|  |  |
| --- | --- |
| **Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 лет в дошкольных учреждениях города Твери** |  |
| ***Д Е Н Ь 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  | **№ рецептуры** |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |
|  |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |
| **З А В Т Р А К** |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом |   |   | **150/5** | **3,3** | **3,7** | **25,2** | **150,0** | **0** | **199** |
| Масло сливочное  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Какао с молоком | **150** | **3,2** | **2,7** | **12,9** | **89,0** | **1,2** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **24%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |   | **8,9** | **10,3** | **53,1** | **344,0** | **1,2** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |   |   | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв свеклы с р/м | **40** | **0,54** | **2,4** | **3,6** | **37** | **4** | **34** |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  | **150** | **1,0** | **3,1** | **4,8** | **52,0** | **11,1** | **73** |
| на курином б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Плов из птицы отварной |   |   | **160** | **16** | **15** | **26** | **304** | **0,41** | **321** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |  | **20,2** | **21,8** | **69,7** | **557,0** | **15,8** |  |
| **38%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |   |   |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
| **10,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **40** | **0,48** | **2,0** | **4,8** | **39,0** | **2,0** | **42** |
| Картофельная запеканка с печенью | **120** | **8,0** | **4,0** | **21,0** | **147,0** | **4,0** | **164** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **11,6** | **6,9** | **54,3** | **321,0** | **6,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **46,3** | **45,4** | **208,4** | **1431,8** | **27,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 2*** |  ***(ВТОРНИК)*** |  |  |  |   |   |
|   |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |  |
| **продуктов** |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом | **150/5** | **3,7** | **4,4** | **22,5** | **154,0** | **0** | **199** |
| Масло сливочное  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **150** | **2,3** | **2,0** | **10,6** | **76,0** | **0,9** | **414** |
| Сыр твердых сортов | **11** | **2,8** | **2,9** | **0** | **38,5** | **0,3** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **25%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **11,2** | **13,2** | **48,1** | **373,5** | **1,2** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **40** | **0,4** | **2,5** | **1,3** | **29,0** | **10,1** | **15** |
| Борщ со сметаной на б-не | **150** | **1,0** | **3,0** | **6,0** | **62,0** | **6,1** | **63** |
| со свежей кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Бефстроганов из отвар.свинины постной | **40/20** | **8,0** | **6,0** | **1,5** | **94,0** | **0** | **294** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **80** | **5,0** | **3,2** | **19,0** | **128,0** | **0** | **330** |
| Сок фруктовый  |   |   | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **34%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |   | **18,4** | **16,3** | **65,1** | **498,0** | **19,8** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Сырники, запеченные  | **50** | **9,3** | **6,3** | **6** | **116,0** | **0,1** | **245** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| **15%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **13,6** | **11,1** | **19,0** | **228,0** | **2,7** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Томат свежий  |   |   | **40** | **0,6** | **0,08** | **1,8** | **11,0** | **7** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Котлета из рыбы"Любительская" | **60** | **8,0** | **2,6** | **6,0** | **81,0** | **2,0** | **272** |
| Пюре картофельное | **120** | **2,4** | **3,8** | **16,6** | **109,0** | **14,0** | **339** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **13,2** | **6,8** | **47,4** | **305,0** | **23,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **57,0** | **48,0** | **194,6** | **1476,5** | **70,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 3(СРЕДА)*** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный запеченный б/масла | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **20** | **0,14** | **0,02** | **0,8** | **4,0** | **1** |  |
| Масло сливочное пром. . |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **150** | **2,7** | **2,3** | **11,3** | **77,0** | **0,9** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **12,8** | **16,2** | **28,1** | **313,0** | **2,0** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из бел/к.капусты с |   |   | **40** | **0,6** | **2,0** | **3,6** | **34,8** | **12,8** | **21** |
