

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГОУ ТО  
«Кимовская школа»

**И.В. Карпенко**

*«01» сентября 2023 год*



## **Примерное циклическое двухнедельное меню**

для воспитанников в возрасте с 3 до 7 лет  
ГОУ ТО «Кимовская школа».

Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
54-2-2020	1. Омлет с зеленым горошком	200	12,8	14,14	6,3	204,5	0,09	1,08	164,79	0	132,8	219,2	25,92	2,16
494	2. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	14,2	4	2	0,4	
Пром	3. Батон йодированный	20	1,5	0,17	9,6	46,61	0	1,29	0	6,8	1,9	0,9	0,1	
105	4. Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
<b>ИТОГО:</b>		<b>430</b>	<b>14,45</b>	<b>22,56</b>	<b>31,18</b>	<b>390,11</b>	<b>0,09</b>	<b>5,17</b>	<b>164,85</b>	<b>0,01</b>	<b>153,92</b>	<b>227,00</b>	<b>28,82</b>	<b>2,68</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
	Яблоко	260	0,86	0,86	21,16	101,50	0,05	21,60	0,00	0,40	34,60	23,76	19,44	4,70
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	<b>21,16</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>34,60</b>	<b>23,76</b>	<b>19,44</b>	<b>4,70</b>
<b>ОБЕД:</b>														
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,6	81,6	0,02	15,4	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5
150	2. Суп картоф. с рыбой	200	7,88	3,84	12,08	114,8	0,16	9,68	0,03	0,32	34,64	148,24	45,6	1,28
366/442	3. Бефстроганов из отв. говядины	80	16,4	17,4	3,4	235,6	0,04	0,7	0,02	0,5	39,4	180,1	21,6	2,3
429	4. Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,4	138	0,15	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
508	5. Компот из с/фруктов с vit C	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	6. Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	7. Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>32,89</b>	<b>34,30</b>	<b>87,38</b>	<b>791,50</b>	<b>0,48</b>	<b>31,38</b>	<b>0,09</b>	<b>3,67</b>	<b>185,08</b>	<b>506,54</b>	<b>129,34</b>	<b>7,93</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
515	1. Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
537	2. Оладьи с джемом	80/20	5,95	6,1	35,9	222,5	0,03	0,75	0,01	2,7	60,5	59,5	13	0,6
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>11,75</b>	<b>11,10</b>	<b>45,50</b>	<b>328,50</b>	<b>0,11</b>	<b>3,35</b>	<b>0,05</b>	<b>2,70</b>	<b>300,50</b>	<b>239,50</b>	<b>41,00</b>	<b>0,80</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
55	1. Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	0,006	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
237	2. Гречка отв. рассыпчатая	150	8,50	7,80	36,90	252,00	0,20	0,00	0,03	0,6	14,20	201,70	134,70	4,50
456	3. Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17
412	4. Котлета куриная	80	27,04	8,4	7,2	148,1	0,06	0,66	0,03	0,33	29,2	74	14,5	0,9
518	5. Сок грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	6. Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
Пром	7. Батон йодированный	20	1,5	0,17	9,6	46,61	0	1,29	0	0	6,8	1,9	0,9	0,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>41,27</b>	<b>24,63</b>	<b>67,41</b>	<b>679,42</b>	<b>0,31</b>	<b>10,05</b>	<b>0,07</b>	<b>3,71</b>	<b>125,76</b>	<b>358,54</b>	<b>168,55</b>	<b>9,52</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
517	1. Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2
108	2. Сушка	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>12,28</b>	<b>6,6</b>	<b>31,7</b>	<b>244,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>243,9</b>	<b>201,4</b>	<b>32,1</b>	<b>2,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>113,50</b>	<b>100,05</b>	<b>284,33</b>	<b>2535,23</b>	<b>1,12</b>	<b>72,75</b>	<b>165,10</b>	<b>10,79</b>	<b>1043,76</b>	<b>1556,74</b>	<b>419,25</b>	<b>27,93</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>																
319	1.Пудинг твор. запечен	200	27,3	25,9	41,8	510,8	0,1	0,4	0,1	0,9	302,3	370,9	43,6		1,8		
481	2. Сгущ. молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5		0,05		
496	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27		0,8		
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5		0,1		
Пром	5.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5		0,3		
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>38,94</b>	<b>35,50</b>	<b>95,30</b>	<b>859,50</b>	<b>0,15</b>	<b>4,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,02</b>	<b>648,65</b>	<b>627,20</b>	<b>88,10</b>		<b>3,05</b>		
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>																
112	1.Апельсин	260	1,30	0,10	11,90	82,40	0,01	119,00	0,00	0,10	53,80	36,10	20,50		0,50		
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,90</b>	<b>82,40</b>	<b>0,01</b>	<b>119,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>53,80</b>	<b>36,10</b>	<b>20,50</b>		<b>0,50</b>		
	<b>ОБЕД:</b>																
17	1.Салат из св. огурцов	60	0,36	5,40	0,6	55	0,01	2,7	0	2,4	9,7	17,8	7,02		0,2		
144/170	2.Суп гороховый с кур.,с гречками	200/20	7,42	6,18	23,62	180,17	0,16	7,6	0,02	0,48	25,9	94,25	27,65		1,2		
399	3.Оладьи из печени по ~ кунцевски	80	13,70	9,26	9,34	175,82	0,10	5,7	5,46	0,9	17,42	211,46	16,63		4,11		
240	4.Рис отв. рассыпчатый	150	3,6	6,00	37,2	219	0,03	0	0,03	0,3	4,9	75,95	26,25		0,5		
442	5.Соус сметанный	30	0,46	3,18	1	34,59	0,005	0,02	0,01	0,06	12,7	14,82	1,44		0,03		
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14		1,1		
111	7.Батон обогащ. йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0		0,3		
110	8.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04		1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>29,74</b>	<b>30,62</b>	<b>117,76</b>	<b>872,08</b>	<b>0,43</b>	<b>20,32</b>	<b>5,52</b>	<b>4,34</b>	<b>103,06</b>	<b>478,18</b>	<b>107,03</b>		<b>8,44</b>		
	<b>ПОЛДНИК:</b>																
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3		1,5		
184	2.Плюшка Новомосковская	70/3	5,13	3,65	32,59	185,1	0,05	0,007	0	0	14,79	0	14,79		0,53		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>5,83</b>	<b>3,95</b>	<b>55,39</b>	<b>282,10</b>	<b>0,06</b>	<b>70,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,79</b>	<b>3,00</b>	<b>17,79</b>		<b>2,03</b>		
	<b>УЖИН - 1:</b>																
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5		1		
353	2.Сельдь с луком	60	1,26	6	5,52	81,3	0,01	15,36	0	2,7	33,48	25,68	12,5		0,48		
381	3.Биточки из говядины	80	6,16	0,90	4,25	50,13	0,02	0	0,005	0,44	15,53	71,03	10,2		0,2		
173	4.Картофель отварной	150	3,6	0,43	18,87	97,18	0,03	0,007	0	0,51	3,6	23,2	5,2		0,5		
518	5.Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0		2,8		
110	6.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02		0,5		
111	7.Батон обогащ. йодоказелином	25	1,5	0,09	11,1	52,26	0,01	0	0	0	0	0,5	0		0,4		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>19,77</b>	<b>12,32</b>	<b>46,79</b>	<b>468,37</b>	<b>0,14</b>	<b>19,37</b>	<b>0,11</b>	<b>3,85</b>	<b>93,83</b>	<b>221,11</b>	<b>39,92</b>		<b>5,88</b>		
	<b>УЖИН - 2:</b>																
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28		0,2		
590	2.Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,8	0,01	0	0	0,8	8,5	34,7	5,8		0,6		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>29,6</b>	<b>221,8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>248,5</b>	<b>210</b>	<b>33,8</b>		<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>103,58</b>	<b>90,29</b>	<b>356,74</b>	<b>2786,25</b>	<b>0,88</b>	<b>234,19</b>	<b>5,82</b>	<b>10,11</b>	<b>1174,63</b>	<b>1575,59</b>	<b>307,14</b>		<b>20,70</b>		

