

МБОУ "Лицей № 2"  
г. Енисейск

№ 20

ООО "Столичный кулинарный компания"  
(наименование учреждения)

"1" Central 1982

Бутиков М.Ю.

"1" Chlorophyll 2022

для детей от 3 до 7 лет дошкольных образовательных учреждениях  
на 2022г стоимостью 85 рублей

г.Елец

1 день

## Завтрак

№ тик	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
2	Бутерброд с маслом слив и повидлом	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,39
158	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		5,76	7,18	52,05	292,99

## Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,30	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,30	162,00

## Обед

41	Салат из моркови	50	0,50	0,04	4,65	26,92
67	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,59	4,79	8,67	76,40
277	Гуляш	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
317	Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,34	15,83	97,99	577,82

## Уплотненный полдник

255	Виточки рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Выпечка собственного произ-ва	50	4,42	3,70	25,81	153,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		20,43	18,21	70,53	532,63
	Всего за день:		43,68	41,21	262,77	1565,44

2 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеи	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	135,00
168	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	54,00
	Итого:		8,74	12,25	103,49	426,40

## Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого:		1,50	0,50	21,00	95,00

## Обед

33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	49,95
85	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	1,44	1,92	17,28	69,60
305	Котлеты рубленные из цыплят	50	8,05	7,55	7,55	131,00
115	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
374	Напиток апельсиново-ый	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,83	0,70	18,83	100,00
	Итого:		17,26	18,34	92,89	612,55

## Уплотненный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
401	Раженка	150	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого:		21,53	15,44	27,31	335,40
	Всего за день:		49,03	46,53	244,69	1469,35



3 день

## Зантрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод	
			граммы	граммы	граммы	
223	Омлет натуральный с маслом	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	0,25	47,40
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Итого:		6,43	8,87	30,00	223,40

## Завтрак2

329	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

## Обед

30	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
76	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
431	Печень по-строгановски	25/25	6,80	6,80	1,95	98,00
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		21,05	18,45	96,14	657,90

## Уплотненный полдник

298	Голубцы ленивые	50/30	6,28	4,02	9,00	98,00
135	Картофель отварной	125	2,38	3,60	19,18	118,63
401	Йогурт	150	4,20	4,80	6,30	88,50
	Выпечка собственного про-ва	50	5,50	4,20	25,81	189,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		20,67	17,04	71,60	554,63
	Всего за день:		49,05	44,36	215,92	1511,93

4 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеи	
			граммы	граммы	граммы	ккал
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	6,26	6,77	11,25	305,45
168	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	34,49	168,93
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	53,00
	Итого:		8,78	12,97	50,74	532,40

## Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,13	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,13	0,00	42,20	162,00

## Обед

45	Винегрет	50	0,70	3,05	3,40	62,00
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	8,08	4,56	16,00	130,40
255	Котлеты рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
701	Напиток молочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,55	100,00
	Итого:		19,83	20,34	83,90	603,15

## Уплотненный полдник

152/354	Залезалка капустная, соус сметанный	100/15	4,94	10,69	16,33	183,15
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	83,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,42	3,70	25,81	153,38
	Итого:		13,93	18,45	49,70	423,53
	Всего за день:		42,69	51,76	226,94	1721,08



5 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеи	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/3	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,12	3,18	35,41	127,78
	Ватон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,57	8,30	112,26	358,68

## Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

## Обед

23	Салат из отварных овощей	50	0,70	3,05	3,40	62,00
57	Борщ из свежей капусты с зеленью	200/1	1,59	5,51	10,55	84,80
274	Мясо тушеное	25/25	7,65	2,95	1,95	66,00
313	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,52	19,34	102,28	643,80

## Удешенный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
212	Паштетик с творогом	85/5	7,73	6,77	18,12	164,32
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Выпечка собственного про-ва	50	14,50	8,60	25,80	148,00
	Итого:		23,06	15,46	63,43	392,52
	Всего за день:		49,05	43,10	296,15	1470,00

6 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеы	
			граммы	граммы	граммы	ккал
2	Бутерброд с маслом слив и повидлом	18/5/10	1,49	2,36	16,34	93,59
168	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,40	3,96	22,94	141,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		6,44	6,84	63,73	339,99

## Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

## Обед

49	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,70	2,55	4,40	46,00
80	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
277	Гуляш	25/25	6,43	5,17	1,63	78,73
317	Макаронь отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,81	15,95	92,87	591,90

## Удотенный полдник

281	Котлеты запеченные, соус молочный	30/20	8,54	9,51	7,36	149,30
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		18,55	19,12	58,36	484,30
	Всего за день:		42,95	41,91	257,16	1578,19



7 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеы	
			граммы	граммы	граммы	ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
192	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	13,00	58,00
	Итого:		7,39	11,73	94,24	369,50

## Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

## Обед

54	Икра свекольная	50	1,30	3,80	6,50	66,00
82	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
247	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/40	8,61	4,33	2,31	82,50
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
705	Напиток из шиповника	130	0,51	0,21	14,23	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,35	100,00
	Итого:		19,68	18,27	82,54	541,75

## Удлиненный полдник

223	Омлет натуральный с маслом	70/3	7,30	11,69	1,33	139,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	13,00	58,00
	Выпечка собственного про-па	50	4,40	3,70	23,80	151,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,91	15,81	53,44	410,70
	Всего за день:		41,88	45,81	248,40	1397,95



8 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
192	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,11	7,70	61,30	340,39

## Завтрак2

168	Чай с сахаром	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Итого:		0,40	0,30	10,30	46,00

## Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
86	Рассольник Ленинградский с зеленой	200/1	2,39	4,95	16,15	108,00
304	Плов	30/123	11,47	11,47	21,08	238,70
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,83	0,70	18,35	100,00
	Итого:		18,49	19,17	77,53	567,20

## Уплотненный полдник

41	Салат из моркови с сахаром	50	0,50	0,04	4,65	20,90
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
400	Молоко кипящее	150	4,52	4,06	7,56	85,00
	Итого:		20,85	14,95	27,65	329,12
	Всего за день		46,84	42,12	176,78	1282,71

9 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеы	
			граммы			ккал
365	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,70
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

## Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

## Обед

45	Винегрет	50	0,70	3,05	3,40	62,00
85	Суп картофельный с клёцками и зеленью	200/1	1,44	1,92	11,28	69,60
285	Тертое мясо в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
374	Напиток апельсиновый	150	0,08	0,00	18,90	73,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		23,01	25,70	97,84	719,80

## Уплотненный полдник

310	Суфле куриное	50	8,23	8,67	1,53	116,67
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,77	14,72	66,49	452,92
	Всего за день:		48,16	47,85	240,05	1580,42



10 день

## Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	35,41	127,78
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
192	Молоко сгущенное	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,57	8,30	112,26	358,68

## Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого:		1,50	0,50	21,00	95,00

## Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
439	Печень тушеная в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
317	Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
376	Комлот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	13,85	100,00
	Итого:		25,41	19,16	91,73	661,90

## Удотненный полдник

40	Салат из творога с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
234	Пудинг из творога, соус ягодный	70/20	13,63	9,68	21,91	228,60
401	Ряженка	150	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого:		19,38	14,27	33,78	340,80
	Всего за день:		53,86	42,23	258,78	1456,38

белки	жиры	углевод	калор
-------	------	---------	-------

Средний пищевой состав  
за 10 дней

467,16	446,87	2427,24	15033,45
--------	--------	---------	----------