СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ: Главный государственный санитарный врач Заведующий МБДОУ

Киевского, Калининского, Куйбышевского «ЯСЛИ-САД № \_46\_\_ Г. ДОНЕЦКА»

районов города Донецка \_\_\_\_\_\_\_\_Н.Б. Кулаковская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А.В.Гончаренко

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на зимне-весенний период 2023 – 2024 учебного года**

(трехразовое питание)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Первая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 | Каша пшеничная вязкая | 110 | 160 | 3,66 | 5,57 | | | 1,85 | 4,23 | | 22,66 | | 34,35 | 123,78 | 200,57 | Х | Х |
|  | Овощи консервированные | 40 | 50 | 0,32 | 0,4 | | | 0,04 | 0,05 | | 0,92 | | 1,15 | 5,2 | 6,5 | Х | Х |
| 496 | Яйцо отварное | 20 | 40 | 2,54 | 5,08 | | | 2,3 | 4,6 | | 0,14 | | 0,28 | 31,4 | 62,8 |  |  |
| 513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,05 | | | 0,01 | 0,01 | | 15,12 | | 18,14 | 58,55 | 70,26 | Х | Х |
|  | Хлеб | 20 | 40 | 2,54 | 3,04 | | | 0,18 | 0,36 | | 9,38 | | 18,76 | 46,2 | 92,4 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **9,11** | **14,14** | | | **4,38** | **9,25** | | **48,22** | | **72,68** | **265,13** | **432,53** | 26,6 | 35,58 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 361 | Борщ украинский | 200 | 250 | 2,7 | | 3,48 | | 2,34 | | 3,73 | | 12,52 | 17,06 | 81,39 | 114,7 | Х | Х |
| 401 | Биточки рубленные из куриного мяса | 55 | 80 | 5,27 | | 7,67 | | 5,39 | | 7,95 | | 3,42 | 5,09 | 83,42 | 123,33 | Х | Х |
| 500 | Картофель отварной с маслом сливочным | 110 | 150 | 2,22 | | 3 | | 2,62 | | 2,77 | | 17,81 | 24,16 | 107,04 | 138,24 | Х | Х |
| 439 | Сок фруктовый | 12 | 180 | 0,48 | | 0,72 | | 0 | | 0 | | 13,68 | 20,52 | 55,2 | 82,8 | X | X |
|  | Хлеб | 20 | 30 | 1,52 | | 2,28 | | 0,18 | | 0,27 | | 9,38 | 14,07 | 46,2 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **12,19** | | **17,2** | | **10,5** | | **14,72** | | **56,81** | **80,9** | **373,25** | **528,37** | 28,22 | 29,45 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Вареники ленивые со сметаной | 110/6 | 130/13 | 17,67 | | 22,9 | | 11,2 | | 15,67 | | 17,97 | 22,37 | 240,39 | 317,72 | Х | Х |
| 440 | Банан (фрукты) | 54 | 100 | 0,81 | | 1,5 | | 0,27 | | 0,5 | | 11,34 | 21,0 | 51,84 | 96,0 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,418 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **22,4** | | **28,88** | | **15** | | **20,17** | | **47,87** | **65,86** | **410,51** | **553,77** | **26,34** | **26,35** |
| **Всего** | Х | X | X | **43,7** | | | **60,2** | **29,9** | | **44,14** | | **152,9** | **219,4** | **1148,89** | **1614,67** | Х | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Первая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 | 5,75 | 78,67 | | | 5,79 | 7,96 | | 26,37 | | 35,5 | 180,33 | 243,9 | Х | Х |
|  | Кондитерские изделия (печенье, карамель, вафли) | 15 | 25 | 1,25 | 2,08 | | | 1,32 | 2,2 | | 11,34 | | 18,9 | 62,7 | 104,5 | Х | Х |
| 513 | Чай с молоком | 150 | 200 | 2,1 | 2,8 | | | 1,88 | 2,5 | | 14,97 | | 17,96 | 56,85 | 68,22 |  |  |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **9,1** | **12,55** | | | **8,99** | **12,66** | | **52,68** | | **72,36** | **299,88** | **416,62** | **43,74** | **40,29** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 370 | Суп овощной | 200 | 250 | 2,1 | | 3,01 | | 2,25 | | 3,66 | | 10,48 | 14,91 | 69,35 | 102,95 | Х | Х |