| раст.масломи морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикад  | **150** | **3,3** | **1,8** | **9,3** | **67,4** | **6,7** | **90** |
| рыбные фрикадельки |   |   | **40** | **5,6** | **0,4** | **0,6** | **30,0** | **0,32** |  |
| Биточки из говядины без масла запеч | **60** | **9,0** | **7,0** | **9,0** | **132,0** | **0** | **299** |
| Макароны отварные |   |   | **80** | **2,8** | **2,2** | **14,6** | **85,6** | **0,0** | **218** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Компот из кураги | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **36%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |   | **24,7** | **14,3** | **76,7** | **529,8** | **20,1** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Булочка сдобная печеная  | **50** | **4,0** | **2,6** | **24,0** | **141,0** | **0** | **449** |
| **15%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **8,2** | **7,4** | **30,0** | **225,0** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Огурец свежий | **40** | **0,3** | **0,0** | **0,8** | **4,8** | **2** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Жаркое по-домашнему из свин.постн.  | **170** | **21,0** | **5,0** | **18,0** | **205,0** | **7** | **292** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **23,5** | **5,3** | **41,8** | **313,8** | **9,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **69,8** | **43,8** | **191,6** | **1453,6** | **56,1** |  |
| ***Д Е Н Ь 4 (четверг)*** |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав, в г** |   |   |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом | **150/5** | **2,1** | **3,89** | **26,9** | **151** | **0** | **199** |
| Сыр твердых сортов | **11** | **2,8** | **2,9** | **0** | **38,5** | **0,3** |  |
| Какао с молоком | **150** | **3,2** | **2,7** | **12,9** | **89,0** | **1,2** | **416** |
| Масло сливочное |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,5** | **13,4** | **54,8** | **383,5** | **1,5** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | 24 |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отв с зел гор.с р/м | **40** | **0,54** | **1,6** | **3,2** | **30** | **4** | **35** |
| Рассольник вегетарианский |   |   | **150** | **1,2** | **3,0** | **10,0** | **72,0** | **5** | **82** |
| cо сметаной ленинградский с крупой |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Тефтели из говядины мясо-крупяные | **30/30** | **4,0** | **5,0** | **5,0** | **78,0** | **0,3** | **304** |
| Пюре картофельно-морковное | **150** | **3,0** | **4,8** | **18,2** | **125,0** | **18,0** | **339** |
| Компот из сухофруктов | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **30%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **12,2** | **15,8** | **76,7** | **493,0** | **27,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| Запеканка творожная |  |  | **120** | **21,0** | **14,4** | **21,0** | **298,0** | **0,3** | **251** |
| **22,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **21,9** | **14,6** | **39,0** | **380,0** | **3,9** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **40** | **0,48** | **2,0** | **4,8** | **40,0** | **2,0** | **42** |
| Котлета из рыбы запеченная | **60** | **7,6** | **2,6** | **5,3** | **74,0** | **0,2** | **271** |
| Рагу из овощей  |   |   | **170** | **4,5** | **5,2** | **17,0** | **142,0** | **12** | **148** |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **14,8** | **10,1** | **50,1** | **360,0** | **14,2** |  |
|  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **59,9** | **54,5** | **235,6** | **1688,5** | **71,2** |  |
| ***Д Е Н Ь 5 (пятница)*** |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом |   |   | **150/5** |  | **3,7** | **25,2** | **150,0** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |  |  | **150** | **2,3** | **2,0** | **10,6** | **76,0** | **0,9** | **414** |
| Масло сливочное  |  |  | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **4,72** | **9,6** | **50,8** | **331,0** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый в ассортиментепром. |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | 3,6 |   |
| **О Б Е Д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв свеклы с р/м | **40** | **0,54** | **2,4** | **3,6** | **37** | **4** | **34** |
| Суп картофельный с  |   |   | **150** | **1,6** | **1,7** | **10,5** | **63,0** | **5** | **88** |