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
54-6к-2020	1.Каша вязкая мол. пшениная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	0	143	186	49	1
495	2.Чай с молоком.	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	4.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>11,29</b>	<b>23,92</b>	<b>63,44</b>	<b>519,90</b>	<b>0,28</b>	<b>2,30</b>	<b>41,73</b>	<b>0,01</b>	<b>270,20</b>	<b>282,40</b>	<b>64,00</b>	<b>1,73</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Груша	260	0,70	0,20	18,70	86,50	0,02	10,40	0,00	0,70	34,80	29,10	22,10	3,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>18,70</b>	<b>86,50</b>	<b>0,02</b>	<b>10,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>34,80</b>	<b>29,10</b>	<b>22,10</b>	<b>3,90</b>
<b>ОБЕД:</b>														
106	1.Помидор св. порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5
134	2.Рассольник с к/м со сметан.	200	5,54	7,95	13,37	148,28	0,08	6,88	0,008	1,92	25,04	80,08	25,3	0,96
54-25м-2020	3.Курица тушеная с морковкой	80	11,15	4,55	3,51	99,8	0,03	0	226,18	0	27,21	88,65	43,01	0,87
237	4.Гречка отв. рассыпчатая	150	8,50	7,80	33,90	252,00	0,20	0,00	0,03	0,6	14,20	201,70	134,80	4,50
453	5 Соус томатный	30	0,3	1,10	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
110	7.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
111	8.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>30,15</b>	<b>21,92</b>	<b>98,06</b>	<b>726,66</b>	<b>0,44</b>	<b>23,08</b>	<b>226,23</b>	<b>3,00</b>	<b>96,64</b>	<b>444,55</b>	<b>234,40</b>	<b>8,83</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
541	2.Ватрушка с творогом	80	10,5	8	34,9	255,8	0,05	0,08	0,04	0,8	60,6	113,8	14,5	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>280</b>	<b>16,30</b>	<b>13,00</b>	<b>42,90</b>	<b>355,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>300,60</b>	<b>293,80</b>	<b>42,50</b>	<b>1,00</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
94	1.Салат "Мозаика"	60	1,56	3,84	5,52	63,52	0,02	1,96	228,12	0	10,96	35,84	12,96	0
388	2.Тефтели из говяд. в мол. соусе	110	11,27	11,71	8,76	186,15	0,05	1,09	0,07	0,43	25,18	120,45	16,42	1,7
423	3.Капуста тушеная	150	5,46	5,30	4	65	0,05	25,28	0,03	0,9	90,9	81,96	35,75	1,43
518	4.Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,84</b>	<b>21,15</b>	<b>34,63</b>	<b>503,57</b>	<b>0,24</b>	<b>36,33</b>	<b>228,22</b>	<b>1,33</b>	<b>172,26</b>	<b>262,45</b>	<b>72,15</b>	<b>4,33</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
516	1.Ацидолак	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
108	2.Сухари	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>4,7</b>	<b>21,9</b>	<b>160,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>221,9</b>	<b>181,4</b>	<b>29,3</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>87,78</b>	<b>84,89</b>	<b>279,63</b>	<b>2352,63</b>	<b>1,20</b>	<b>74,85</b>	<b>496,29</b>	<b>6,14</b>	<b>1096,40</b>	<b>1493,70</b>	<b>464,45</b>	<b>20,27</b>



ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>																
54-1т-2020	1. Запеканка из творога	200	39,44	14,2	28,8	400,6	0,08	0	67,9	0	296,5	387	42,6	0			
501	2.Кофейный нап. с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1			
Пром	4.Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04			
Пром.	5.Батон Йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0	0	0	0	0,8	0	0,6			
	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>50,28</b>	<b>22,80</b>	<b>70,50</b>	<b>667,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,60</b>	<b>67,95</b>	<b>0,11</b>	<b>618,90</b>	<b>610,10</b>	<b>70,90</b>	<b>0,84</b>			
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>																
112	1.Банан	260	2,20	0,70	31,90	147,60	0,02	15,00	0,00	0,50	11,90	42,90	64,20	0,80			
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>2,20</b>	<b>0,70</b>	<b>31,90</b>	<b>147,60</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,90</b>	<b>42,90</b>	<b>64,20</b>	<b>0,80</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
12	1.Салат из кукурузы консервирова	60	1,72	3,7	4,8	59,6	0,06	5,6	0	0	11,2	0	0	0,4			
131	2.Свекольник с к/м со сметан.	200	5,28	6,05	9,57	114,5	0,05	7,92	0,02	0,22	35,4	79,31	28,09	1,43			
291	3.Рожки отварные	150	5,6	0,7	29,04	144,9	0,05	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78			
367	4.Гуляш из говядины	100	16,9	18,2	3,4	244,9	0,05	1	0,03	0,5	14,05	177,4	24,7	2,6			
508	5.Компот из с/фрукт с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1			
111	6.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3			
110	7.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1			
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>33,70</b>	<b>29,25</b>	<b>92,81</b>	<b>771,40</b>	<b>0,33</b>	<b>18,83</b>	<b>0,05</b>	<b>1,72</b>	<b>98,79</b>	<b>356,31</b>	<b>88,93</b>	<b>7,61</b>			
	<b>ПОЛДНИК:</b>																
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
564	2.Булочка домашняя	70	5,2	9,03	42	270,7	0,06	0	0,05	0,7	10,43	40,6	6,9	0,6			
	<b>итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,00</b>	<b>14,03</b>	<b>51,60</b>	<b>376,70</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,70</b>	<b>250,43</b>	<b>220,60</b>	<b>34,90</b>	<b>0,80</b>			
	<b>УЖИН - 1:</b>																
106	1.Огурец св. порц.	60	0,48	0,04	1,5	8,4	0,01	6	0	0,04	13,8	25,2	8,4	0,36			
240	2.Рис отв. рассыпчатый	150	3,6	6,00	37,2	219	0,03	0	0,03	0,3	4,9	79,9	26,2	0,5			
456	3.Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17			
410	2.Фрикадельки из кур	80	11,3	9,80	6	157,3	0,03	0,6	0,05	0,4	32,7	79,2	12,6	0,9			
518	5.Сок мультивитаминный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8			
110	6.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5			
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	45	2,85	0,2	19,9	93,8	0,06	0	0	0	0	0,9	0	0,7			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>20,78</b>	<b>17,04</b>	<b>74,05</b>	<b>622,41</b>	<b>0,17</b>	<b>11,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,82</b>	<b>73,56</b>	<b>216,94</b>	<b>54,25</b>	<b>5,93</b>			
	<b>УЖИН - 2:</b>																
516	1.Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
589	2.Пряник	40	2,3	3,9	29,6	166,1	0,02	0	0	1,4	11,5	35,8	7,9	0,8			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,6</b>	<b>266,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>251,5</b>	<b>215,8</b>	<b>35,9</b>	<b>1</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>126,06</b>	<b>92,72</b>	<b>358,46</b>	<b>2851,96</b>	<b>0,89</b>	<b>50,83</b>	<b>68,21</b>	<b>5,25</b>	<b>1305,08</b>	<b>1662,65</b>	<b>349,08</b>	<b>16,98</b>			