| 506 | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 150 | 2,57 | | 3,86 | | 3,26 | | 4,89 | | 25,89 | 38,82 | 145,25 | 217,88 | Х | Х |
| 394 | Гуляш из куриного мяса | 50 | 80 | 6,97 | | 11,55 | | 10,09 | | 16,27 | | 2,87 | 4,43 | 128,98 | 208,39 | Х | Х |
| 500 | Икра свекольная | 50 | 60 | 0,64 | | 0,78 | | 1,04 | | 2,05 | | 4,29 | 5,19 | 27,0 | 39,75 | X | X |
| 516 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | | 0,49 | | 0 | | 0 | | 26,07 | 29,67 | 97,85 | 113,22 | Х | Х |
|  | хлеб | 30 | 40 | 2,28 | | 3,04 | | 0,027 | | 0,36 | | 14,07 | 18,76 | 69,3 | 92,4 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **14,98** | | **22,73** | | **16,667** | | **27,23** | | **83,67** | **111,8** | **537,73** | **774,59** | **34,9** | **32** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 497 | Рагу овощное | 125 | 150 | 2,25 | | 2,65 | | 3,4 | | 5,17 | | 12,2 | 14,49 | 86,41 | 112,86 | Х | Х |
| 492 | Тефтеля рыбная | 45 | 90 | 6,06 | | 11,98 | | 2,08 | | 4,89 | | 3,31 | 6,96 | 56,09 | 119,41 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,48 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
|  | хлеб | 20 | 30 | 1,52 | | 2,28 | | 0,18 | | 0,27 | | 9,38 | 14,07 | 46,2 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | 13,75 | | 21,39 | | 9,16 | | 14,33 | | 43,45 | 58,01 | 306,98 | 441,62 | Х | Х |
| **Всего** | Х | X | X | **37,83** | | | **56,67** | **34,817** | | **54,22** | | **179,8** | **242,2** | **1144,59** | **1632,83** | **20,62** | **22,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Первая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 506 | Макароны с твердым сыром | 105/12 | 130/19 | 6,2 | 9,64 | | | 5,03 | 9,69 | | 24,45 | | 34,95 | 170,78 | 269,97 | Х | Х |
|  | Икра кабачковая промышленного производства | 50 | 70 | 0,5 | 0,7 | | | 3,5 | 4,9 | | 50 | | 70 | 47,5 | 66,5 | Х | Х |
| 513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,05 | | | 0,01 | 0,01 | | 15,12 | | 18,14 | 58,55 | 70,26 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 30 | 1,9 | 2,28 | | | 0,02 | 0,27 | | 11,72 | | 14,07 | 57,25 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **8,65** | **12,67** | | | **8,56** | **14,87** | | **101,29** | | **137,16** | **334,08** | **476,03** | **27,69** | **28,28** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 372 | Суп харчо | 200 | 250 | 1,8 | | 2,67 | | 2,28 | | 3,72 | | 12,75 | 19,62 | 79,4 | 123 | Х | Х |
| 402 | Оладьи куриные | 70 | 105 | 10,05 | | 15,99 | | 13,49 | | 21,19 | | 5,64 | 8,14 | 183,89 | 268,89 | Х | Х |
| 415 | Картофель отварной целый | 75 | 110 | 2,07 | | 2,68 | | 1,86 | | 2,34 | | 16,65 | 21,62 | 94,83 | 122,53 | Х | Х |
| 501 | Икра свекольно-морковная | 90 | 120 | 1,49 | | 1,79 | | 3,1 | | 3,12 | | 9,75 | 11,78 | 67,25 | 75,61 | X | X |
|  | Хлеб | 30 | 40 | 2,28 | | 3,04 | | 0,027 | | 0,36 | | 14,07 | 18,76 | 69,3 | 92,4 | Х | Х |
| 516 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 0,42 | | 0,49 | | 0 | | 0 | | 26,07 | 29,67 | 97,85 | 113,22 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **22,05** | | **31** | | **23,7** | | **37,9** | | **101,14** | **129,75** | **521,17** | **645,93** | **25,8** | **26,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Каша молочная рисовая | 180 | 220 | 4,76 | | 5,99 | | 4,97 | | 6,6 | | 20,46 | 25,22 | 144,79 | 183,29 | Х | Х |