| макаронными изделиями на курином б-не |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суфле из отварной курицы | **55** | **10,0** | **5,4** | **1,8** | **96,0** | **0,02** | **327** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **80** | **5,0** | **3,2** | **19,0** | **128,0** | **0** | **330** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах | **150** | **0,1** | **0,0** | **20,0** | **82,5** | **3,0** | **б/н** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **31%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **19,5** | **13,5** | **68,4** | **477,5** | **12,0** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Оладьи запеченные  | **80** | **5,7** | **5,3** | **32** | **202** | **0,3** | **431** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| 21% | **%** | **по ккал** |  |   |   |   |   |   |   |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **10,0** | **10,1** | **45,0** | **314,0** | **2,9** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром и лимоном | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **2,1** | **412** |
| Томат свежий  |   |   | **40** | **0,6** | **0,08** | **1,8** | **11,0** | **7** |  |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **120** | **11,0** | **7,0** | **15,0** | **165,0** | **15** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **14,6** | **7,5** | **44,8** | **304,0** | **24,1** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **49,8** | **40,9** | **227,1** | **1508,5** | **43,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 6(ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный запеченный б/масла | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **20** | **0,14** | **0,02** | **0,8** | **4,0** | **1** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **150** | **2,7** | **2,3** | **11,3** | **77,0** | **0,9** | **413** |
| Масло сливочное  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **12,8** | **16,2** | **28,1** | **313,0** | **2,0** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |   |
| **ОБЕД**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблок. и кур. с р/м  | **40** | **0,5** | **2,1** | **4,3** | **38,0** | **1,9** | **40** |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  | **150** | **1,0** | **3,1** | **4,8** | **52,0** | **11** | **73** |
| на б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Гуляш из отв.постн. свиниины  |   |   | **30/30** | **7,5** | **6,0** | **1,8** | **94,0** | **0,42** | **293** |
| Макароны отварные |   |   | **80** | **3,1** | **2,4** | **14,6** | **85,6** | **0,0** | **218** |
| Компот из кураги | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **32%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **15,5** | **15,0** | **65,8** | **457,6** | **13,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Булочка сдобная печеная  | **50** | **4,0** | **2,6** | **24,0** | **141,0** | **0** | **449** |
| **15%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **8,2** | **7,4** | **30,0** | **225,0** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **412** |
| Огурец свежий | **40** | **0,3** | **0,0** | **0,8** | **4,8** | **2** |  |
| Плов из птицы отварной |   |   | **160** | **16** | **15** | **26** | **304** | **0,41** | **321** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| 27% | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **18,5** | **15,3** | **49,8** | **412,8** | **2,4** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **55,6** | **54,5** | **188,7** | **1480,4** | **43,0** |  |
| ***Д Е Н Ь 7 (вторник)*** |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | **150/5** | **2,4** | **3,5** | **21,0** | **128,0** | **0** | **199** |
| Сыр твердыхсортов | **11** | **2,8** | **2,9** | **0** | **38,5** | **0,3** |  |
| Масло сливочное |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Какао с молоком | **150** | **3,2** | **2,7** | **12,9** | **89,0** | **1,2** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **26%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,8** | **13,0** | **48,9** | **360,5** | **1,5** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из бел/к.капусты с |   |   | **40** | **0,6** | **2,0** | **3,6** | **35,0** | **12,8** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник на .б-не |   |   | **150** | **1,2** | **3,0** | **10,0** | **72,0** | **5** | **82** |
| cо сметаной ленинградский с крупой |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Котлета куриная запеченная |   |   | **60** | **9,0** | **9,0** | **9,0** | **157,0** | **0** | **322** |
| Каша рисовя рассыпч.с маслом |   |   | **110** | **2,6** | **3,0** | **27,0** | **146,0** | **0** | **332** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **36%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **15,1** | **13,9** | **76,8** | **498,0** | **0,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
| **10%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | 1 |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| Огурец консервированный без уксуса | **40** | **0,3** | **0,0** | **0,8** | **4,8** | **2** |  |