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/л Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
262	1.Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,8	215,4	0,07	1,4	0,05	0,5	132,8	121,1	20,2	0,4
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
Пром	4.Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,1	0	0	0	0	1,2	0	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>13,07</b>	<b>23,50</b>	<b>75,50</b>	<b>572,00</b>	<b>0,21</b>	<b>2,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>257,00</b>	<b>235,20</b>	<b>47,20</b>	<b>2,03</b>
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>													
112	1.Груша	260	0,70	0,20	18,70	86,50	0,02	10,40	0,00	0,70	34,80	29,10	22,10	3,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>18,70</b>	<b>86,50</b>	<b>0,02</b>	<b>10,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>34,80</b>	<b>29,10</b>	<b>22,10</b>	<b>3,90</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
65	1.Салат картофель с зел. гор.	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,04	6,12	0	2,76	10,8	39,6	10,8	0,54
54-10с2020	2.Суп крестьянский с кур. со см	200	2,88	3,52	12,16	92,4	0,08	12,56	0,03	0,2	39,76	80,16	26,8	1,16
365	3.Говядина туш. с капустой	80/150	23,76	23,84	14,4	367,3	0,08	31,5	111,6	0	92	250,7	53,2	3,6
507	4.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	5.Батон обогащ. Йодоказелино	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	6.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>32,70</b>	<b>34,80</b>	<b>78,44</b>	<b>759,60</b>	<b>0,32</b>	<b>54,48</b>	<b>111,63</b>	<b>3,16</b>	<b>175,00</b>	<b>434,36</b>	<b>118,84</b>	<b>7,70</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
92	2.Гренка молочная	30	1,7	1,8	7,8	49,6	0	0,04	0	0	0	0	0	0
	<b>итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,40</b>	<b>2,10</b>	<b>30,60</b>	<b>146,60</b>	<b>0,01</b>	<b>70,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,50</b>
	<b>УЖИН - 1:</b>													
25	1. Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39	0,02	8,1	0	1,74	15,6	20,4	11,4	0,36
343	2.Рыба туш. в томате с овощ	120	11,3	6,10	5,2	121,8	0,07	3,9	0,008	3,5	29,7	172,9	33,2	0,6
426	3.Картофельное пюре	150	3,1	6,60	16,3	138	0,13	5,1	0,04	0,2	39	85,5	28,5	1,05
518	4.Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	30	2,1	0,15	15	70,05	0,01	0	0	0	0	0,75	0	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>19,31</b>	<b>16,81</b>	<b>45,47</b>	<b>493,35</b>	<b>0,27</b>	<b>21,10</b>	<b>0,05</b>	<b>5,44</b>	<b>103,52</b>	<b>303,25</b>	<b>80,12</b>	<b>5,91</b>
	<b>УЖИН - 2:</b>													
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
588	2.Вафли	40	1,08	1,28	30,8	139,6	0	0	0	0,2	6,3	14,3	3,9	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>6,88</b>	<b>6,28</b>	<b>40,4</b>	<b>245,6</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>246,3</b>	<b>194,3</b>	<b>31,9</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>75,06</b>	<b>83,69</b>	<b>289,11</b>	<b>2303,65</b>	<b>0,91</b>	<b>161,32</b>	<b>111,88</b>	<b>10,01</b>	<b>828,62</b>	<b>1199,21</b>	<b>303,16</b>	<b>21,84</b>

