

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Школьное питание»
_____ Е.С.Колеватов

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
МБДОУ «Большеучинский
Детский сад №1»
_____ И.В.Зворыгина

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**
(весна-лето)

для детей дошкольных образовательных учреждений

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая с маслом вязкая	160	180	5.12	5.76	5.18	5.832	22.368	25.164	156.608	176.184	0.0	0.0
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
130	Яйцо отварное	20	20	2.55	2.55	2.30	2.30	0.15	0.15	31.5	31.5	0.0	0.0
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46	1.42	2.83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	420	9.99	11.43	8.36	9.31	45.04	56.07	295.39	353.82	1.42	2.83
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.0	3.6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.00	3.60
ОБЕД													
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1.80	2.71	3.14	4.72	2.9	4.35	47.11	70.67	2.28	3.43
60	Рассольник ленинградский	150	200	1.26	1.68	3.08	4.1	9.96	13.28	72.56	96.74	4.53	6.04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
124	Макаронные изделия отварные	150	180	8.52	13.63	6.54	8.33	40.875	65.36	256.44	390.94	0.0	0.0
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30гр)	90	110	11.57	14.18	9.31	11.206	2.97	3.60	141.91	172.00	0.45	0.76
253	Компот из изюма	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.30	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	650	814	31.43	42.24	27.51	34.61	98.96	138.27	769.12	1033.57	7.60	10.63
ПОЛДНИК													
293	Булочка "Веснушка"	50	50	3.90	3.90	3.06	3.06	26.93	26.93	150.86	150.86	0.0	0.0
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38	0.02	0.03
248	Яблоки свежие	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	10.00	10.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	330	4.34	4.36	3.47	3.48	43.72	46.72	223.47	235.64	10.02	10.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.76	58.03	39.34	47.41	211.57	269.69	1383.38	1737.51	22.04	27.09
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	160	180	2.48	2.79	4.22	4.75	25.76	28.98	150.976	169.848	0.0	0.0
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46	0.07	0.07
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.20	1.43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	10.51	12.09	10.47	11.76	54.14	65.36	352.87	415.66	1.27	1.50
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
ОБЕД													
	Икра кабачковая	40	50	0.40	0.50	2.80	3.50	2.8	3.5	38.00	47.50	2.21	2.76
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.05	1.40	2.93	3.9	5.09	6.78	50.87	67.82	11.085	14.78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
216	Пюре картофельное	150	180	3.06	3.67	4.80	5.76	20.445	24.53	137.22	164.66	18.165	21.80
163	Котлеты рыбные	70	80	6.83	7.80	3.81	4.35	24.80	28.30	160.81	183.55	0.37	0.42
235	Соус томатный	30	30	0.35	0.35	1.26	1.26	2.406	2.406	22.36	22.36	0.71	0.71
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.3	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:			19.97	23.76	21.04	25.03	97.79	117.20	660.36	789.11	32.88	40.87
ПОЛДНИК													
149	Запеканка из творога	70	80	12.43	14.21	8.47	9.68	12.859	14.70	177.39	202.74	0.17	0.192
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0.58	0.58	1.36	1.36	3.98	3.98	30.44	30.44	0.10	0.10
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	60.85	79.37	75.0	90.0
248	Бананы свежие	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.0	21.0	94.50	94.50	10.0	10.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	15.02	16.9	10.536	11.786	52.067	58.34	363.188	407.05	85.27	100.29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.85	57.97	45.80	53.08	210.30	248.47	1452.76	1703.44	119.87	143.20
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
111	Каша манная жидкая с маслом	160	180	2.56	2.88	4.06	4.57	17.12	19.26	115.296	129.708	0.0	0.0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2.49	2.5	3.93	3.93	27.56	27.56	155.57	155.57	0.10	0.10
