,10	

			4 денъ					
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищ	Пищевые вещества, г	гва, г	Энергетичес	Витамин С	No
TI KA TAT KA		олюда	5	X	A	(ккал)		ры
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,6	16
	Бутерброд с джемом	40/5/15	1,7	4,3	32,6	176	0,2	114
	Чай с сахаром	180	0,12	1	12,04	48,64	0,03	58
Итого по 1	Итого по приему пищи:	440	8,02	12,35	75,73	446,66	0,83	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по г	Итого по приему пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,5	5,08	2,3	56,96	9,0	26
	Суп сборно-овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	21,25	6
	Плов с мясом	190	23,6	10,9	33,8	316,0	0,25	46
	Компот из чернослива с лимоном	180	0,56	1	27,89	113,79	1,49	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	110
Итого по г	Итого по приему пищи:	680	29,5	21,27	91,06	669,44	32,22	
Полдник	Вермишель отварная с сыром	120/10/5	6,0	4,9	24,1	163,5	0,01	112
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	ı	
	Фрукты	100	0,4	1	11,3	46,0	13,0	109
	Чай с сахаром	180	0,12	•	12,04	48,64	0,03	58
Итого по п	Итого по приему пищи:	365	9,87	9,8	73,34	420,64	13,04	
Итого за день:	ень:	1585	47,89	43,52	250,23	1582,74	48,09	
-								

			5 день					
Присм пищи	Наименование блюда		45.00	Пищевые вещества, г	CTBA, F	Энергегичес	Витамин С	No.
		OJERUJIJA:	5	¥	y	(ккал)		уры
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,04	17
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,96	8,21	21,16	186,44	0,42	103
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пиши:	ву пиппи:	440	17,19	19.47	76.15	549.05	2.63	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10.8	25.2	30.0	91
Итого по приему пищи:	у пищи:	3	0,4	0,2	10.8	25.2	30.0	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	8	1,66	5,03	5,25	64,9	5,02	27
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,87	279,03	4,66	10
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Тефтели из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	1,18	38
	Компот из сухофруктов	180	0,56	1	27,89	113,79	3,0	62
	Хлеб пшеничный	SO	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по присму пищи:	у пиши:	690	20,77	25,71	86,94	864,03	16,19	
Полдник	Вареники ленивые	150	32,49	9,82	33,22	351,22	1,08	47
	(запсканка морковная с творогом)		(12,8)	(13,9)	(32,7)	(293,0)	(2,09)	(69)
	Вафли	60	4,08	16,38	37,26	174,6	0,06	130
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	48,64	0,5	59
Итого по приему нищи:	у имщи:	390	36,64	26,21	85,79	574,46	1,64	
			(16,95)	(30,29)	(85,27)	(516,24)	(2,65)	
Итого за день:		1620	75,0	71,59	259,68	2012,74	50,46	
THE RESERVE THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE P			(ひかん)	(75,67)	(259.16)	(1954.52)	(51.47)	

		6	6 день					Action to the last
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	HALL	Пищевая ценность,г.	ость,г.	Энергетичес	Витамин С	Ne
**		ConnCha	9	Ж	¥	ценность		уры
Завтрак	Суп молочный с гречкой	200	7,94	8,21	35,13	246,17		20
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Напиток какао	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:	лу пищи:	425	14,77	16,37	81,25	533,06	1,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по присму пищи:	лу лици:	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	0,55	5,08	0,91	74,0	1,92	110
	Суп борщ с свежей капустой и сметаной	200	3,0	2,63	13,47	289,55	1,13	7
	Макароны отварные	130	5,7	0,68	29,06	145	0,015	123
	Гуляш мясной	70	18,56	20,72	5,77	283,79	0,85	39
	Компот из кураги	180	0,72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:	Y HHHH:	690	31,83	29,818	95,73	903,44	4,505	
Полдник	Ватрушка с джемом (или ватрушка с творогом)	70	8,26	3,07	48,8	255,58	J	92
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,01	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:	TY HEADIN:	250	8,38	3,08	60,84	304,22	0,5	
Итого за день:		1465	55,48	49,368	247,92	1786,72	8,4	

						Duranton	Directorates &	Y
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	10000000000000000000000000000000000000	Иищевая ценность,г.	сть,г.	энергетичес	DHIAMEH	Deliciit
			Б	×	¥	(ккал)		уры
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,33	8,90	25,49	207,38	1,54	19
	Бутерброд с вареной сгущенкой	40/15	1,8	2,125	14,0	78,75	0,65	108
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Manio no sidelema in the side of the side	A I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	435	9,48	12,195	53,80	359,03	3,36	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Нтого по присму иници:	лу иници:	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком (сельдь с луком)	60	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	106
	Суп Полевой с пшеничной крупой	200	1,54	4,69	10,07	192,19	3,04	6
	Жаркое по-домашнему (Азу, овощное рагу)	170/30	22,54	17,33	22,13	334,08	2,97	42
	Кисель из клюквы	180	1,0	ı	23,3	93,4	16,06	85
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Птого по присму пинци:	AV HERBEET.	690	29,56	26,43	75,43	760,42	24,7	
Полдиня	Горошница	150 (70)	34,3	5,25	69,58	464,87	1,8	හි
	(или коржик молочный)		(4,1)	(13,4)	(43,0)	(228,97)	(0,3)	
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	1	
	Чай с сиропом шиповника	180	0,8	0,2	5,9	28,9	32,4	107
Итого по приему пиши:	му пишт:	400	40,35	12,31	127,56	785,67	34,2	
			(10,15)	(20,46)	(100,98)	(549,77)	(29,7)	
Итого за день:		1625	79,79	51,135	267,59	1930,32	92,26(90,76)	