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
319	1.Пудинг твор. запечен	200	27,3	25,9	41,8	510,8	0,1	0,4	0,1	0,9	302,3	370,9	43,6	1,8
481	2. Сгущ. молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5	0,05
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	45	3,4	0,31	23,9	111,6	0,14	0	0	0	0	1,3	0	0,9
<b>ИТОГО</b>		<b>485</b>	<b>36,44</b>	<b>32,21</b>	<b>94,70</b>	<b>816,85</b>	<b>0,25</b>	<b>3,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,02</b>	<b>528,20</b>	<b>519,50</b>	<b>61,60</b>	<b>3,25</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	Яблоко	260	0,86	0,86	21,16	101,50	0,05	21,60	0,00	0,40	34,60	23,76	19,44	4,70
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	<b>21,16</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>34,60</b>	<b>23,76</b>	<b>19,44</b>	<b>4,70</b>
<b>ОБЕД:</b>														
22	1.Салат из св. помидор	60	0,5	6,06	2,1	65,7	0,02	9,8	0	2,9	7,74	14,3	10,7	0,5
156	2.Домашняя лапша с кур	200	2,02	3,96	9,96	79,92	0,02	0,18	0,006	1,8	6,48	21,42	3,24	0,24
408	3.Филе куриное запеченое	80	26,40	31,70	1,30	337,30	0,02	0,40	0,10	0,40	28,77	77,22	31,00	1,90
453	5 Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
237	5.Гречка отв. рассыпчатая	150	8,50	7,80	33,90	252,00	0,20	0,00	0,03	0,6	14,20	201,70	134,80	4,50
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
111	7.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	8.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>780</b>	<b>41,72</b>	<b>51,02</b>	<b>92,26</b>	<b>947,10</b>	<b>0,36</b>	<b>11,58</b>	<b>0,15</b>	<b>5,76</b>	<b>78,98</b>	<b>373,16</b>	<b>199,03</b>	<b>9,14</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
542	2.Пирожок с повидлом	70	3,9	3,6	41,5	215,9	0,03	0,07	0,02	0,4	12,4	36,2	6,6	0,7
<b>итого:</b>		<b>270</b>	<b>9,70</b>	<b>8,60</b>	<b>49,50</b>	<b>315,90</b>	<b>0,11</b>	<b>1,47</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>252,40</b>	<b>216,20</b>	<b>34,60</b>	<b>0,90</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
353	1.Сельдь с луком	60	5,7	12,20	2,3	141,2	0,006	1,8	0,006	0,3	28,7	96,4	13,7	0,5
369	2.Жаркое по-домашнему	230	25,5	22,8	16,3	372,9	0,2	7,4	0,03	0,7	34,4	261,7	55,1	3,3
518	3.Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	4.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	30	2,1	0,15	15	70,05	0,01	0	0	0	0	0,75	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>35,45</b>	<b>35,25</b>	<b>40,15</b>	<b>726,65</b>	<b>0,28</b>	<b>17,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>108,32</b>	<b>382,55</b>	<b>75,82</b>	<b>5,30</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
517	1.Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2
590	2.Печенье	30	2,1	2,8	21,7	122,3	0,01	0	0	2	8,4	26,2	5,8	0,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>38,7</b>	<b>296,3</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>246,4</b>	<b>208,2</b>	<b>33,8</b>	<b>2,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>136,27</b>	<b>137,14</b>	<b>336,47</b>	<b>3204,30</b>	<b>1,12</b>	<b>56,55</b>	<b>0,41</b>	<b>10,58</b>	<b>1248,90</b>	<b>1723,37</b>	<b>424,29</b>	<b>25,79</b>

ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
260	1.Каша мол. "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
501	2.Кофейный нап. с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
357	3.Отварная говядина порц.	30	8,1	5,8	0	84,9	0,01	0	0	0,2	3,9	64,2	8,1	1
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	45	3,4	0,31	23,9	111,6	0,14	0	0	0	0	1,3	0	0,9
<b>ИТОГО</b>		<b>475</b>	<b>19,96</b>	<b>20,47</b>	<b>64,86</b>	<b>501,70</b>	<b>0,27</b>	<b>2,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>256,50</b>	<b>295,90</b>	<b>52,70</b>	<b>2,56</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Банан	260	2,20	0,70	31,90	147,60	0,02	15,00	0,00	0,50	11,90	42,90	64,20	0,80
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>2,20</b>	<b>0,70</b>	<b>31,90</b>	<b>147,60</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,90</b>	<b>42,90</b>	<b>64,20</b>	<b>0,80</b>
<b>ОБЕД:</b>														
17	1.Салат из св. огурцов	60	0,36	5,40	0,6	55	0,01	2,7	0	2,4	9,7	17,8	7,02	0,2
126	2.Борщ с к/м, со сметаной	200	5,6	7,83	8,73	128,48	0,07	9,95	0,08	2	39,44	84,08	29,1	1,3
364	3.Азу из говяд. с картоф.пюре	80/150	18,3	19,6	23,2	343,6	0,07	9,9	0,04	0,7	33,1	208,8	56,6	3,7
508	4.Компот из с/фрук. с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	5.Батон обогащ. йодоказелино	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	6.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>28,46</b>	<b>33,43</b>	<b>78,53</b>	<b>734,58</b>	<b>0,27</b>	<b>26,85</b>	<b>0,12</b>	<b>5,30</b>	<b>114,68</b>	<b>374,58</b>	<b>120,76</b>	<b>7,60</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
584	2.Кекс "Творожный"	70	6,9	15,3	48,8	361,2	0,05	0,07	0,07	0,6	42,8	77,3	9,3	0,6
<b>итого:</b>		<b>270</b>	<b>12,70</b>	<b>20,30</b>	<b>58,40</b>	<b>467,20</b>	<b>0,13</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>282,80</b>	<b>257,30</b>	<b>37,30</b>	<b>0,80</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
76	1.Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	5	0	2,76	13,8	24	10,8	0,48
405	2.Курица в соусе с томатом	110	12,40	12,20	3,70	175,20	0,01	2	0,02	0,4	31	82,1	14,6	0,9
291	3.Макароны отварные	150	5,6	0,60	29	144,9	0,05	0,01	0	0,7	5,7	35,7	8,1	0,78
518	4.Сок персиковый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	30	2,1	0,15	15	70,05	0,01	0	0	0	0	0,75	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>23,03</b>	<b>19,73</b>	<b>58,53</b>	<b>592,65</b>	<b>0,13</b>	<b>11,01</b>	<b>0,02</b>	<b>3,86</b>	<b>69,72</b>	<b>166,25</b>	<b>40,52</b>	<b>6,06</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
589	2.Пряник	40	2,3	3,9	29,6	166,1	0,02	0	0	1,4	11,5	35,8	7,9	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,6</b>	<b>266,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>251,5</b>	<b>215,8</b>	<b>35,9</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>94,45</b>	<b>103,53</b>	<b>329,82</b>	<b>2709,83</b>	<b>0,92</b>	<b>59,55</b>	<b>0,39</b>	<b>12,06</b>	<b>987,10</b>	<b>1352,73</b>	<b>351,38</b>	<b>18,82</b>

