

Утверждаю

Руководитель МБДОУ

Детский сад № 29

Баженова А.А.

приказ №11/2 от 05.02.2016 г.



**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет**

посещающих дошкольное образовательное учреждение

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив	200	5,0	5,9	25,6	175,0	0,5
11\10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		7,8	11,3	51,2	336,2	1,3
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
12\1	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	3,0	11,8	75,0	2,2
2\2	Борщ со сметаной с мясом	200\10	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
21\8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85 25	9,4	9,7	8,0	157,0	1,0
43\3	Макаронные изделия отварн	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,6	22,2	109,9	746,4	62,1
Полдник							

Энергетическая ценность рекомендуемая

СанПин 2.4.1.3049-13

белки жиры углеводов ккал
54,7 51,7 206,2 1111,5 до 1512

фактическая

1	47,0	50,0	214,2	1498,3	73,5
2	54,0	54,2	188,4	1453,5	109,5
3	60,4	52,5	194,5	1494,2	103,3
4	52,1	47,8	203,8	1456,7	80,2
5	53,9	65,3	170,9	1497,6	113,7
6	50,7	51,8	199,1	1473,5	77,6
7	46,7	44,3	228,0	1492,8	106,3
8	70	49	188,2	1474,5	85,1
9	50,6	47,0	211,1	1474,8	100,7
10	47,6	54,4	199,7	1489,1	65,4
11	41,5	57,7	198,6	1476,6	80,8
12	51,7	54,7	196,7	1483,9	82,2
13	70,0	45,8	202,8	1506,6	119,3
14	55,1	62,2	182,2	1513,1	84
15	45,8	56,6	197,3	1483,4	84,1
16	52,6	48,8	178,3	1365,3	76,5
17	52,1	56,4	194,4	1497	84,3
18	49,2	57,6	193,5	1486,7	101,5

	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
6\12	Ватрушка со сметаной	75,0	6,4	9,7	35,3	256,5	0,1
	Итого		12,2	16,1	43,3	373,0	0,1
	Итого за день		47,0	50,0	214,2	1498,3	73,5

2 ДЕНЬ

Завтрак							
8\4	Каша геркулесовая	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
	молочная						
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		13,0	16,3	66,5	462,2	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0

Обед							
30\1	Салат из отварн картофеля						
	с солёным огурцом	60,0	0,8	9,0	5,5	106,0	2,5
14,2	Суп из овощей	200,0	1,5	5,2	8,3	87,0	6,9
	со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	0,0
268\2010	Суфле " Рыбка"	150,0	20,5	10,0	14,3	225,0	0,0
15\10	Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		30,5	25,5	73,8	642,1	98,4
Полдник							
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
7\12	Пирожок с яблоками	70,0	4,4	5,6	30,3	190,0	0,4
	Итого		10,2	12,0	38,3	306,6	0,4

19	54,1	56,8	194,2	1506,1	86,7
20	45,5	51,3	195,6	1440,1	118,9
ср знач	52,5	53,2	196,6	1478,2	91,7

	Итого за день		54,0	54,2	188,4	1453,5	109,5
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	0,4
	с маслом						
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
3\13	Хлеб пшеничн с сыром	35\7	4,5	2,2	16,3	103,0	0,0
	итого		12,8	10,2	57,2	370,0	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
14\1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60,0	5,5
25\2	Суп- пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82,0	4,9
14\8	Котлета из говядины	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0	31,3
372/2010	Компот из свежих яблок	200,0	0,3	0,0	15,0	61,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		22,7	23,1	75,9	605,4	91,8
	Полдник	140\30	19,9	14,3	28,5	323,2	0,2
17\5	Пудинг из творога с соусом молочн		0,7	1,4	4,5	32,9	0,1
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
	Хлеб пшеничный витамин.	15	1,0	0,1	7,4	35,0	0,0
	Итого		24,5	18,8	51,6	476,1	0,6
	Итого за день		60,4	52,5	194,5	1494,2	103,3
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная	200,0	7,2	6,6	29,3	206,0	0,4
	с маслом						
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
3\13	Хлеб пшеничн с сыром	35\7	4,5	2,2	16,3	103,0	0,0
	Итого		14,6	11,8	56,8	394,0	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0