| 514 | Какао с молоком | 160 | 180 | 4,65 | | 5,45 | | 4,03 | | 4,7 | | 18,56 | 21,83 | 125,89 | 147,67 | Х | Х |
| 509 | Булочка сдобная | 55 | 75 | 4,39 | | 5,46 | | 4,52 | | 5,63 | | 25,21 | 34,86 | 152,05 | 204,6 | Х | Х |
| 519 | Яблоко запечённое | 70 | 100 | 0,35 | | 0,49 | | 0,35 | | 0,46 | | 13,14 | 18,78 | 54,76 | 78,09 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **13,8** | | **17,39** | | **13,87** | | **17,42** | | **77,37** | **100,69** | **477,49** | **613,65** | **36** | **33,8** |
| **Всего** | Х | X | X | **44,5** | | | **61,06** | **46,13** | | **70,9** | | **279,8** | **367,6** | **1332,74** | **735,6** | **Х** | **Х** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Первая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Каша молочная овсяная | 180 | 220 | 6,16 | 7,65 | | | 6,37 | 9,73 | | 19,41 | | 23,89 | 157,04 | 210,6 | Х | Х |
| 496 | Омлет | 30 | 60 | 2,93 | 5,85 | | | 3,56 | 7,13 | | 1,34 | | 2,68 | 48,9 | 97,8 | Х | Х |
| 513 | Чай с молоком | 150 | 180 | 2,8 | 2,8 | | | 2,5 | 2,5 | | 9,69 | | 14,68 | 70,95 | 89,9 | Х | Х |
|  | Хлеб | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | | | 0,18 | 0,27 | | 9,38 | | 14,07 | 46,2 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **13,41** | **18,58** | | | **12,61** | **19,63** | | **39,82** | | **55,32** | **323,09** | **467,56** | **41,41** | **41,31** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Суп манный | 200 | 250 | 1,59 | | 2,62 | | 2,26 | | 3,7 | | 10,68 | 17,35 | 70,43 | 114,6 | Х | Х |
| 402 | Голубцы ленивые с куриным мясом | 120 | 170 | 13,18 | | 16,9 | | 12,49 | | 17,64 | | 11,58 | 16,38 | 198,58 | 280,2 | Х | Х |
| 518 | Кисель из сухофруктов | 150 | 180 | 0,31 | | 0,36 | | 0 | | 0 | | 83,81 | 87,11 | 102,91 | 115,51 | Х | Х |
|  | Хлеб | 30 | 55 | 2,28 | | 4,18 | | 0,27 | | 0,5 | | 14,07 | 25,8 | 69,3 | 127,05 | X | X |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **17,36** | | **24,0** | | **15,02** | | **21,84** | | **120,14** | **146,6** | **441,22** | **637,4** | 33,75 | 32 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Запеканка творожная с соусом сметанным | 110 | 140 | 16,73 | | 22,1 | | 10,44 | | 13,85 | | 20,4 | 25,64 | 239,82 | 312,26 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,48 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 30 | 1,9 | | 2,28 | | 0,2 | | 0,27 | | 11,72 | 14,07 | 57,25 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **X** | **X** | **22,55** | | **28,86** | | **14,14** | | **18,12** | | **50,68** | **62,2** | **415,35** | **521,61** | **21,630** | **22,5** |
| **Всего** \*\*\* | Х | X | X | **53,32** | | | **71,5** | **41,77** | | **59,59** | | **210,64** | **264,2** | **1179,66** | **1626,6** | **Х** | **Х** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Первая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Минтай тушеный с овощами | 50 | 125 | 5,25 | 13,11 | | | 1,29 | 3,74 | | 3,23 | | 7,92 | 43,9 | 113,53 | Х | Х |
| 507 | Каша пшеничная вязкая | 110 | 160 | 3,66 | 5,57 | | | 1,85 | 4,23 | | 22,66 | | 34,35 | 123,78 | 200,57 | Х | Х |
| 513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,05 | | | 0,01 | 0,01 | | 0,15 | | 0,18 | 1,7 | 2,04 |  |  |
|  | Хлеб | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | | | 0,18 | 0,27 | | 0,38 | | 14,07 | 46,2 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **10,5** | **21,0** | | | **3,3** | **8,25** | | **26,42** | | **56,52** | **215,58** | **385,44** | **40,5** | **37,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Рассольник | 160 | 230 | 1,4 | | 2,18 | | 1,83 | | 3,4 | | 9,65 | 14,8 | 61,59 | 99,99 | Х | Х |