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
54-4о-2020	1.Омлет с сыром	200	25,3	33,6	4	420	0,09	0	294,5	0	476,14	441,6	34,6	2,66
495	2.Чай с молоком.	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	3.Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
Пром	4.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>29,25</b>	<b>43,45</b>	<b>34,68</b>	<b>650,25</b>	<b>0,13</b>	<b>3,40</b>	<b>294,57</b>	<b>0,01</b>	<b>613,91</b>	<b>539,50</b>	<b>51,10</b>	<b>3,38</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Апельсин	260	1,30	0,10	11,90	82,40	0,01	119,00	0,00	0,10	53,80	36,10	20,50	0,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,90</b>	<b>82,40</b>	<b>0,01</b>	<b>119,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>53,80</b>	<b>36,10</b>	<b>20,50</b>	<b>0,50</b>
<b>ОБЕД:</b>														
1	1.Салат из капусты белокачанн	60	1,26	6,06	5,6	81,6	0,02	15,4	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5
145	2.Суп картоф. с фасол. с к/м.	200	3,92	4,32	16,16	118,64	0,08	4,64	0	2	33,2	110,16	30,56	1,44
370	3.Плов из отварной говядины	230	16,6	16,4	43,7	392,2	0,05	0,2	0,04	0,5	20,3	202,2	47	2,2
507	4.Компот из св.яблос с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	5.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	6.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>25,98</b>	<b>27,38</b>	<b>111,46</b>	<b>799,94</b>	<b>0,27</b>	<b>24,54</b>	<b>0,04</b>	<b>5,40</b>	<b>119,54</b>	<b>402,06</b>	<b>118,20</b>	<b>6,54</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
580	2.Хлебец "Каллорийный"	70	5,4	12	40,7	295,4	0,07	0,07	0,07	0,7	21,5	64,7	13,5	0,77
	<b>итого:</b>	<b>270</b>	<b>6,10</b>	<b>12,30</b>	<b>63,50</b>	<b>392,40</b>	<b>0,08</b>	<b>70,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,70</b>	<b>33,50</b>	<b>67,70</b>	<b>16,50</b>	<b>2,27</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
51	1.Салат из свеклы с морковкой	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,44	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
342	2.Рыба туш. в смет соусе	110	10,3	5,50	3,1	104,6	0,05	1,6	0,005	2,7	33,7	155,8	26,3	0,4
173	3.Картофель отварной	150	2,4	6,00	18,7	140,8	0,1	20,5	0,03	0,1	16,2	78,5	29,6	1,1
518	4.Сок грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
Пром	6.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>17,79</b>	<b>15,16</b>	<b>45,41</b>	<b>479,55</b>	<b>0,21</b>	<b>36,64</b>	<b>0,04</b>	<b>4,36</b>	<b>89,97</b>	<b>280,20</b>	<b>74,02</b>	<b>5,52</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
516	1.Ацидолак	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
108	2.Сухари	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>4,7</b>	<b>21,9</b>	<b>160,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>221,9</b>	<b>181,4</b>	<b>29,3</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>87,92</b>	<b>103,09</b>	<b>288,85</b>	<b>2564,74</b>	<b>0,79</b>	<b>254,91</b>	<b>294,75</b>	<b>10,87</b>	<b>1132,62</b>	<b>1506,96</b>	<b>309,62</b>	<b>18,69</b>



ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>															
54-20к-2020	2.Каша жидкая мол. гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0	23,93	0	132	176	78	2		
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1		
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	20	1,4	0,1	10	46,7	0,01	0	0	0	0	0,5	0	0,4		
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>15,94</b>	<b>13,10</b>	<b>61,70</b>	<b>429,45</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>23,98</b>	<b>0,07</b>	<b>391,00</b>	<b>375,00</b>	<b>112,50</b>	<b>3,30</b>		
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>															
Пром	3.Мандарин	260	2,08	0,52	19,50	91,00	0,20	98,80	0,00	0,50	91,00	44,20	28,60	0,30		
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>2,08</b>	<b>0,52</b>	<b>19,50</b>	<b>91,00</b>	<b>0,20</b>	<b>98,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>91,00</b>	<b>44,20</b>	<b>28,60</b>	<b>0,30</b>		
	<b>ОБЕД:</b>															
353	1.Сельдь с луком	60	5,7	12,20	2,3	141,2	0,006	1,8	0,006	0,3	28,7	96,4	13,7	0,5		
106	2.Огурец св. порц.	60	0,48	0,04	1,5	8,4	0,01	6	0	0,04	13,8	25,2	8,4	0,36		
144/170	3.Суп гороховый с кур.,с гренка	200/20	7,42	6,18	23,62	180,17	0,16	7,6	0,84	0,5	25,63	93,08	27,31	1,2		
398	4.Печень говяжья по -строганю	80	12,94	9,9	3	153,18	0,2	6	5,7	3,8	16,5	227,3	12,94	4,8		
173	5.Картофель отварной	150	2,8	6,10	18,9	142	0,1	20,7	0,03	0,1	16,4	79,3	29,9	1,2		
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6		
111	7.Батон обогащ. Йодоказелино	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3		
110	8.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>33,34</b>	<b>34,82</b>	<b>92,32</b>	<b>817,45</b>	<b>0,58</b>	<b>42,90</b>	<b>6,58</b>	<b>4,74</b>	<b>121,47</b>	<b>575,18</b>	<b>109,29</b>	<b>9,96</b>		
	<b>ПОЛДНИК:</b>															
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
54-1в-2020	2.Ватрушка творожная	70	11,53	14,42	21	259,98	0,04	0	63,35	0	77	112	12,6	0		
	<b>итого:</b>	<b>270</b>	<b>17,33</b>	<b>19,42</b>	<b>29,00</b>	<b>359,98</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>63,39</b>	<b>0,00</b>	<b>317,00</b>	<b>292,00</b>	<b>40,60</b>	<b>0,20</b>		
	<b>УЖИН - 1:</b>															
12	1.Салат из кукурузы консервир	60	1,7	3,7	4,8	59,6	0,1	11,6	0	0	23,3	0	0	0,8		
392	2.Фрикадельки из говядины	80	9,10	14,20	7,90	165,60	0,02	0,1	0,01	0,4	29,1	96,6	12,7	1,2		
196	3.Рагу из овощей	150	2,9	7,90	12,6	134,6	0,07	11,3	0,007	2,8	50,8	78,6	29,1	0,9		
518	4.Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5		
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	20	1,4	0,1	10	46,7	0,01	0	0	0	0	0,5	0	0,4		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>17,25</b>	<b>26,20</b>	<b>42,05</b>	<b>531,00</b>	<b>0,24</b>	<b>27,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,20</b>	<b>122,42</b>	<b>199,40</b>	<b>48,82</b>	<b>6,60</b>		
	<b>УЖИН - 2:</b>															
516	1.Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
108	2.Сушка	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>8,08</b>	<b>5,2</b>	<b>22,7</b>	<b>170,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>245,9</b>	<b>199,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0,5</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>94,02</b>	<b>99,26</b>	<b>267,27</b>	<b>2399,08</b>	<b>1,44</b>	<b>172,90</b>	<b>94,00</b>	<b>8,81</b>	<b>1288,79</b>	<b>1685,18</b>	<b>371,91</b>	<b>20,86</b>		