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	69.88	90.53	0.98	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	415	7.39	8.22	9.994	10.912	55.31	61.18	340.746	375.808	1.08	1.27
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.0	3.6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0.00	0.00	0.00	0.00	23.85	28.62	95.4	114.48	3.00	3.6
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0.28	0.35	0.04	0.05	0.76	0.95	4.52	5.65	2.80	3.50
66	Нугылышyd	150	200	3.30	4.40	1.92	2.56	16.50	22.00	96.48	128.64	3.45	4.60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
84	Капуста тушеная	150	180	3.02	3.62	5.66	6.79	10.14	12.17	103.58	124.30	18.30	21.96
181	Биточки из говядины	70	80	9.84	11.25	8.02	9.17	7.16	8.18	140.18	160.21	0.81	0.93
235	Соус томатный	30	30	0.35	0.35	1.26	1.26	2.41	2.41	22.36	22.36	0.71	0.71
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.3	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	650	794	24.81	29.75	20.843	24.586	78.86	97.03	602.24	728.39	26.374	32.0597
ПОЛДНИК													
206	Суфле из птицы	70	80	7.00	8.00	10.45	11.95	3.19	3.65	134.85	154.11	0.08	0.10
237	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	30	0.62	0.62	1.57	1.57	2.13	2.13	25.13	25.13	0.10	0.10
263	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	76.81	88.98	0.02	0.03
248	Груши свежие	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	45.50	45.50	5.0	5.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	10.67	11.69	14.66	16.16	26.93	30.39	282.29	313.72	5.20	5.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.86	49.66	45.49	51.66	184.95	217.22	1320.68	1532.39	35.66	42.15
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.32	5.76	3.92	5.22	14.13	18.84	109.04	145.38	0.69	0.92
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
5	Масло порциями	10	10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.09	66.09	0.0	0.0
648*	Кисель из концентрата	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	22.95	27.54	91.80	110.16	1.38	1.656
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	430	6.65	8.84	12.04	13.63	52.63	67.07	345.44	426.31	2.07	2.58
2-ой завтрак													
270	Йогурт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	40	60	0.44	0.66	0.08	0.12	1.52	2.28	8.56	12.84	10.00	15.00
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.10	1.46	2.94	3.92	7.65	10.2	61.44	81.92	6.17	8.22
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4.52	5.42	3.40	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
443*	Плов из говядины Вит С?	180	200	19.44	21.60	10.62	11.80	34.02	37.80	309.42	343.80	0.0	0.0
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38	0.02	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	590	724	28.96	33.424	19.08	22.10	71.61	86.97	574.00	680.48	16.23	23.29
ПОЛДНИК													
283	Ватрушка с творогом	70	70	9.22	9.22	5.48	5.48	29.18	29.18	202.92	202.92	0.04	0.04
269	Молоко кипяченое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.36	102.12	2.05	2.46
248	Яблоки свежие	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	10.00	10.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	350	14.20	15.10	9.96	10.76	46.56	48.05	332.68	349.44	12.09	12.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54.16	62.58	44.82	50.99	177.10	209.65	1328.47	1547.85	30.84	38.91
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	180	4.97	5.59	6.18	6.95	22.17	24.94	164.13	184.64	1.56	1.75
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46	0.07	0.07
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.20	1.43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	13.00	14.89	12.43	13.96	50.55	61.32	366.02	430.45	2.83	3.25
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.0	3.6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0.00	0.00	0.00	0.00	23.85	28.62	95.4	114.48	3.00	3.6
ОБЕД													
12	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1.24	1.86	2.08	3.11	2.50	3.75	33.64	50.47	4.40	6.60
63	Пуштыешыд	150	200	3.45	4.60	2.40	3.20	7.35	9.80	64.80	86.40	7.20	9.60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	200	17.15	19.06	14.061	15.62	11.68	12.98	241.88	268.75	3.93	4.36