	Обед						
26\1	Салат из отварной свеклы						
	с черносливом	60,0	0,8	5,0	11,5	93,0	1,1
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	7,0
18\8	Зразы из говядины	80,0	10,2	10,8	8,6	173,0	0,2
19\3	Рагу из овощей с соусом	150,0	3,1	5,3	14,6	119,0	10,5
	молочным						
9\10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115,0	50,3
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,9	25,9	105,2	761,4	69,1
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
19\12	Пирожок с капустой	70,0	4,4	3,2	24,0	142,0	0,4
	Итого		10,2	9,6	32,0	258,6	0,4
	Итого за день		52,1	47,8	203,8	1456,7	80,2
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченный или паровой	120	11,7	15,8	2,1	196,5	0,0
1\1	Горошек зеленый	30	0,9	1,0	1,9	21,0	2,9
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7/8	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	сыром						
	Итого		19,7	27,6	34,7	466,5	3,4
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из свежих помидор (сезон)	60,0	0,6	6,0	2,1	65,0	13,5
31\2	Суп крестьянский с крупой	200,0	1,8	4,4	10,1	88,0	5,2
5\9	Биточки из мяса кур	80,0	14,3	11,7	11,9	211,0	0,3
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0	31,3

1\10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,1	25,6	85,0	671,4	100,3
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
	Печенье	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4	0,0
	Итого		8,7	11,8	41,4	317,0	0,0
	Итого за день		53,9	65,3	170,9	1497,6	113,7
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
43	Макаронные изделия	160,0	7,8	6,1	32,4	219,0	0,0
2\3	отварные с сыром						
11\10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		10,6	11,5	58,0	380,2	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
5\2	Свекольник со сметаной	200\10	1,7	4,4	11,7	93,0	5,5
	с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	0,0
11\8	Гуляш из мяса говядины	50/50	14,9	15,7	4,7	220	0,5
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		27,7	25,5	84,3	679,1	66,8
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
454\2010	Пирожок с картофелем	75,0	6,3	8,0	39,0	255,0	0,0

	Итого		12,1	14,4	47,0	371,6	0,0
	Итого за день		50,7	51,8	199,1	1473,5	77,6
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша молочная ассорти (ячневая и кукурузная)	200,0	6,0	6,0	27,4	188,0	0,5
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
3\13	Хлеб пшеничн с сыром	35\7	4,5	2,2	16,3	103,0	0,0
	Итого		14,4	11,7	66,6	426,0	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
5\1	Салат из свежей капусты с морковью	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0	22,5
10\2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	11,0	93,0	8,4
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80	11,1	6,0	10,7	142,0	0,6
166\2010	Рис припущенный с овощами	150,0	3,5	3,7	34,7	183,0	0,6
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,3	0,1	9,8	46,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		21,5	18,6	102,1	660,4	82,3
	Полдник						
155\2010	Запеканка овощная с соусом	180,0	6,1	10,4	28,4	232,0	12,9
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,3	0,1	9,8	46,6	0,0
	Итого		10,4	13,5	49,4	363,6	13,2
	Итого за день		46,7	44,3	228,0	1492,8	106,3
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное со сгущ молоком	150,0	14,7	12,1	13,7	224,0	0,2
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0

	Итого		20,8	21,2	53,5	486,2	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
16\1	Салат овощной с яблоками	60,0	2,0	5,0	5,6	76,0	4,2
6\2	Щи из св капусты со сметаной с мясом	200,0 10,0	1,5 2,9	2,5 0,5	6,0 0,1	53,0 16,7	10,9 0,0
276\2010	Жаркое по- домашнему	80\140	27,4	7,5	21,9	265,0	8,9
372\2010	Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной	200 35 35	0,3 2,3 2,3	0,0 0,2 0,4	18,4 17,2 11,7	71,0 81,6 60,8	50,1 0,0 0,0
	Итого		38,7	16,2	80,9	624,1	74,1
	Полдник						
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
454\2010	Пирожок с капустой	75,0	4,4	4,8	36,0	205,0	0,3
	Итого		10,2	11,2	44,0	321,6	0,3
	Итого за день		70,0	49,0	188,2	1474,5	85,1
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
185\2010	Каша рисовая молочная жидкая	200,0	6,0	5,8	42,4	248,0	0,5
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
3\13	Хлеб пшеничн с сыром	35\7	4,5	2,2	16,3	103,0	0,0
	Итого		13,4	11,0	69,9	436,0	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из свеж помидор (сезон)	60,0	0,6	6,0	2,1	65,0	13,5
3\2	Борщ с фасолью	200,0	2,8	4,4	10,9	94,0	5,3