| Тефтели из говядины мясо-крупяные | **30/30** | **4,0** | **5,0** | **5,0** | **78,0** | **0,3** | **304** |
| Пюре картофельно-морковное | **150** | **3,0** | **4,8** | **18,2** | **125,0** | **18,0** | **322** |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **412** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **9,5** | **10,1** | **47,0** | **311,8** | **20,3** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **40,8** | **43,8** | **201,0** | **1370,1** | **47,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 8 (среда)*** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная с маслом |   |   | **150/5** | **3,4** | **3,7** | **24,7** | **154,0** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **150** | **2,3** | **2,0** | **10,6** | **76,0** | **0,9** | **414** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **8,1** | **9,6** | **50,3** | **335,0** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Томат свежий  |   |   | **40** | **0,6** | **0,1** | **1,8** | **11,0** | **7** |  |
| Суп картофельный с фрикадельками |   |   | **150** | **3,7** | **3,0** | **9,0** | **80,0** | 6,6 | 89 |
| фрикадельки мясные |   |   | **20** | **4,0** | **2,6** | **0,1** | **38,0** | **0,1** | **129** |
| Котлета из рыбы запеченная |   |   | **60** | **7,6** | **2,6** | **5,3** | **74,0** | **0,2** | **271** |
| Капуста тушеная |   |   | **150** | **3,0** | **4,5** | **13,5** | **120,0** | **26** | **143** |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах | **150** | **0,1** | **0,0** | **20,0** | **82,5** | **3,0** | **б/н** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **22,0** | **13,2** | **67,7** | **493,5** | **42,9** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Вафли пром. | **10** | **0,3** | **3,0** | **6,2** | **54,0** | **0** |  |
| **9,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,5** | **7,8** | **12,2** | **138,0** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **412** |
| Запеканка творожная |   |   | **120** | **21,0** | **14,4** | **21,0** | **298,0** | **0,3** | **251** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **10** | **0,7** | **0,8** | **6,0** | **32,0** | **0,8** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **28%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **23,9** | **15,5** | **50,0** | **434,0** | **1,1** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **59,1** | **46,7** | **195,2** | **1472,5** | **69,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 9(ЧЕТВЕРГ)*** |  |  |  |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом | **150/5** | **4,6** | **7,5** | **19,5** | **167,0** | **0** | **182** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **150** | **2,7** | **2,3** | **11,3** | **77,0** | **0,9** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **25%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **9,7** | **13,7** | **45,8** | **349,0** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | 3,6 |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **40** | **0,4** | **2,5** | **1,3** | **29,0** | **10,1** | **15** |
| Суп картофельный с рыбными фрикад  | **150** | **3,3** | **1,8** | **9,3** | **67,4** | **6,7** | **90** |
| рыбные фрикадельки |   |   | **40** | **5,6** | **0,4** | **0,7** | **30,0** | **0,32** | **132** |
| Картофельная запеканка с печенью | **120** | **8,0** | **4,0** | **21,0** | **147,0** | **4,0** | **164** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **150** | **0,1** | **0,0** | **19,0** | **86,0** | **7,5** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **20,5** | **9,6** | **69,8** | **454,4** | **28,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
| 12% | **%** | **по ккал** |  |   |   |   |   |   |   |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Салат из моркови с яблоками с р/м  | **40** | **1,6** | **2,1** | **2,7** | **30,0** | **3,0** | **41** |
| Котлета из рыбы"Любительская" | **60** | **8,0** | **2,6** | **6,0** | **81,0** | **2,0** | **272** |
| Картофель и овощи,тушеные в соусе | **100** | **2,0** | **3,5** | **10,0** | **99,0** | **5,0** | **350** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **13,8** | **8,5** | **41,7** | **314,0** | **10,0** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **49,7** | **38,2** | **188,6** | **1327,2** | **44,1** |  |
| ***Д Е Н Ь 10(ПЯТНИЦА)*** |  |  |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом | **150/5** | **3,7** | **4,4** | **22,5** | **154,0** | **0** | **199** |
| Какао с молоком | **150** | **3,2** | **2,7** | **12,9** | **89,0** | **1,2** | **416** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Сыр твердыхсортов | **11** | **2,8** | **2,9** | **0** | **38,5** | **0,3** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| **24%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **11,3** | **13,8** | **45,4** | **362,5** | **1,5** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Салат из свеклы отв.с р/м | **40** | **0,54** | **2,4** | **3,6** | **37** | **4** | **34** |