253	Компот из изюма	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.30	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	590	724	30.12	35.559	23.98	28.20	63.78	78.21047	591.43	708.84	15.87	20.9647
ПОЛДНИК													
159	Рыба в омлете	60	80	9.81	14.17	3.15	3.86	1.75	2.57	74.59	101.70	0.13	0.82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2.38	3.17	0.40	0.53	15.80	21.07	76.28	101.71	0.0	0.0
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	60.85	79.37	75.0	90.0
248	Яблоки свежие	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	10.00	10.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	340	400	13.10	18.35	4.16	5.04	41.584	52.11	256.124	327.182	85.13	100.82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.22	68.80	40.56	47.19	179.76	220.26	1308.97	1580.95	106.83	128.64
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
125	Макароны отварные с сыром	160	180	9.91	11.15	10.68	12.01	24.22	27.25	232.63	261.71	0.15	0.17
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
130	Яйцо отварное	20	20	2.55	2.55	2.30	2.30	0.15	0.15	31.5	31.5	0.0	0.0
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38	0.02	0.03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	420	14.75	16.76	13.86	15.49	46.78	57.95	370.85	438.27	0.17	0.20
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.0	3.6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0.00	0.00	0.00	0.00	23.85	28.62	95.4	114.48	3.00	3.6
ОБЕД													
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1.80	2.71	3.14	4.72	2.9	4.35	47.11	70.67	2.28	3.43
57	Щи по - Уральски (с крупой)	150	200	3.45	4.60	2.40	3.20	7.35	9.80	64.80	86.40	7.20	9.60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
106	Каша пшеничная вязкая	170	200	4.62	5.44	4.62	5.44	28.39	33.40	173.67	204.32	0.0	0.0
178	Бефстроганов из отварного мяса	120	160	15.51	20.68	12.43	16.57	0.20	0.26	174.71	232.89	0.01	0.01
253	Компот из чернослива	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.30	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	700	884	33.67	43.47	28.04	36.18	81.09	99.49	711.40	897.50	9.83	13.44
ПОЛДНИК													
290	Сдоба обыкновенная	50	50	3.88	3.88	2.36	2.36	26.15	26.15	141.36	141.36	0.0	0.0
648*	Кисель из концентрата	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	22.95	27.54	91.80	110.16	1.38	1.66
248	Груши свежие	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	45.50	45.50	5.0	5.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	330	4.28	4.28	2.66	2.66	59.40	63.99	278.66	297.02	6.38	6.66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52.70	64.50	44.56	54.34	211.13	250.06	1456.31	1747.26	19.38	23.89
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	160	180	4.56	5.13	5.18	5.83	26.08	29.34	169.22	190.37	0.0	0.0
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
5	Масло порциями	10	10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.09	66.09	0.0	0.0
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.20	1.43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	10.04	11.88	16.02	17.43	54.59	65.85	402.74	467.81	1.20	1.43
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0.28	0.35	0.04	0.05	0.76	0.95	4.52	5.65	2.80	3.50
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1.73	2.30	1.85	2.46	10.10	13.46	63.89	85.18	4.95	6.60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
216	Пюре картофельное	150	180	3.06	3.67	4.80	5.76	20.445	24.53	137.22	164.66	18.165	21.80
156	Рыба тушеная с овощами.	70	80	6.81	7.80	3.46	3.57	2.66	3.04	69.02	75.49	2.61	2.98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.3	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	620	764	19.89	23.90	14.09	16.60	75.85	93.31	509.77	618.22	28.83	35.24
ПОЛДНИК													
146	Пудинг из творога (запеченный)	70	80	10.60	12.11	7.53	8.61	17.03	19.46	178.30	203.78	0.13	0.15
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0.58	0.58	1.36	1.36	3.98	3.98	30.44	30.44	0.10	0.10
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46	1.42	2.83