| 478 | Котлета мясная (куриная) | 60 | 100 | 14,01 | | 23,91 | | 16,04 | | 28,31 | | 9,02 | 13,87 | 237,18 | 406,56 | Х | Х |
| 499 | Картофельное пюре (блюдо из картофеля) | 110 | 150 | 2,58 | | 3,53 | | 2,46 | | 5,01 | | 16,07 | 21,91 | 99,55 | 150,47 | Х | Х |
| 424 | Свекла тушеная с луком | 45 | 73 | 0,76 | | 1,25 | | 1,56 | | 2,59 | | 6,12 | 10,34 | 38,83 | 65,2 | X | X |
| 441 | Кисель из повидла | 120 | 150 | 0,07 | | 0,08 | | 0 | | 0 | | 18,07 | 22,47 | 70,3 | 87,36 | Х | Х |
|  | Хлеб | 30 | 50 | 2,28 | | 3,8 | | 0,27 | | 0,4 | | 14,07 | 25,44 | 69,3 | 114,5 |  |  |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **21,1** | | **34,75** | | **19,6** | | **39,37** | | **73,0** | **108,83** | **576,75** | **923,99** | 37,45 | 46,19 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,61 | | 8,31 | | 7,46 | | 9,35 | | 24,43 | 29,34 | 190,32 | 233,82 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,48 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
| 510 | Пирожки с изюмом | 75 | 75 | 4,16 | | 4,16 | | 3,83 | | 3,83 | | 38,29 | 38,29 | 194,51 | 194,51 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **14,69** | | **17,0** | | **14,79** | | **17,18** | | **81,28** | **90,12** | **503,11** | **568,38** | **25,5** | **27** |
| **Всего** | Х | X | X | **46,29** | | | **77,04** | **37,69** | | **64,8** | | **180,07** | **255,47** | **1295,44** | **1877,81** | Х | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Вторая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 505 | Макароны отварные | 120 | 150 | 4,23 | 5,27 | | | 4,07 | 4,18 | | 27,97 | | 34,95 | 167,87 | 201,57 | Х | Х |
|  | икра кабачковая промышленного производства | 50 | 70 | 0,5 | 0,7 | | | 3,5 | 4,9 | | 50 | | 70 | 47,5 | 66,5 | Х | Х |
| 512 | Чай | 150 | 180 | 2,8 | 2,8 | | | 2,5 | 2,5 | | 9,69 | | 14,68 | 70,95 | 89,9 | Х | Х |
|  | Кондитерские изделия (печенье, вафли карамель) | 15 | 25 | 1,25 | 2,08 | | | 1,32 | 2,2 | | 11,34 | | 18,9 | 62,7 | 104,5 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 30 | 1,9 | 2,28 | | | 0,2 | 0,27 | | 11,72 | | 14,07 | 57,25 | 69,3 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **10,68** | **13,13** | | | **11,59** | **14,05** | | **110,72** | | **152,6** | **406,27** | **531,77** | **46,6** | **48,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Суп с фасолью | 200 | 250 | 3,04 | | 4,52 | | 1,8 | | 2,69 | | 11,88 | 17,42 | 77,03 | 113,54 | Х | Х |
| 434 | Пирожки с куриным мясом | 85 | 105 | 13,25 | | 18,2 | | 12,27 | | 17,93 | | 37,84 | 46,11 | 303,58 | 407,52 | Х | Х |
| 442 | Кисель апельсиновый | 120 | 180 | 0,28 | | 0,42 | | 0 | | 0 | | 20,88 | 31,18 | 94,21 | 135,62 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 40 | 1,9 | | 3,04 | | 0,2 | | 0,36 | | 11,72 | 18,76 | 57,25 | 92,4 | X | X |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **18,47** | | **26,14** | | **14,27** | | **20,98** | | **82,32** | **113,47** | **534,87** | **749,08** | 31 | 30 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 417 | Картофельные котлеты со сметанным соусом | 100/20 | 175/30 | 3,36/  0,3 | | 5,54/0,51 | | 7,08/1,02 | | 11,73/1,73 | | 21,38/1,26 | 35,58/2,1 | 164,85/  15,27 | 273,96/  25,79 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 35 | 1,90 | | 2,28 | | 0,2 | | 0,27 | | 11,72 | 14,07 | 57,25 | 69,3 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,48 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