| Суп овощной на б-не | **150** | **2,7** | **3,0** | **6,0** | **45,0** | **10** | **99** |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Жаркое по-домашнему из отв свинины  | **170** | **21,0** | **5,0** | **18,0** | **205,0** | **7** | **292** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **30%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **26,9** | **11,7** | **62,9** | **451,0** | **21,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Оладьи запеченные  | **80** | **5,7** | **5,3** | **32** | **202** | **0,3** | **431** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |  | **10** | **10,1** | **45,0** | **314,0** | **2,9** |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **120** | **11,0** | **7,0** | **15,0** | **165,0** | **15** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **14,8** | **7,5** | **48,0** | **317,0** | **15,0** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **63,5** | **43,7** | **216,3** | **1516,5** | **64,7** |  |
| ***Д Е Н Ь 11(ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша пшенная молочная с маслом |   |   | **150/5** | **3,4** | **3,7** | **24,7** | **154,0** | **0** | **199** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Яйцо вареное вкрутую  | **1шт** | **5,1** | **6,7** | **0,3** | **62,8** | **0** |  |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **150** | **2,3** | **2,0** | **11,6** | **76,0** | **0,9** | **414** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **28%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** | **185** | **13,22** | **16,3** | **51,6** | **397,8** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | 3,6 |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Салат из бел/к.капусты с |   |   | **40** | **0,6** | **2,0** | **3,6** | **34,8** | **12,8** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной на б-не | **150** | **1,0** | **3,0** | **6,0** | **62,0** | **6,1** | **63** |
| со свежей кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Бефстроганов из отвар.говядины | **40/20** | **8,0** | **6,0** | **1,5** | **94,0** | **0** | **294** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **80** | **5,0** | **3,2** | **19,0** | **128,0** | **0** | **330** |
| Компот из кураги | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **32%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   |   |   | **16,4** | **10,6** | **60,8** | **410,0** | **0,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
| **9%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **40** | **0,48** | **2,0** | **4,8** | **40,0** | **2,0** | **42** |
| Пудинг рисовый |   |   | **100** | **3** | **5,5** | **32** | **195** | **0,08** | **209** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **10** | **0,7** | **0,8** | **6,0** | **32,0** | **0,8** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **26%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **6,4** | **8,6** | **65,8** | **371,0** | **2,9** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **41,7** | **41,9** | **209,4** | **1388,6** | **8,7** |  |
| ***Д Е Н Ь 12(ВТОРНИК)*** |  |  |  |  |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом | **150/5** | **5,0** | **7,7** | **19,0** | **168,0** | **0** | **182** |
| Масло сливочное  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **150** | **2,7** | **2,3** | **11,3** | **77,0** | **0,9** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,1** | **13,9** | **45,3** | **350,0** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Салат из свеж.огурцов с р/м |   |   | **40** | **0,2** | **2,8** | **2,4** | **36,0** | **7,0** | **13** |
| Суп картофельный с  |   |   | **150** | **1,6** | **1,7** | **10,5** | **63,0** | **5** | **88** |
| вермишелью на курин.б-не |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Тушеная отварная курица с овощами | **180** | **9** | **7** | **16** | **162** | **7,3** | **319** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **150** | **0,1** | **0,0** | **15,0** | **73,0** | **6,8** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **32%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |   | **13,9** | **11,9** | **61,9** | **422,0** | **26,1** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Булочка сдобная печеная  | **50** | **4,0** | **2,6** | **24,0** | **141,0** | **0** | **449** |
| **14,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **8,2** | **7,4** | **30,0** | **225,0** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Салат из моркови с яблоками с р/м  | **40** | **1,6** | **2,1** | **2,7** | **30,0** | **3,0** | **41** |