The state of the s		×	8 день			A contract of the contract of		
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пяп	Пищевая ценность,г.	сть,г.	Энергетичес	Витамин С	Jue of the second
		OJIOJIA	מס	Ж	¥	(ккал)		уры
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11		18
	Бутерброд с джемом	40/5/15	1,7	4,3	32,6	176	0,2	peed losed 42
	Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:	цу пипци:	440						
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,2	11,3	46,0	11,0	
Итого по приему пиши:	у пищи:	100	0,4	0,2	11,3	46,0	11,0	
Обед	Салат из тертой моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,4	4,02	24
	(икра кабачковая пром.произв.)		(0,96)	(3,78)	(4,44)	(54,48)	(9,0)	- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1
	Суп картофельный с клёцками	200	3,0	2,63	13,47	189,55		7
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165		102
	Котлета куриная	70	22,2	9,6	7,5	204	ı	78
	Компот из чернослива	180	0,56	ſ	27,89	113,79	1,49	න
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:	у пищи:	695	33,38	23,21	89,3	885,405	5,74 (10.72)	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,4	2,45	39,7	189,0	1	93
	Чай с сахаром и молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	keres keres keres keres keres
Итого по присму пищи:	у пищи:	250	5,75	3,62	54,01	261,90	1,17	
Итого за день:		1485	50,57	42,65	242,01	1729,103	19,28	
	THE REPORT OF THE PROPERTY OF		(00,00)	(T290))	(04,174)	(1113,103)	(WHyMU)	

	итого за день:	Итого по приему пищи:	Чай с	Фрукты	Полдник Омлет	o upaem	Хлеб	Комп	Рыба (или р	Картс	Суп (	Обед Салат	о по прием	Завтрак 2 Сок ф	Итого по приему пищи:	Напи	Грен	Завтрак Каша		Присм пищи	
THE CONTRACT OF THE PARTY OF TH		(IM#	с сахаром	Ы			Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	Рыба тушеная с овощами (или рыбные тефтели)	Картофельное пюре	Суп Свекольник	Салат со свежей капустой и кукурузой	直接:	Сок фруктовый	日 東海 2	Напиток какао с молоком	Гренки с сыром	Каша молочная манная		Наименование блюда	
	1645	430	180	100	50	069	50	180	70	130	200	60	100	100	425	80	40/5	200		Быход	
(54,24)	59,81	10,76	0,12	0,4	10,24	(17,41)	3,3	0,56	14,52 (8,95)	2,7	1,54	0,36	0,5	0,5	25,57	3,77	15,6	6,2	bī	Пи	9 день
(61,92)	64,47	12,5	1	r	12,5	(21,44)	0,6	t	8,03 (5,48)	5,25	5,07	5,04	0,1	0,1	27,88	3,93	15,90	8,05	¥	Инщевые вещества, г	
(237,61)	235,96	28,34	12,04	11,3	5,0	82,13 (83,78)	17	27,89	7,51 (9,16)	20,19	8,04	1,5	10,1	10,1	115,39	25,5	58,80	31,09	y	Ciba, i	
(1830,39)	1869,61	268,10	48,64	46,0	173,46	738,77 (699,55)	90,5	113,79	160,29 (121,07)	139,06	183,33	51,8	46,0	46,0	816,71	153,92	440,80	222,02	ценность	Энергетичес	
	28,52	13,93	0,03	13,0	0,9	9,61	0,23	3,0	2,09	2,1	0,51	1,68	2,0	2,0	2.98	1,17	0,43	1,38		Витамин С	
			55		49		9	62	(44)	31	Un.	25		104		61	400	16	PERCETY	J.	

		o.r	A Comment					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ	Пищевая ценность,г.	CTB, I.	Энергетичес	Витамин С	No рецепт
3		блюда	<b>5</b> 7	¥	y	(KKaJI)		уры
Завтрак	Суп молочный с вермищелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08		15
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
		425	11,43	13,54	60,06	407,74	1,4	
PDMCM	V Hallie:	3	0.4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Sabipak L	HAIIMTON M3 BIMILOBHMAA	100	0.4	0.2	10.8	25,2	30,0	
Обел Яйцо от	у пищи: Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	1	
	Суп Рассольник	180	1,68	4,09	13,27	96,6	5,25	4
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	ı	103
	Суфле из птицы (или кнели куриные)	70/30	18,56	20,72	5,77	283,79	0,85	39
	Гроот аголин іў	180	0.72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
	V-C	50	us Us	0,6	17	90,5	0,23	110
	Хлео пшеничный		0,90	33000	103	07070	6 60	
Итого по приему пищи:	у пиши:	650	30,54	(27.718)	(103,45)	(770,22)	(5,86)	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	1	51
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
	Фрукты	100	0,4	ι	11,3	46,0	13,0	
Mara na maran	AN HERETALE.	430	17,46	8,29	66,05	404,88	14,17	
MIOTO 32 ACHD:	TY HEREAGAN	1605	58,83	55,958	240,22	1686,51	52,26	
		1 makan	(50,05)	524 294	2408.35	16843.093	502,115	
MTOIO 3A BECLE HERMON.	Ch HEFITOM:	1564.5	4	52.43	24.08	1684,3	50,21	

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298047

Владелец Колмакова Ирина Юрьевна

Действителен С 17.09.2024 по 17.09.2025