| 440 | Банан (фрукты) | 54 | 100 | 0,81 | | 1,5 | | 0,27 | | 0,5 | | 11,34 | 21 | 51,84 | 96,0 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **10,29** | | **14,31** | | **12,07** | | **18,23** | | **64,26** | **95,24** | **407,94** | **605,1** | **21,7** | 22 |
| **Всего** | Х | X | X | **39,44** | | | **53,58** | **37,93** | | **53,26** | | **257,3** | **361,31** | **1345,83** | **1885,95** | **Х** | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Вторая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Суп молочный с макаронами | 150 | 200 | 4,64 | 6,19 | | | 4,58 | 6,36 | | 14,14 | | 18,82 | 119,86 | 160,75 | Х | Х |
| 513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,05 | | | 0,01 | 0,01 | | 15,12 | | 18,14 | 58,55 | 70,26 | Х | Х |
|  | сыр твердый | 10 | 15 | 2,11 | 3,45 | | | 2,66 | 4,35 | | 0 | | 0 | 31,3 | 46,95 |  |  |
|  | Хлеб | 25 | 35 | 1,9 | 2,66 | | | 0,2 | 0,2 | | 11,72 | | 16,41 | 57,25 | 80,85 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **8,7** | **12,35** | | | **7,45** | **11,04** | | **40,98** | | **53,37** | **266,96** | **358,11** | 35,31 | 31 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Суп полевой | 200 | 250 | 1,69 | | 3,12 | | 2,96 | | 2,82 | | 10,73 | 23,37 | 76,99 | 103,81 | Х | Х |
| 499 | Капуста тушеная с картофелем | 125 | 150 | 3,2 | | 3,77 | | 9,29 | | 11,08 | | 21,81 | 25,19 | 182,88 | 214,74 | Х | Х |
| 492 | Котлета рыбная | 30 | 60 | 6,36 | | 12,5 | | 6,74 | | 12,44 | | 6,2 | 12,07 | 111,23 | 209,59 | Х | Х |
|  | Хлеб | 30 | 50 | 2,28 | | 3,8 | | 0,27 | | 0,4 | | 14,07 | 25,44 | 69,3 | 114,5 | X | X |
| 516 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 180 | 0,49 | | 0,49 | | 0 | | 0 | | 29,67 | 29,67 | 113,22 | 113,22 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **14,02** | | **23,68** | | **19,26** | | **26,74** | | **82,48** | **115,64** | **553,62** | **755,86** | **26,3** | **26,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Сырники | 105 | 120 | 18,09 | | 22,6 | | 11,7 | | 14,84 | | 26,57 | 33,19 | 278,17 | 349,7 | Х | Х |
| 407 | Соус из повидла | 50 | 80 | 0,25 | | 0,4 | | 0,04 | | 0,07 | | 33,01 | 51,96 | 128,85 | 202,88 | Х | Х |
| 438 | Кефир | 150 | 180 | 4,5 | | 5,4 | | 1,5 | | 1,8 | | 6 | 7,2 | 60 | 72 | Х | Х |
| 441 | Яблоко (фрукты) | 70 | 100 | 0,28 | | 0,4 | | 0,28 | | 0,4 | | 7,28 | 10,4 | 31,5 | 45 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **X** | **X** | **23,12** | | **28,77** | | **13,5** | | **17,11** | | **72,86** | **102,75** | **498,52** | **669,53** | **29,53** | **32,4** |
| **Всего** \*\*\* | Х | X | X | **45,84** | | | **64,8** | **40,21** | | **54,89** | | **196,32** | **271,76** | **1319,1** | **1748,2** | **Х** | **Х** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Вторая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 506 | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 150 | 2,57 | 3,86 | | | 3,26 | | 4,89 | 25,89 | | 38,92 | 145,25 | 217,88 | Х | Х |
| 359 | томат соленый | 50 | 50 | 0,55 | 0,55 | | | 0,1 | | 0,1 | 2,3 | | 2,3 | 11,5 | 11,5 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 35 | 1,9 | 2,66 | | | 0,2 | | 0,32 | 11,72 | | 16,41 | 57,25 | 80,85 | Х | Х |
| 513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0/0,05 | 0/0,05 | | | 0/  0,01 | | 0/0,01 | 14,97/  0,15 | | 17,96/  0,18 | 56,85/  1,7 | 68,22/  2,04 | Х | Х |