| Запеканка творожная |   |   | **120** | **21,0** | **14,4** | **21,0** | **298,0** | **0,3** | **251** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **10** | **0,7** | **0,8** | **6,0** | **32,0** | **0,8** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **26%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **25,5** | **17,6** | **52,7** | **464,0** | **4,1** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **58,4** | **51,4** | **204,9** | **1533,0** | **56,1** |  |
| ***Д Е Н Ь 13(СРЕДА)*** |  |  |  |   |   |
|   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Омлет натуральный запеченный б/масла | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **20** | **0,2** | **0,02** | **0,8** | **4,0** | **1** |  |
| Какао с молоком | **150** | **3,1** | **2,7** | **12,9** | **89,0** | **1,2** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **13,22** | **16,6** | **29,7** | **325,0** | **2,3** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Огурец свежий | **40** | **0,3** | **0,0** | **0,8** | **4,8** | **2** |  |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  | **150** | **1,0** | **3,1** | **4,8** | **52,0** | **11,1** | **73** |
| на б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Рагу овощное с постн. свинины | **170** | **11,0** | **30,0** | **17,0** | **378,0** | **6,0** | **290** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **150** | **0,3** | **0,0** | **21,0** | **85,0** | **0,27** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **40%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **14,9** | **34,4** | **57,9** | **598,8** | **19,4** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | 1 |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **40** | **0,4** | **2,5** | **1,3** | **29,0** | **10,1** | **15** |
| Котлета из рыбы"Любительская" | **60** | **8,0** | **2,6** | **6,0** | **81,0** | **2,0** | **272** |
| Пюре картофельное | **120** | **2,4** | **3,8** | **16,6** | **109,0** | **14,0** | **339** |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **13,8** | **9,3** | **51,9** | **347,0** | **26,1** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **47,7** | **66,7** | **170,7** | **1480,6** | **52,4** |  |
| ***Д Е Н Ь 14(ЧЕТВЕРГ)*** |  |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | **150/5** | **2,4** | **3,5** | **21,0** | **128,0** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **150** | **2,3** | **2,0** | **10,6** | **76,0** | **0,9** | **414** |
| Сыр твердыхсортов | **11** | **2,8** | **2,9** | **0** | **38,5** | **0,3** |  |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **9,92** | **12,3** | **46,6** | **347,5** | **1,2** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **72** | **24** |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **72,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Салат из свеклы отв с р/м и чесн. | **40** | **0,54** | **2,4** | **3,6** | **37** | **4** | **34** |
| Борщ со сметаной на курин./б-не | **150** | **1,0** | **3,0** | **6,0** | **62,0** | **6,1** | **63** |
| со свежей кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная запеченная |   |   | **60** | **9,0** | **9,0** | **9,0** | **157,0** | **0** | **322** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **80** | **5,0** | **3,2** | **19,0** | **128,0** | **0** | **330** |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах | **150** | **0,1** | **0,0** | **20,0** | **82,5** | **3,0** | **б/н** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **17,9** | **18,4** | **71,1** | **537,5** | **13,1** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Сырники, запеченные  | **50** | **9,3** | **6,3** | **6** | **116,0** | **0,1** | **245** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| **15** | **%** | **по ккал** | **12** |  |  |  |  |   |   |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **13,6** | **11,1** | **19,0** | **228,0** | **2,7** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Чай черн. с сахаром и лимоном | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **412** |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **40** | **0,48** | **2,0** | **4,8** | **40,0** | **2,0** | **42** |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **120** | **11,0** | **7,0** | **15,0** | **165,0** | **15** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **14,5** | **9,4** | **47,8** | **333,0** | **17,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **56,5** | **51,8** | **199,6** | **1518,0** | **58,0** |  |
| **ДЕНЬ15(ПЯТНИЦА)**  |  |  |  |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша пшенная молочная с маслом |   |   | **150/5** | **3,4** | **3,7** | **24,7** | **154,0** | **0** | **199** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **5** | **0,02** | **3,6** | **0,036** | **33,0** | **0** |  |