248	Яблоки свежие	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	10.00	10.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	11.65	13.21	9.30	10.384	37.91	43.44	281.92	320.08	11.65	13.08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.93	54.22	43.16	48.91	174.65	210.16	1270.78	1497.73	42.13	50.29
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	160	180	3.04	3.42	5.34	6.01	15.23	17.14	121.18	136.33	0.0	0.0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2.49	2.5	3.93	3.93	27.56	27.56	155.57	155.57	0.10	0.10
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	69.88	90.53	0.98	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	415	7.87	8.76	11.274	12.352	53.422	59.056	346.634	382.432	1.08	1.27
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	23.85	28.62	95.4	114.48	3.0	3.6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0.00	0.00	0.00	0.00	23.85	28.62	95.4	114.48	3.00	3.6
ОБЕД													
	Икра кабачковая	40	50	0.40	0.50	2.80	3.50	2.8	3.5	38.00	47.50	2.21	2.76
53	Борщ с картофелем	150	200	1.23	1.64	3.00	4.00	8.46	11.28	65.76	87.68	5.28	7.04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
120	Пюре из бобовых с маслом	150	180	13.64	16.36	6.86	8.23	35.03	42.03	256.34	307.60	0.0	0.0
187	Тефтели мясные	60	80	8.87	11.78	9.93	12.91	11.71	14.90	171.69	222.91	0.65	1.13
235	Соус томатный	30	30	0.35	0.35	1.26	1.26	2.41	2.41	22.36	22.36	0.71	0.71
253	Компот из кураги	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68	0.3	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.07	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:	650	804	32.76	40.67	29.288	36.154	102.65	125.80	805.25	991.27	9.19	12.04
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	60	80	5.41	7.21	7.51	10.01	1.34	1.79	94.55	126.07	0.29	0.39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.07	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	60.85	79.37	75.0	90.0
248	Груши свежие	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	45.50	45.50	5.0	5.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	410	9.48	12.18	8.54	11.22	46.95	57.10	302.62	378.082	80.29	95.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50.12	61.61	49.11	59.72	226.87	270.58	1549.90	1866.26	93.57	112.31
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	160	180	3.52	3.96	4.32	4.86	22.66	25.49	143.58	161.53	0.0	0.0
	Батон нарезной	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.51	104.68	0.0	0.0
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46	0.07	0.07
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.20	1.43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	11.55	13.26	10.57	11.87	51.04	61.868	345.47	407.34	1.27	1.50
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.35	91.62	0.45	0.54
ОБЕД													
35	Салат из свеклы и моркови	40	50	0.57	0.72	4.01	5.01	3.48	4.35	52.26	65.33	3.64	4.55
59	Агырчишыд	150	200	3.15	4.20	1.80	2.40	8.55	11.40	63.00	84.00	18.03	24.04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4.52	5.42	3.4	4.08	0.0	0.0	48.68	58.42	0.0	0.0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0.26	0.26	1.5	1.5	0.36	0.36	15.98	15.98	0.04	0.04
106	Каша гречневая с маслом вязкая	150	180	4.80	5.76	4.86	5.832	20.97	25.164	146.82	176.184	0.0	0.0
207	Кнели куриные с рисом	60	80	6.83	7.80	3.81	4.35	24.80	28.30	160.81	183.55	0.37	0.42
235	Соус томатный	30	30	0.35	0.35	1.26	1.26	2.406	2.406	22.36	22.36	0.71	0.71
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46	1.42	2.83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3.17	3.96	0.53	0.66	21.072	26.34	101.71	127.14	0.0	0.0
	ИТОГО ОБЕД:			23.72	28.59	21.18	25.11	88.73	108.52	640.39	774.42	24.21	32.59
ПОЛДНИК													
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	50	3.67	3.67	5.65	5.65	20.12	20.12	146.01	146.01	0.11	0.11
269	Молоко кипяченое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.36	102.12	2.05	2.46
248	Груши свежие	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	45.50	45.50	5.0	5.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	330	8.65	9.55	10.03	10.83	38.00	39.49	276.87	293.63	7.16	7.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48.27	56.62	45.53	52.31	184.07	217.43	1339.09	1567.01	33.09	42.20
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