| **Итог** \*\* | **Х** | **Х** | **Х** | **9,52** | **12,47** | | | **5,06** | | **7,11** | **45,91** | | **64,83** | **274** | **382,23** | **36,5** | **37** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 471 | Щи | 200 | 250 | 1,85 | | 2,42 | | 1,97 | 3,19 | | | 11,26 | 13,59 | 67,8 | 91,48 | Х | Х |
| 396 | Жаркое по-домашнему | 110 | 170 | 10,03 | | 16,52 | | 12,04 | 19,47 | | | 14,4 | 22,69 | 207,7 | 334,6 | Х | Х |
|  | Овощи консервированные | 40 | 50 | 0,32 | | 0,4 | | 0,04 | 0,05 | | | 0,92 | 1,15 | 5,2 | 6,5 | Х | Х |
|  | Хлеб | 30 | 50 | 2,28 | | 3,8 | | 0,27 | 0,4 | | | 14,07 | 25,44 | 69,3 | 114,5 | X | X |
| 439 | Напиток лимонный | 120 | 150 | 0,14 | | 0,18 | | 0,02 | 0,02 | | | 9,96 | 12,58 | 41,45 | 52,28 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **14,62** | | **23,32** | | **14,34** | **23,13** | | | **50,61** | **75,45** | **391,45** | **599,36** | **24,7** | **26,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Суп молочный овсяный | 150 | 200 | 3,11 | | 4,15 | | 3,52 | 4,68 | | | 9,77 | 12,12 | 81,88 | 109,17 | Х | Х |
| 508 | Оладьи с повидлом | 70/10 | 100/2 | 4,82/  0,38 | | 6,89/0,76 | | 5,38/0,49 | 7,96/  0,98 | | | 31,34/  7,64 | 45,07/  15,28 | 186,02/  35,8 | 269,46/71,6 | Х | Х |
| 513 | Чай с молоком | 150 | 200 | 2,1 | | 2,8 | | 1,88 | 2,5 | | | 13,51 | 18,67 | 76,9 | 105,06 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **10,41** | | **14,6** | | **11,3** | **16,12** | | | **62,26** | **91,14** | **380,6** | **555,29** | **31,1** | **29** |
| **Всего** \*\*\* | Х | X | X | **34,55** | | | **50,39** | **30,67** | **46,36** | | | **158,78** | **231,42** | **1146,05** | **1636,88** | Х | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | |
| Ясли | Сад | белки | | | | жиры | | | | углеводы | |  | |  | |
| **А** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | **7** | | **8** | |
| ***Вторая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Омлет колбасный | 34 | 100 | 3,79 | 9,14 | | | 6,57 | 17,37 | | 0,61 | | 1,8 | 16,53 | 199,91 | Х | Х |
| 423 | Морковь тушеная с яблоками | 20 | 48 | 0,29 | 0,68 | | | 0,4 | 0,83 | | 2,71 | | 6,34 | 14,26 | 32,35 | Х | Х |
| 438 | Молоко кипячёное | 150 | 180 | 4.5 | 5.4 | | | 1.5 | 1.8 | | 6 | | 7.2 | 60 | 72 | Х | Х |
|  | Хлеб | 25 | 35 | 1,9 | 2,66 | | | 0,2 | 0,2 | | 11,72 | | 16,41 | 57,25 | 80,85 | **Х** | **Х** |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **10.48** | **17.88** | | | **8.67** | **20.2** | | **21.04** | | **31.75** | **248.04** | **385.11** | **28,2** | **29,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Борщ свекольный | 160 | 230 | 1,43 | | 2,08 | | 2,07 | | 3,16 | | 11,18 | 15,73 | 67,67 | 98,01 | Х | Х |
| 398 | Тефтеля куриная | 80 | 105 | 11,1 | | 17,2 | | 11,34 | | 18,02 | | 13,59 | 17,11 | 199,75 | 298,19 | Х | Х |
| 506 | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 150 | 2,57 | | 3,86 | | 3,26 | | 4,89 | | 25,89 | 38,82 | 145,25 | 217,88 | Х | Х |
|  | Хлеб | 30 | 50 | 2,28 | | 3,8 | | 0,27 | | 0,4 | | 14,07 | 25,44 | 69,3 | 114,5 | X | X |