| Чай черн. с сахаром и молоком | **150** | **2,7** | **2,3** | **11,3** | **77,0** | **0,9** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **3,2** | **0,9** | **15,0** | **72,0** | **0** |  |
| **24%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **9,3** | **10,5** | **51,0** | **336,0** | **0,9** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Салат из бел/к.капусты с |   |   | **40** | **0,6** | **2,0** | **3,6** | **34,8** | **12,8** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый вегетарианский | **150** | **3,0** | **3,2** | **9,0** | **90,0** | **3,3** | **87** |
| Гренки для супа |   |   | **10** | **1,5** | **0,2** | **9,0** | **47,0** | **0** |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **7** | **0,1** | **1,0** | **1,3** | **15,0** | **0** |  |
| Биточки из мяса | **60** | **9,0** | **7,0** | **9,0** | **132,0** | **0** | **299** |
| Макароны отварные |   |   | **80** | **2,8** | **2,2** | **14,6** | **85,6** | **0,0** | **218** |
| Соус белый основной | **15** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **7,0** | **0** | **365** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **150** | **0,1** | **0,0** | **19,0** | **86,0** | **6,8** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **40%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **19,4** | **16,3** | **79,0** | **561,4** | **22,9** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **150** | **4,2** | **4,8** | **6,0** | **84,0** | **1** |  |
| Печенье пром. | **10** | **0,6** | **1,4** | **7,2** | **43,8** | **0** |  |
| **9%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **4,8** | **6,2** | **13,2** | **127,8** | **1,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Тефтели из рыбы |   |   | **45/15** | **5,8** | **2,2** | **4,0** | **58** | **0,40** | **277** |
| Томат свежий  |   |   | **40** | **0,6** | **0,08** | **1,8** | **11,0** | **7** |  |
| Капуста тушеная |   |   | **150** | **3,0** | **4,5** | **13,5** | **120,0** | **26** | **143** |
| Чай черн. с сахаром  | **150** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **40,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **20** | **1,4** | **0,2** | **8,0** | **40,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **11,6** | **7,1** | **42,3** | **293,0** | **33,4** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **46,0** | **40,3** | **203,6** | **1400,2** | **61,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Таблица продуктов по дням для 15-ти дневного меню для питания детей 3-7 лет ( г,нетто) 1-3лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | нетто | норма |
|   | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **всего** | за день | нетто,г |
| мука пшеничн | 2 | 10 | 45 | 10 | 48 | 41 | 7 | 10 | 4 | 44 | 2 | 42 | 5 | 10 | 5 | 285 | 19 | 25 |
| крупы | 50 | 50 | 0 | 30 | 52 | 35 | 52 | 20 | 15 | 17 | 87 | 20 | 0 | 65 | 15 | 508 | 33,867 | 30 |
| макароны | 0 | 0 | 29 | 0 | 12 | 29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 29 | 0 | 111 | 7,4 | 8 |
| овощи до 1/1 | 136 | 133 | 132 | 184 | 170 | 155 | 123 | 220 | 140 | 195 | 230 | 150 | 170 | 230 | 280 | 2648 | 176,53 | 205 |
| картофельдо 31/10 | 120 | 130 | 176 | 210 | 60 | 45 | 140 | 60 | 220 | 176 | 30 | 120 | 200 | 22 | 98 | 1807 | 120,47 | 120 |
| фрукты | 0 | 140 | 140 | 140 | 0 | 140 | 160 | 140 | 30 | 190 | 0 | 170 | 0 | 140 | 40 | 1430 | 95,333 | 100 |
| сухофрукт | 15 | 0 | 15 | 15 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 15 | 15 | 15 | 15 | 0 | 0 | 135 | 9 | 9 |
| сок фруктовый | 180 | 205 | 0 | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 180 | 0 | 180 | 0 | 180 | 0 | 180 | 1465 | 97,667 | 100 |
| молоко | 200 | 255 | 110 | 240 | 250 | 110 | 220 | 220 | 234 | 220 | 285 | 240 | 110 | 185 | 200 | 3079 | 205,27 | 390 |
| молоко сгущенное | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 50 | 3,3333 |   |
| к-молочные | 150 | 150 | 150 | 0 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 2100 | 140 | 150 |
| сметана | 7 | 12 | 7 | 7 | 4 | 7 | 0 | 0 | 7 | 4 | 11 | 7 | 7 | 7 | 12 | 99 | 6,6 | 9 |
| творог | 0 | 50 | 0 | 110 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 50 | 0 | 430 | 28,667 | 30 |
| сыр | 0 | 11 | 0 | 11 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 55 | 3,6667 | 4 |
| масло сливочн | 21 | 23 | 20 | 24 | 22 | 23 | 19 | 18 | 14 | 18 | 17 | 18 | 16 | 16 | 9 | 278 | 18,533 | 18 |
| масло растител | 4 | 7 | 2 | 8 | 11 | 2 | 2 | 7 | 8 | 7 | 4 | 6 | 4 | 7 | 9 | 88 | 5,8667 | 9 |
| сахар | 31 | 18 | 32 | 40 | 41 | 30 | 30 | 34 | 34 | 41 | 34 | 43 | 31 | 39 | 36 | 514 | 34,267 | 37 |
| кондитер.издел | 10 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0 | 10 | 10 | 10 | 110 | 7,3333 | 7 |