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
54-1т-2020	1. Запеканка из творога	200	39,44	14,2	28,8	400,6	0,08	0	67,9	0	296,5	387	42,6	0
494	2. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	3. Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
111	5. Батон обогащ. йодоказеином	45	3,4	0,31	23,9	111,6	0,14	0	0	0	0	1,3	0	0,9
Пром.	5. Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
<b>ИТОГО</b>		<b>475</b>	<b>44,39</b>	<b>24,46</b>	<b>79,08</b>	<b>716,70</b>	<b>0,23</b>	<b>3,00</b>	<b>67,96</b>	<b>0,05</b>	<b>372,22</b>	<b>438,00</b>	<b>51,40</b>	<b>1,36</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
	Яблоко	260	0,86	0,86	21,16	101,50	0,05	21,60	0,00	0,40	34,60	23,76	19,44	4,70
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	<b>21,16</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>34,60</b>	<b>23,76</b>	<b>19,44</b>	<b>4,70</b>
<b>ОБЕД:</b>														
17	1. Салат из св. огурцов	60	0,36	5,40	0,6	55	0,01	2,7	0	2,4	9,7	17,8	7,02	0,2
149/169	2. Суп карт. с мясн. фрик.	200/25	7,17	6,2	17,89	131,77	0,1	8,6	0	1	16,3	99,68	28,08	1,56
367	3. Гуляш из говядины	110	18,7	20	3,7	270,9	0,05	1,1	0,03	0,6	15,5	196,2	27,3	2,9
240	2. Рис отв. рассыпчатый	150	3,6	6,00	37,2	219	0,03	0	0,03	0,3	4,9	75,95	26,25	0,5
508	5. Компот из с/фруктов с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6. Батон обогащ. йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	7. Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>805</b>	<b>34,03</b>	<b>38,20</b>	<b>105,39</b>	<b>884,17</b>	<b>0,31</b>	<b>16,70</b>	<b>0,06</b>	<b>4,50</b>	<b>78,84</b>	<b>453,53</b>	<b>116,69</b>	<b>7,56</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
515	1. Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
537	2. Оладьи с повидлом	80/20	5,95	6,1	35,9	222,5	0,03	0,75	0,01	2,7	60,5	59,5	13	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>11,75</b>	<b>11,10</b>	<b>45,50</b>	<b>328,50</b>	<b>0,11</b>	<b>3,35</b>	<b>0,05</b>	<b>2,70</b>	<b>300,50</b>	<b>239,50</b>	<b>41,00</b>	<b>0,80</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
106	1. Помидор св. порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5
404	2. Курица отв. порц.	80	18,5	12,70	0,4	190,4	0,04	3,7	0,01	0,4	28	124,3	17,9	1,2
429	3. Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,4	138	0,15	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
518	4. Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5. Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6. Батон обогащ. йодоказеином	45	3,4	0,31	23,9	111,6	0,14	0	0	0	0	1,3	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>545</b>	<b>27,86</b>	<b>19,83</b>	<b>49,53</b>	<b>596,90</b>	<b>0,42</b>	<b>31,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,97</b>	<b>120,62</b>	<b>250,40</b>	<b>65,42</b>	<b>4,55</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
517	1. Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2
588	2. Вафли	40	1,08	1,28	30,8	139,6	0	0	0	0,2	6,3	14,3	3,9	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>11,08</b>	<b>7,68</b>	<b>47,8</b>	<b>313,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>244,3</b>	<b>196,3</b>	<b>31,9</b>	<b>2,6</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>129,97</b>	<b>102,13</b>	<b>348,46</b>	<b>2941,37</b>	<b>1,18</b>	<b>77,65</b>	<b>68,16</b>	<b>8,82</b>	<b>1151,08</b>	<b>1601,49</b>	<b>325,85</b>	<b>21,57</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
54-12з-2020	1.Икра морковная	60	1,3	1,3	6	67,9	0,03	3,6	560,2	0	18	37,2	22,9	0
54-3г-2020	2.Макароны отвар. с сыром	170	8,97	7,74	32,48	235,4	0,06	0	38,15	0	177	113	12	1
пром	3.Сок яблочный	200	0,99	0,19	19,99	85,73	0,01	3,96	0	0	13,86	0	0	2,7
Пром	4.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>13,66</b>	<b>9,53</b>	<b>73,17</b>	<b>460,28</b>	<b>0,10</b>	<b>9,66</b>	<b>598,35</b>	<b>0,00</b>	<b>219,51</b>	<b>153,20</b>	<b>36,40</b>	<b>4,00</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Груша	260	0,70	0,20	18,70	86,50	0,02	10,40	0,00	0,70	34,80	29,10	22,10	3,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>18,70</b>	<b>86,50</b>	<b>0,02</b>	<b>10,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>34,80</b>	<b>29,10</b>	<b>22,10</b>	<b>3,90</b>
<b>ОБЕД:</b>														
27	1.Салат из овощей	60	0,34	3	1,92	37,04	0,002	1,56	0	1,38	9,55	10,75	5,67	0,3
134	2.Рассольник с к/м, со сметано	200	5,54	7,95	13,37	148,28	0,08	6,88	0,008	1,92	25,04	80,08	25,3	0,96
237	3.Гречка отв. рассыпчатая	150	8,50	7,80	36,90	252,00	0,20	0,00	0,03	0,6	14,20	201,70	134,70	4,50
392	4.Фрикадельки из говядины	80	9,10	14,20	7,90	165,60	0,02	0,1	0,01	0,4	29,1	96,6	12,7	1,2
456	5.Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	7.Батон обогащ. Йодоказелино	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	8.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,08</b>	<b>34,25</b>	<b>108,79</b>	<b>829,83</b>	<b>0,42</b>	<b>13,64</b>	<b>0,05</b>	<b>4,58</b>	<b>113,27</b>	<b>461,07</b>	<b>206,44</b>	<b>9,53</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
567	2.Булочка российская	70	4,9	5,8	40,9	235,8	0,05	0	0,04	0,6	16,2	44,1	6,9	0,6
	<b>итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,60</b>	<b>6,10</b>	<b>63,70</b>	<b>332,80</b>	<b>0,06</b>	<b>70,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>28,20</b>	<b>47,10</b>	<b>9,90</b>	<b>2,10</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
94	1.Салат "Мозаика"	60	1,56	3,84	5,52	63,52	0,02	1,96	228,12	0	10,96	35,84	12,96	0
423	2.Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,8	94,5	0,06	25,5	0,04	1	91,5	82,5	36	1,5
411	3.Кнели куриные	80	13,50	13,80	5,80	200,80	0,06	0,8	0,05	0,2	17,9	85,3	15,7	1,1
496	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
Пром	6.Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,1	0	0	0	0	1,2	0	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>28,51</b>	<b>26,84</b>	<b>68,27</b>	<b>630,32</b>	<b>0,30</b>	<b>29,56</b>	<b>228,23</b>	<b>1,20</b>	<b>249,58</b>	<b>338,54</b>	<b>98,68</b>	<b>4,70</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
590	2.Печенье	40	2,9	3,8	28,9	162,5	0,01	0	0	1	11,3	46,2	7,8	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>38,5</b>	<b>268,5</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>251,3</b>	<b>226,2</b>	<b>35,8</b>	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>85,25</b>	<b>85,72</b>	<b>371,13</b>	<b>2608,23</b>	<b>0,99</b>	<b>135,86</b>	<b>826,71</b>	<b>8,08</b>	<b>896,66</b>	<b>1255,21</b>	<b>409,32</b>	<b>25,23</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