| 439 | Сок фруктовый | 120 | 180 | 0,48 | | 0,72 | | 0 | | 0 | | 13,68 | 20,52 | 55,2 | 85,8 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **Х** | **Х** | **17,86** | | **27,66** | | **16,94** | | **26,47** | | **78,41** | **117,62** | **637,17** | **811,38** | **32,6** | **32** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Пудинг творожно-морковный со сметаной | 140/5 | 180/15 | 17,9/  0,15 | | 23,63/44 | | 12,53/0,75 | | 16,11/2,25 | | 23,09/  0,15 | 29,67/  0,46 | 271,55/  7,94 | 351,8/  23,82 | Х | Х |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3,92 | | 4,48 | | 3,5 | | 4 | | 18,56 | 22,49 | 118,28 | 140,05 | Х | Х |
| 440 | Апельсин (фрукты) | 70 | 100 | 0,63 | | 0,9 | | 0,14 | | 0,2 | | 5,67 | 8,1 | 30,1 | 43,0 | Х | Х |
| **Итог** | **Х** | **X** | **X** | **22,88** | | **73,57** | | **17,17** | | **23,06** | | **35,96** | **46,69** | **387,59** | **512,22** | **23** | **23,2** |
| **Всего** | Х | X | X | **60.56** | | | **132.12** | **43.64** | | **66.32** | | **233.69** | **291.81** | **1329.64** | **1878.20** | **Х** | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **рецептуры**  **\***  **(стр)** | **Наименование**  **блюда согласно**  **рецептуре** | | **Выход блюда для разных возрастных категорий детей** | | | **Химический состав блюд** | | | | | | | | | | | | | **Энерго-**  **ценность**  **ккал** | | | Распределение  еды по  калорийности  в течение  дня (%) | | |
| Ясли | Сад | | белки | | | | | жиры | | | | углеводы | | | |  | | |  | | |
| **А** | **1** | | **2** | **3** | | **4** | | | | | **5** | | | | **6** | | | | **7** | | | **8** | | |
| ***Вторая неделя*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Каша пшенная вязкая | | 90 | 130 | | 2,58 | 3,74 | | | | 3,27 | | | 4,32 | | 14,81 | 21,54 | | 99,81 | 141,12 | | Х | | Х |
| 394 | Куры отварные порционные | | 55 | 90 | | 8,5 | 14,08 | | | | 10,29 | | | 16,81 | | 2,15 | 3,1 | | 134,47 | 218,76 | | Х | | Х |
|  | Хлеб | | 30 | 40 | | 2,28 | 3,04 | | | | 0,27 | | | 0,36 | | 14,07 | 18,76 | | 69,3 | 92,4 | | Х | | Х |
| 513 | Чай с лимоном | | 150/5 | 180/6 | | 0.05 | 0.05 | | | | 0.01 | | | 0.01 | | 15.12 | 18.14 | | 58.55 | 70.26 | | Х | | Х |
|  | сыр твердый | | 10 | 15 | | 2,11 | 3,45 | | | | 2,66 | | | 4,35 | | 0 | 0 | | 31,3 | 46,95 | |  | |  |
| **Итог** | **Х** | | **Х** | **Х** | | **8.96** | **15.56** | | | | **12.36** | | | **19.71** | | **55.27** | **72.66** | | **362.38** | **522.84** | | 39,6 | | 46 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 375 | Суп гороховый с гренками | | 200/10 | 250/15 | | 5,16 | | 6,99 | | | 4,04 | | 5,97 | | 22,37 | | 30,61 | | 145,56 | 201,61 | | Х | | Х |
| 416 | Картофель отварной целый в молоке | | 102 | 153 | | 2,28 | | 3,4 | | | 2,61 | | 4,0 | | 13,12 | | 19,65 | | 85,91 | 128,6 | | Х | | Х |
| 491 | Минтай запечённый | | 50 | 125 | | 8.81 | | 16.41 | | | 4.18 | | 9.65 | | 17.72 | | 22.30 | | 131.58 | 237.15 | | Х | | Х |
|  | Хлеб | | 30 | 50 | | 2,28 | | 3,8 | | | 0,27 | | 0,4 | | 14,07 | | 25,44 | | 69,3 | 114,5 | | X | | X |
| 518 | Кисель из сушеных фруктов | | 180 | 180 | | 0,36 | | 0,36 | | | 0 | | 0 | | 87,11 | | 87,11 | | 115,51 | 115,51 | | Х | | Х |
| **Итог** | **Х** | | **Х** | **Х** | | **18.89** | | **30.96** | | | **11.1** | | **20.02** | | **154.39** | | **185.11** | | **547.86** | **797.37** | | **32** | | **28,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Каша молочная манная | | 180 | 220 | | 5,64 | | 7,32 | | | 5,56 | | 8,79 | | 19,0 | | 25,3 | | 147,64 | 208,5 | | Х | | Х |
| 444 | Гренка с соусом из сухофрукты | | 33/10 | 66/10 | | 2,31 | | 4,54 | | | 2,73 | | 4,26 | | 13,79 | | 25,67 | | 93,53 | 164,29 | | Х | | Х |
| 513 | Молоко кипяченое | | 150 | 180 | | 4,50 | | 5,4 | | | 1,5 | | 1,8 | | 6 | | 7,2 | | 60 | 72 | | Х | | Х |