	с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	0,0
282\2010	Биточек из говядины	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	0,1
8\3	Капуста тушеная	75,0	1,8	1,5	6,8	47,0	15,7
3\3	Пюре картофельное	75,0	1,6	2,1	10,3	67,5	5,3
6\10	Компот из кураги с черносливом	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,9	24,4	90,1	686,6	89,9
	Полдник						
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
474\2010	Булочка " Российская"	60,0	4,2	4,8	33,3	193,0	0,0
	Итого		10,0	11,2	41,3	309,6	0,0
	Итого за день		50,6	47,0	211,1	1474,8	100,7
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		12,2	14,3	61,0	420,2	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
20\1	Салат из свеклы	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
18\2	Суп картофельный с макаронны	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	2,4
305\2010	Колбаски " Витаминные"	80,0	12,5	15,6	2,5	200,8	0,5
сб 2004	Пюре гороховое	150,0	6,2	5,6	22,3	167,0	0,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,3	27,9	87,5	709,2	54,5
	Полдник						

	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
	Вафли	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4	0,0
	Итого		8,7	11,7	41,4	317,0	0,0
	Итого за день		47,6	54,4	199,7	1489,1	65,4
11 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша ассорти молочная с маслом (ячневая+ кукурузная)	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	итого		11,7	14,8	64,0	432,2	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками	200\5 15	5,1	12,3	13,7	188,0	7,1
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	80/50	8,1	8,4	7,1	138,0	2,2
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
4\10	Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		21,2	25,5	88,7	674,4	70,0
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
сб2007г	Манник	70	3,0	11,7	28,0	227,3	0,0
	Итого		8,2	17,0	36,1	327,3	0,0
	Итого за день		41,5	57,7	198,6	1476,6	80,8
12 ДЕНЬ							
	Завтрак						
т т к	Вермишель отварная в молоке	200,0	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5

	молоком						
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		9,1	12,0	41,8	309,2	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
31\1	Салат из отварного картофеля с солёными огурцами	60	0,9	4,1	5,8	64,0	2,9
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	6,9
9\8	Печень по-строгановски	60\60	15,1	15,8	3,0	216,0	10,9
166\2010	Рис припущенный с овощами	150,0	3,5	3,7	34,7	183,0	0,6
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		31,6	28,3	103,8	795,4	71,3
Полдник							
сб 2007г	Крендель в сахаре	65	4,8	7,5	33,3	220,0	0,0
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	Итого		10,6	13,9	41,3	336,6	0,0
	Итого за день		51,7	54,7	196,7	1483,9	82,2
13 ДЕНЬ							
Завтрак							
11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
3\13	Хлеб пшеничн с сыром	35\7	4,5	2,2	16,3	103,0	0,0
	Итого		14,0	11,1	60,9	398,0	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
5\1	Салат из свежей капусты	60	1,0	4,0	5,9	63,0	22,5

	с морковью						
17\2	Суп картофельный с горохом	200,0	4,3	4,0	15,9	118,0	4,5
	с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	0,0
14\7	Суфле из рыбы	80,0	11,8	3,4	2,6	89,0	0,0
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,0	0,4	0,1	18,1	71,0	70,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого		27,4	16,8	87,9	614,4	107,7
	Полдник						
11\5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	25,6	331,5	0,3
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
	Хлеб пшеничный витамин.	15	1,0	0,1	7,4	35,0	0,0
	итого		28,2	17,5	44,2	451,5	0,6
	Итого за день		70,0	45,8	202,8	1506,6	119,3
14 ДЕНЬ							
	Завтрак						
275\2010	Сосиски отварные	55,00	5,0	10,8	0,2	118,2	0,0
2\6	Омлет запеченный	100,0	9,8	13,1	1,8	163,8	0,0
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого		21,9	34,7	32,6	530,9	0,5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
4\1	Салат из свежей капусты с кукурузой	60,0	1,0	4,0	6,2	64,0	18,0
25\2	Суп- пюре из картофеля	20	200	2,5	2,6	11,8	82,0
282\2010	Котлета из говядины к/м	80,0	8,9	6,6	8,7	130,0	0,0

43\3	Макаронные изделия отварн	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,7	0,0	21,6	85,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	итого		23,0	17,6	109,6	691,4	73,1
	Полдник						
19\12	Пирожок с капустой	65,0	4,1	3,0	22,2	131,5	0,4
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
	Итого		9,8	9,4	30,2	248,0	0,4
	Итого за день		55,1	62,2	182,2	1513,1	84,0
15 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная	200,0	2,9	3,8	34,4	185,0	0,0
	вязкая						
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	итого		9,5	12,7	73,7	445,2	0,3
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
14\1	Салат из свежих огурцов, помидор (сезон)	60,0	0,5	6,0	1,8	62,5	9,5
11\2	Рассольник с крупой со смет	200,0	1,8	4,5	12,5	99,0	5,4
1\9	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,1	207,0	0,7
	порционное без кости						
4\3	Картофельное пюре	150,0	2,8	4,1	17,1	118,0	8,2
	с морковью						
4\10	Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		26,5	30,8	78,8	699,9	73,8
	Полдник						