267	2.Каша пшениная мол. жидкая	200	7,8	9,4	35,8	283,6	0,1	1,4	0,05	0,1	144,6	193	43	1,2	
495	3.Чай с молоком.	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
105	4.Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02	
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	45	3,4	0,31	23,9	111,6	0,14	0	0	0	0	1,3	0	0,9	
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>12,75</b>	<b>19,26</b>	<b>75,68</b>	<b>554,20</b>	<b>0,28</b>	<b>2,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>271,72</b>	<b>289,20</b>	<b>58,00</b>	<b>2,52</b>	
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Банан	260	2,20	0,70	31,90	147,60	0,02	15,00	0,00	0,50	11,90	42,90	64,20	0,80	
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>2,20</b>	<b>0,70</b>	<b>31,90</b>	<b>147,60</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,90</b>	<b>42,90</b>	<b>64,20</b>	<b>0,80</b>	
	<b>ОБЕД:</b>														
22	1.Салат из св. помидор	60	0,5	6,06	2,1	65,7	0,02	9,8	0	2,9	7,74	14,3	10,7	0,5	
142	2. Щи из св. капусты к/м, со см	200	5,2	7,59	6,46	116,49	0,04	15,37	0,01	1,98	39,4	66,99	21,84	0,8	
366/442	3.Бефстроганов из отв. говядины	80	16,4	17,4	3,4	235,6	0,04	0,7	0,02	0,5	39,4	180,1	21,6	2,3	
291	4.Вермишель отварные	150	5,6	0,7	29,04	144,9	0,05	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78	
512	5.Компот из кур.черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
111	6.Батон обогащ. Йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3	
110	7.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>31,70</b>	<b>32,15</b>	<b>84,00</b>	<b>755,19</b>	<b>0,25</b>	<b>26,68</b>	<b>0,03</b>	<b>6,18</b>	<b>112,68</b>	<b>350,99</b>	<b>79,28</b>	<b>6,28</b>	
	<b>ПОЛДНИК:</b>														
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
184	2.Плюшка новомосковская	70/3	5,1	3,6	32,6	185,1	0,04	0,007	0	0	1,4	0	1,4	0,5	
	<b>итого:</b>	<b>273</b>	<b>10,90</b>	<b>8,60</b>	<b>40,60</b>	<b>285,10</b>	<b>0,12</b>	<b>1,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>241,40</b>	<b>180,00</b>	<b>29,40</b>	<b>0,70</b>	
	<b>УЖИН - 1:</b>														
106	1.Огурец св. порц.	60	0,48	0,04	1,5	8,4	0,01	6	0	0,04	13,8	25,2	8,4	0,36	
301	2.Омлет натуральный	80	6,2	9,7	1,6	118,9	0,03	0,2	0,1	0,3	59,4	112,2	8,9	1	
173	3.Картофель отварной	150	2,8	6,10	18,9	142	0,1	20,7	0,03	0,1	16,4	79,3	29,9	1,2	
343	4.Рыба туш. в томате с овощим	120	11,3	6,10	5,2	121,8	0,07	3,9	0,008	3,5	29,7	172,9	33,2	0,6	
518	5.Сок мультивитаминный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
110	6.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5	
Пром	7.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>25,33</b>	<b>22,54</b>	<b>48,65</b>	<b>586,85</b>	<b>0,25</b>	<b>36,90</b>	<b>0,14</b>	<b>3,94</b>	<b>149,17</b>	<b>416,30</b>	<b>88,92</b>	<b>6,76</b>	
	<b>УЖИН - 2:</b>														
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
589	2.Пряник	40	2,3	3,9	29,6	166,1	0,02	0	0	1,4	11,5	35,8	7,9	0,8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,6</b>	<b>266,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>251,5</b>	<b>215,8</b>	<b>35,9</b>	<b>1</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>90,98</b>	<b>92,15</b>	<b>318,43</b>	<b>2595,04</b>	<b>1,02</b>	<b>84,09</b>	<b>0,37</b>	<b>12,13</b>	<b>1038,37</b>	<b>1495,19</b>	<b>355,70</b>	<b>18,06</b>	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
<b>ЗАВТРАК -1:</b>														
319	1.Пудинг твор. запечен	200	27,3	25,9	41,8	510,8	0,1	0,4	0,1	0,9	302,3	370,9	43,6	1,8
481	2. Сгущ. молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5	0,05
496	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	20	1,4	0,1	10	46,7	0,01	0	0	0	0	0,5	0	0,4
<b>ИТОГО</b>		<b>460</b>	<b>37,94</b>	<b>35,30</b>	<b>90,60</b>	<b>834,95</b>	<b>0,16</b>	<b>2,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,02</b>	<b>638,00</b>	<b>624,70</b>	<b>86,60</b>	<b>3,15</b>
<b>ЗАВТРАК -2:</b>														
112	1.Апельсин	260	1,30	0,10	11,90	82,40	0,01	119,00	0,00	0,10	53,80	36,10	20,50	0,50
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,90</b>	<b>82,40</b>	<b>0,01</b>	<b>119,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>53,80</b>	<b>36,10</b>	<b>20,50</b>	<b>0,50</b>
<b>ОБЕД:</b>														
58	1.Салат из свеклы с зеленым г	60	1	3,73	4,33	55,24	0,01	3,38	0	1,66	16,63	24,94	10,69	0,66
353	2.Сельдь с луком	60	5,7	12,20	2,3	141,2	0,006	1,8	0,006	0,3	28,7	96,4	13,7	0,5
146	3.Суп картофел. с клецками с	180/20	0,96	2,08	6,96	50,56	0,05	4,6	0	0,96	8,56	32,2	13,36	0,48
360	4.Мясо духовое	230	21,07	21,49	16,59	343,7	0,15	3,36	0,04	0,84	39,9	266	58,1	3,5
508	5.Компот из с/фруктов с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6.Батон обогащ. Йодоказелино	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3
110	7.Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>32,93</b>	<b>40,10</b>	<b>76,18</b>	<b>798,20</b>	<b>0,34</b>	<b>17,44</b>	<b>0,05</b>	<b>3,96</b>	<b>126,23</b>	<b>483,44</b>	<b>123,89</b>	<b>7,54</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
543	2.Пирожок с картошкой	70	4,57	5,44	26,76	174,37	0,06	1	0,02	1,12	11,35	354,62	7,3	0,3
<b>итого:</b>		<b>270</b>	<b>10,37</b>	<b>10,44</b>	<b>36,36</b>	<b>280,37</b>	<b>0,14</b>	<b>3,60</b>	<b>0,06</b>	<b>1,12</b>	<b>251,35</b>	<b>534,62</b>	<b>35,30</b>	<b>0,50</b>
<b>УЖИН - 1:</b>														
76	1.Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	5	0	2,76	13,8	24	10,8	0,48
412	2.Котлета куриная	80	27,04	8,4	7,2	148,1	0,06	0,66	0,03	0,33	29,2	74	14,5	0,9
423	3.Капуста тушеная	150	5,46	5,30	4	65	0,05	25,28	0,03	0,9	90,9	81,96	35,75	1,43
518	4.Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5.Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	20	1,4	0,1	10	46,7	0,01	0	0	0	0	0,5	0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>36,83</b>	<b>20,38</b>	<b>31,83</b>	<b>480,30</b>	<b>0,20</b>	<b>38,94</b>	<b>0,06</b>	<b>3,99</b>	<b>179,12</b>	<b>204,16</b>	<b>68,07</b>	<b>4,11</b>
<b>УЖИН - 2:</b>														
516	1.Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	2.Сушка	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>8,08</b>	<b>5,2</b>	<b>22,7</b>	<b>170,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>245,9</b>	<b>199,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>127,45</b>	<b>111,52</b>	<b>269,57</b>	<b>2646,42</b>	<b>0,95</b>	<b>182,38</b>	<b>0,36</b>	<b>10,49</b>	<b>1494,40</b>	<b>2082,42</b>	<b>366,46</b>	<b>16,30</b>

ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценн.	Витамины				Мин. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>																
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1			
54-20к-2020	2. Каша жидкая мол. гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0	23,93	0	132	176	78	2			
54-23гн-2020	3. Кофейный нап. с молоком.	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1			
357	4. Отварная говядина порц.	30	8,1	5,8	0	84,9	0,01	0	0	0,2	3,9	64,2	8,1	1			
Пром	5. Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3			
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>26,57</b>	<b>19,36</b>	<b>52,89</b>	<b>492,45</b>	<b>0,22</b>	<b>3,10</b>	<b>37,32</b>	<b>0,40</b>	<b>317,55</b>	<b>426,20</b>	<b>122,60</b>	<b>5,30</b>			
	<b>ЗАВТРАК -2:</b>																
112	1. Груша	260	0,70	0,20	18,70	86,50	0,02	10,40	0,00	0,70	34,80	29,10	22,10	3,90			
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>18,70</b>	<b>86,50</b>	<b>0,02</b>	<b>10,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>34,80</b>	<b>29,10</b>	<b>22,10</b>	<b>3,90</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
106	1. Огурец св. порц.	60	0,48	0,04	1,5	8,4	0,01	6	0	0,04	13,8	25,2	8,4	0,36			
145	2. Суп картоф. с фасол. с к/м.	200	3,92	4,32	16,16	118,64	0,08	4,64	0	2	33,2	110,16	30,56	1,44			
343	3. Рыба туш. в томате с овощами	120	11,3	6,10	5,2	121,8	0,07	3,9	0,008	3,5	29,7	172,9	33,2	0,6			
291	4. Макароны отварные	150	5,6	0,7	29,04	144,9	0,05	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78			
507	5. Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1			
111	6. Батон обогащ. йодоказелином	20	1,4	0,2	9,8	46,4	0,06	0	0	0	0	0,5	0	0,3			
110	7. Хлеб "Окский"	40	2,3	0,2	13,1	65,1	0,04	0	0	0	10,44	47,4	14,04	1			
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>25,50</b>	<b>11,76</b>	<b>97,90</b>	<b>601,24</b>	<b>0,33</b>	<b>18,85</b>	<b>0,01</b>	<b>6,54</b>	<b>114,84</b>	<b>407,86</b>	<b>108,30</b>	<b>5,58</b>			
	<b>ПОЛДНИК:</b>																
519	1. Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5			
320	2. Сырник творожный	80	12,4	11,4	15,8	217,2	0,03	0,09	0,06	0,3	106,7	161,2	16,3	0,3			
	<b>итого:</b>	<b>280</b>	<b>13,10</b>	<b>11,70</b>	<b>38,60</b>	<b>314,20</b>	<b>0,04</b>	<b>70,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>118,70</b>	<b>164,20</b>	<b>19,30</b>	<b>1,80</b>			
	<b>УЖИН - 1:</b>																
106	1. Помидор св. порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5			
240	2. Рис отв. рассыпчатый	150	3,6	6,00	37,2	219	0,03	0	0,03	0,3	4,9	75,95	26,25	0,5			
362	3. Говядина туш. в сметан соусе	80/30	26,2	26,9	16,6	413,8	0,07	1,8	0,03	0,8	25,1	278,4	42,5	4,3			
518	4. Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8			
110	5. Хлеб "Окский"	10	1,15	0,1	6,55	32,5	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5			
111	6. Батон обогащ. йодоказелином	20	1,4	0,1	10	46,7	0,01	0	0	0	0	0,5	0	0,4			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>34,01</b>	<b>33,42</b>	<b>72,83</b>	<b>818,40</b>	<b>0,18</b>	<b>20,80</b>	<b>0,06</b>	<b>1,52</b>	<b>57,62</b>	<b>394,15</b>	<b>87,77</b>	<b>9,00</b>			
515	1. Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
108	2. Сухари	30	2,28	0,2	14,7	70,2	0,02	0	0	0,3	5,9	19,4	4,1	0,3			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>8,08</b>	<b>5,2</b>	<b>24,3</b>	<b>176,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>245,9</b>	<b>199,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0,5</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>107,96</b>	<b>81,64</b>	<b>305,22</b>	<b>2488,99</b>	<b>0,89</b>	<b>125,84</b>	<b>37,49</b>	<b>9,76</b>	<b>889,41</b>	<b>1620,91</b>	<b>392,17</b>	<b>26,08</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ:</b>		<b>1460,25</b>	<b>1367,82</b>	<b>4403,49</b>	<b>36987,72</b>	<b>14,31</b>	<b>1743,67</b>	<b>2169,92</b>	<b>133,90</b>	<b>15575,82</b>	<b>21811,35</b>	<b>5149,78</b>	<b>299,12</b>			
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>104,30</b>	<b>97,70</b>	<b>314,53</b>	<b>2641,98</b>	<b>1,00</b>	<b>124,54</b>	<b>154,99</b>	<b>9,56</b>	<b>1112,55</b>	<b>1557,95</b>	<b>367,84</b>	<b>21,36</b>			



Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Первалова, Пермь 2013;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Первалова