| **Итог** | **Х** | | **Х** | **Х** | | **12,45** | | **17,26** | | | **9,79** | | **14,85** | | **38,79** | | **58,17** | | **301,17** | **444,79** | | **29,5** | | **28,7** |
| **Всего** | Х | | X | X | | **31.89** | | | **52.10** | | **32.41** | | **57.91** | | **156.52** | | **229.44** | | **1183.48** | **1637.76** | | Х | | Х |
| **ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПИТАНИЯ ПО ПРИМЕРНОМУ ДВУХНЕДЕЛЬНОМУ МЕНЮ**  **НА ЗИМНЕ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.г** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА** | | **ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ** | | | | | | | | | | **ОТ 3 ДО 6-7 ЛЕТ** | | | | | | | | | | |
| **ФАКТ ЗА 10 ДНЕЙ** | | | **ФАКТ ЗА 1 ДЕНЬ** | | | | | **НОРМА** | | **ФАКТ ЗА 10 ДНЕЙ** | | | | | | **ФАКТ ЗА 1 ДЕНЬ** | | | **НОРМА** | |
| Хлеб | | 734 | | | 7 | | | | | 75 | | 950 | | | | | | 95 | | | 120 | |
| Мука | | 199 | | | 20 | | | | | 15 | | 266 | | | | | | 27 | | | 25 | |
| Крахмал | | 29 | | | 3 | | | | | 3 | | 34 | | | | | | 3 | | | 4 | |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | | 383 | | | 38 | | | | | 30 | | 546 | | | | | | 55 | | | 45 | |
| Картофель | | 1306 | | | 131 | | | | | 130 | | 1874 | | | | | | 187 | | | 190 | |
| Овощи разные | | 1353 | | | 135 | | | | | 180 | | 1904 | | | | | | 190 | | | 230 | |
| Фрукты свежие, цитрусовые | | 580 | | | 58 | | | | | 45 | | 886 | | | | | | 88 | | | 100 | |
| Соки | | 240 | | | 24 | | | | | 50 | | 360 | | | | | | 36 | | | 70 | |
| Фрукты сушеные | | 108 | | | 11 | | | | | 10 | | 122 | | | | | | 12 | | | 10 | |
| Кондитерские изделия | | 54 | | | 5 | | | | | 5 | | 88 | | | | | | 9 | | | 15 | |
| Сахар | | 420 | | | 42 | | | | | 35 | | 513 | | | | | | 52 | | | 45 | |
| Мед, медопродукты | | 0 | | | 0 | | | | | 1 | | 0 | | | | | | 0 | | | 2 | |
| Масло сливочное | | 115 | | | 11,5 | | | | | 12 | | 158 | | | | | | 16 | | | 21 | |
| Масло растительное | | 58 | | | 6 | | | | | 6 | | 92 | | | | | | 9 | | | 9 | |
| Сало | | 0 | | | 0 | | | | | 1 | | 0 | | | | | | 0 | | | 2 | |
| Яйца | | 146 | | | 15 | | | | | 13 | | 234 | | | | | | 23 | | | 25 | |
| Молоко, кисломолочные продукты | | 3375 | | | 337,5 | | | | | 350 | | 3698 | | | | | | 370 | | | 400 | |
| Творог | | 345 | | | 35 | | | | | 35 | | 449 | | | | | | 45 | | | 45 | |
| Сыр твердый | | 31,3 | | | 3 | | | | | 3 | | 49,5 | | | | | | 5 | | | 5 | |
| Сметана | | 46 | | | 5 | | | | | 5 | | 95 | | | | | | 10 | | | 10 | |
| М'ясо, мясопродукты | | 619 | | | 62 | | | | | 60 | | 992 | | | | | | 99,2 | | | 100 | |
| Рыба, рыбопродукты | | 227 | | | 23 | | | | | 20 | | 500 | | | | | | 50 | | | 45 | |
| Кофейный напиток | | 20 | | | 2 | | | | | 1 | | 25 | | | | | | 2,5 | | | 4 | |
| Какао | | 6 | | | 1 | | | | | 1 | | 8 | | | | | | 1 | | | 2 | |
| Чай | | 2 | | | 0,2 | | | | | 0,2 | | 2 | | | | | | 0,2 | | | 0,2 | |
| Соль | | 20 | | | 2 | | | | | 2 | | 50 | | | | | | 5 | | | 5 | |
| Дрожжи | | 8 | | | 1 | | | | | 1 | | 11 | | | | | | 1 | | | 1 | |
| Лавровый лист | | 0 | | | 0 | | | | | 0,05 | | 0,0 | | | | | | 0 | | | 0,1 | |
| Сухари панировочные | | 7 | | | 1 | | | | | 2 | | 11 | | | | | | 1 | | | 2 | |
| Томатная паста | | 20 | | | 2 | | | | | 2 | | 20 | | | | | | 2 | | | 2 | |
| Ванильный сахар | | 3,2 | | | 0,3 | | | | | 0,1 | | 3,2 | | | | | | 0,3 | | | 0,1 | |
| Кислота лимонная | | 0,3 | | | 0,03 | | | | | 0,1 | | 0,3 | | | | | | 0,03 | | | 0,1 | |