	Булочка " Изюминка"	50,0	3,6	6,3	27,0	179,0	0,0
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
	Итого		9,4	12,7	35,0	295,6	0,0
	Итого за день		45,8	56,6	197,3	1483,4	84,1

16 ДЕНЬ

Завтрак							
5\4	Каша манная молочная	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	0,4
	с маслом						
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		10,9	13,5	55,1	388,2	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
36\1	Сельдь с картофелем	60,0	2,6	4,6	6,6	79,0	1,8
32\2	Суп фасолевый	200,0	3,7	3,9	12,0	99,0	2,9
26\8	Суфле из мяса говядины	80,0	18,0	13,6	2,2	203,0	0,1
18\3	Рагу из овощей	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	10,6
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		31,7	26,4	81,5	692,4	65,5
Полдник							
9\12	Пирожок с морковью	70,0	4,4	3,2	23,8	142,0	0,3
	Молоко	180,0	5,2	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого		9,6	8,5	31,9	242,0	0,3
	Итого за день		52,6	48,8	178,3	1365,3	76,5

17 ДЕНЬ

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

2\4	Каша молочная ассорти	200,0	6,8	6,3	30,2	206,0	0,4
11\4	(гречневая крупа + пшено)						
13\10	Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
	молоком						
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		12,5	14,6	60,0	420,2	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,0	2,1	65,0	13,5
	или огурцов (Сезон)						
2\2	Борщ со сметаной с мясом	200\10	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
4\8	Плов из мяса говядины	50\150	14,2	15,8	33,2	335,4	0,9
3\10	Компот из яблок	200,0	0,3	0,0	18,1	70,0	50,1
	и чернослива						
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,7	27,6	92,8	724,8	73,2
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
	Ватрушка с творогом	60,0	7,7	7,4	23,8	192,7	0,1
	Итого		13,5	13,8	31,8	309,3	0,1
	Итого за день		52,1	56,4	194,4	1497,0	84,3
18 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	150,0	14,7	12,1	13,7	224,0	0,2
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		21,3	21,0	53,0	484,2	0,5

10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0	
	Обед						
	Салат из белокочанной						
5\1	капусты с морковью	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0	22,5
14\2	Суп из овощей	200,0	1,3	4,5	7,3	75,0	7,4
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80,0	6,8	3,7	6,6	90,0	0,1
133\2010	Картофель тушеный с	150,0	3,2	9,4	23,3	186,0	10,9
	овощами						
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	35,0	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		17,4	22,2	90,3	628,4	91,0
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0
	в ассортименте						
469\2010	Булочка " Домашняя"	70,0	4,4	7,5	32,4	214,8	0,0
	Итого		10,1	14,0	40,4	331,4	0,0
	Итого за день		49,2	57,6	193,5	1486,7	101,5
19 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая						
	молочная с маслом и изюмом	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
	молоком						
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	сыром						
	Итого		13,5	18,2	57,9	451,0	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0	
	Обед						
47\2010	Салат из морской капусты						
	с яйцом	60,0	2,3	3,9	5,50	66,0	4,0
7\2	Щи из капусты с крупой	200,0	1,6	4,3	7,7	76,0	9,6
8\8	Бефстроганов из отварного	100,0	16,4	16,1	7,4	240,0	1,1

	мяса говядины						
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
4\10	Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		28,3	29,2	88,5	730,4	75,5
	Полдник						
2004г сб	Расстегай с рыбой филе	70,0	9,0	6,0	26,8	197,0	0,0
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
	Итого		11,9	9,0	38,0	282,0	0,3
	Итого за день		54,1	56,8	194,2	1506,1	86,7
20 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200,0	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,4	125,2	0,0
	Итого		10,7	14,3	52,3	382,2	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
23\1	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	60,0	0,7	4,9	3,5	61,0	1,4
	Суп картофельный с крупой	200,0	2,7	4,4	16,3	117,0	5,2
16\2	Биточки из мяса кур из куры	80,0	14,3	11,7	11,9	211,0	0,3
18\3	Овощи в молочном соусе	150,0	3,1	2,8	13,2	91,0	12,2
15\10	Напиток из шиповника и кураги	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого		25,6	24,5	90,5	687,4	108,1
	Полдник						
	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	0,0

	в ассортименте						
	Пряники	60,0	3,0	5,6	35,0	211,2	0,0
	Итого		8,8	12,0	43,0	327,8	0,0
	Итого за день		45,5	51,3	195,6	1440,1	118,9