| мясо 1 кат.б/к  | 31 | 49 | 44 | 20 | 45 | 48 | 20 | 45 | 51 | 142 | 49 | 44 | 70 | 0 | 43 | 701 | 46,733 | 50 |
| птица1 кат. потр. | 82 | 0 | 0 | 0 | 38 | 0 | 44 | 0 | 0 | 0 | 70 | 41 | 0 | 44 | 0 | 319 | 21,267 | 20 |
| рыба(филе) | 0 | 60 | 42 | 60 | 0 | 0 | 0 | 60 | 88 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 57 | 427 | 28,467 | 32 |
| колбасные изделия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яйца | 9 | 7 | 43 | 48 | 15 | 43 | 5 | 47 | 4 | 5 | 40 | 0 | 40 | 40 | 5 | 351 | 23,4 | 20 |
| чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 7,2 | 0,48 | 0,5 |
| какао | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 10 | 0,6667 | 0,5 |
| коф/нап | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 15 | 1 | 1 |
| хлеб пшеничный,х/б | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 900 | 60 | 60 |
| хлеб рж | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 600 | 40 | 40 |
| дрожжи | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,3333 | 0,5г |
| соль | 4 | 5 | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 4,4 | 4 | 4,5 | 5 | 7 | 4 | 5 | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 68,3 | 4,5533 | 4 |
| мука картофельная | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 30 | 2 | 2 |
|  |
|  |  |  | **Таблица продуктов по дням для 15-ти дневного меню для питания детей 3-7 лет ( г,нетто) 3-7лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  | нетто | норма |
|   | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **всего** | за день | нетто,г |
| мука пшеничн | 2 | 12 | 51 | 14 | 11 | 54 | 8 | 12 | 4 | 45 | 12 | 51 | 5 | 10 | 10 | 301 | 20,067 | 29 |
| крупы | 55 | 71 | 0 | 29 | 81 | 35 | 60 | 15 | 20 | 30 | 107 | 40 | 0 | 96 | 20 | 659 | 43,933 | 43 |
| макароны | 0 | 0 | 41 | 0 | 16 | 41 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 41 | 155 | 11 | 12 |
| овощи до 1/1 | 268 | 207 | 147 | 187 | 226 | 177 | 137 | 304 | 127 | 250 | 174 | 237 | 170 | 226 | 368 | 3205 | 213,67 | 260 |
| картофельдо 31/10 | 214 | 160 | 196 | 236 | 60 | 40 | 170 | 60 | 270 | 160 | 40 | 40 | 270 | 40 | 40 | 1996 | 133,07 | 140 |
| фрукты | 0 | 140 | 140 | 140 | 0 | 140 | 160 | 140 | 30 | 190 | 0 | 170 | 0 | 140 | 40 | 1430 | 95,333 | 100 |
| сухофрукт | 18 | 0 | 18 | 18 | 0 | 18 | 18 | 0 | 0 | 18 | 18 | 18 | 18 | 0 | 0 | 162 | 10,8 | 11 |
| сок фруктовый | 180 | 180 | 0 | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 180 | 0 | 180 | 0 | 180 | 0 | 180 | 1440 | 96 | 100 |
| молоко | 200 | 200 | 150 | 270 | 305 | 150 | 250 | 230 | 200 | 305 | 310 | 200 | 200 | 200 | 200 | 3370 | 268 | 450 |
| молоко сгущенное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 60 | 4 |   |
| к-молочные | 180 | 180 | 180 | 0 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 2520 | 168 |   |
| сметана | 10 | 18 | 0 | 10 | 0 | 10 | 10 | 5 | 0 | 10 | 18 | 10 | 16 | 10 | 10 | 137 | 9,1333 | 11 |
| творог | 0 | 69 | 0 | 138 | 0 | 0 | 0 | 138 | 0 | 0 | 0 | 138 | 0 | 69 | 0 | 552 | 36,8 | 40 |
| сыр | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 75 | 5 | 6 |
| масло сливочн | 23 | 22 | 19 | 21 | 21 | 25 | 24 | 16 | 17 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 24 | 311 | 20,733 | 21 |
| масло растител | 6 | 10 | 7 | 14 | 7 | 7 | 7 | 15 | 12 | 7 | 10 | 10 | 7 | 10 | 7 | 136 | 9,0667 | 11 |
| сахар | 40 | 27 | 39 | 42 | 39 | 37 | 39 | 40 | 35 | 40 | 48 | 48 | 32 | 40 | 42 | 588 | 39,2 | 47 |
| кондитер.издел | 30 | 10 | 20 | 20 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 10 | 30 | 0 | 30 | 10 | 30 | 280 | 18,667 | 20 |
| готовый напиток  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |
| мясо 1 кат.б/к  | 41 | 65 | 157 | 0 | 45 | 64 | 0 | 25 | 0 | 135 | 65 | 0 | 96 | 45 | 65 | 803 | 53,533 | 55 |
| птица1 кат. потр. | 82 | 0 | 0 | 0 | 38 | 82 | 37 | 0 | 37 | 0 | 0 | 56 | 0 | 37 | 0 | 369 | 24,6 | 24 |
| рыба(филе) | 0 | 60 | 48 | 85 | 0 | 0 | 0 | 60 | 108 | 25 | 0 | 0 | 60 | 0 | 57 | 503 | 33,533 | 37 |
| колбасные изделия | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 6,6 | 6,9 |
| яйца | 0 | 3 | 77 | 5 | 25 | 74 | 9 | 8 | 8 | 3 | 45 | 8 | 74 | 8 | 8 | 355 | 23,667 | 24 |
| чай | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 9 | 0,6 | 0,6 |
| какао | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 15 | 1 | 0,6 |
| коф/нап | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 15 | 1 | 1,2г |
| хлеб пшеничный, хб\б | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 1200 | 80 | 80г |
| хлеб рж | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 750 | 50 | 50 |
| дрожжи | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 0,4 | 0,5 |
| соль | 4 | 5 | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 4,4 | 4 | 4,5 | 5 | 7 | 4 | 5 | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 68,3 | 4,5533 | 6 |
| мука картофельная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |