

**Муниципальное бюджетное дошкольное
Образовательное учреждение
«Детский сад № 7»**

**Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №7»**


А.Н.Ткаченко
С 15.01.2024

**Примерное двадцатидневное меню для детей
С 12-ти часовым пребыванием
В Детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	16	41	362	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	150	6,44	3,63	10,48	100,10	369/1
	Каша перловая рассыпчатая 1	120	3,75	3,34	26,81	152,32	187/1
	Бефстрогонов из говядины с соусом сме	70	13,38	14,60	1,94	192,77	198/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	26	22	61	548	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Ватрушка с повидлом	60	3,80	1,81	43,25	204,47	289/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	390	12	8	83	455	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1365	51	47	197	1409	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	120	20,02	9,97	13,31	222,98	117/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	30	23	46	507	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,13	3,19	6,71	59,91	27/2
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле из печени	65	12,64	10,55	5,58	167,63	360/1
	Икра кабачковая порционная	45	0,86		3,47	17,28	328/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	20	18	55	463	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша рисовая молочная жидкая	154	5,20	7,26	24,95	185,97	98/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	364	9	9	67	386	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1389	62	52	179	1432	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	159	2,15	4,34	14,54	105,65	370/1
	Голубцы ленивые	80	7,22	12,26	5,62	161,55	150/1
	Винегрет	90	1,58	4,18	8,34	77,30	32/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	519	14	21	50	447	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	564	14	20	89	592	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1451	41	61	180	1435	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	20	49	434	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с клецками на кур.бульоне	159	1,64	3,35	9,88	76,10	43/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Гуляш из курицы 1	60	20,55	19,28	4,30	272,93	231/1
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	1,04	2,91	23,24	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	569	29	29	56	601	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре из разных овощей с гренками	150	1,99	2,89	9,12	70,49	51/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	520	13	11	49	350	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1538	58	60	165	1429	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	Салат из белокачаной капусты с морков	45	0,73	4,04	4,07	55,51	4/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	599	23	19	56	481	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Королевская ватрушка	100	16,60	8,26	11,40	186,21	117/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Салат из моркови и яблок	45	0,41	4,03	3,22	50,74	10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	475	23	16	54	454	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1442	60	54	151	1329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский со сметаной	159	1,89	4,62	12,30	98,34	33/1
	Капуста, тушеная с мясом	180	13,74	13,58	7,87	208,73	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	18	19	42	410	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Салат "Деревенский"	150	2,01	3,33	12,96	89,76	38/1
	Булочка "Дорожная"	60	3,81	5,16	27,16	170,24	275/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	590	12	12	85	497	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1487	44	51	166	1297	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	52	436	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,13	3,19	6,71	59,91	27/2
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле "Золотая рыбка"	65	14,60	7,72	2,42	137,46	359/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	21	15	48	415	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	90	15,97	8,26	19,59	216,52	129/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из кукурузы консервированной 1	40	1,24	2,08	2,60	34,06	332/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	350	21	12	47	381	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1324	62	49	156	1315	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Харчо",	159	2,36	3,15	19,25	114,71	371/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Печень по строгановски *	85	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	40	0,66	1,04	2,90	23,55	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	594	24	18	79	573	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Ватрушка с повидлом	60	3,80	1,81	43,25	204,47	289/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	594	16	13	111	624	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1556	53	51	229	1586	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	16	41	362	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	159	1,53	3,69	8,58	73,73	34/2
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Котлеты из говядины *	60	10,94	11,73	7,39	178,69	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	19	21	55	481	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,32	5,08	4,66	69,51	23/1
	Пряник в ассортименте	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	440	8	10	63	375	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1414	40	47	170	1261	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	13	17	49	400	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде.	150	1,77	2,09	12,65	76,51	38/1
	Азу с кур. мясом	150	14,34	14,39	13,11	239,32	362/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	45	0,75	4,04	4,12	55,82	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	20	21	52	474	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Пудинг из творога паровой	100	14,09	5,76	17,46	178,03	126/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	26/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	365	22	18	58	480	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1339	54	56	170	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	150	6,44	3,63	10,48	100,10	369/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Печень по - строгановски 1	85	17,26	6,09	8,09	156,18	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	31	15	67	527	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Булочка "Российская"	60	4,82	6,48	29,76	196,63	276/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	594	13	14	90	538	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1507	57	49	198	1460	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Королевская ватрушка	100	18,62	7,95	18,57	220,27	345/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	285	25	17	45	430	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	22	14	51	425	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	380	12	10	59	368	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1319	62	43	166	1300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	16	41	362	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	159	2,15	4,34	14,54	105,65	370/1
	Голубцы ленивые	80	7,22	12,26	5,62	161,55	150/1
	Винегрет	90	1,58	4,18	8,34	77,30	32/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	519	14	21	50	447	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	293	15	16	49	401	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1257	41	54	152	1254	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	12	15	47	370	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Борщ с капустой на мясном бульоне	150	2,06	5,58	11,09	102,93	27/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Гуляш из говядины 1	70	9,84	9,92	1,74	135,47	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18	21	52	467	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Запеканка из творога 1	100	18,12	9,44	9,03	193,52	117/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	380	28	21	43	472	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1345	58	56	153	1353	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	51	432	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками на кур. б/у	150	2,62	2,23	15,33	91,72	37/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле из кур (пароконвекторное)	60	23,20	21,03	3,22	294,89	183/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	40	0,66	1,04	2,90	23,55	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	32	29	61	628	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Кулебяка с вареной рыбой и рисом	60	7,56	2,93	26,64	163,05	368/1
	Салат из кукурузы консервированной 1	40	1,24	2,08	2,60	34,06	332/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	450	17	11	69	445	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1459	64	58	192	1549	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с рисовой крупой	150	2,29	3,14	18,95	113,21	371/1
	Капуста тушеная 1	120	2,89	2,62	8,25	68,10	200/1
	Котлеты из говядины *	60	10,94	11,73	7,39	178,69	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	18	57	463	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Шанежка со сметаной 1	60	4,18	2,75	25,98	145,38	296/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	394	16	15	73	491	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1282	48	53	170	1343	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	12	16	49	384	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	159	1,53	3,69	8,58	73,73	34/2
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	19	13	50	393	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	90	18,68	6,73	19,94	215,02	129/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	500	27	14	74	528	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1493	63	46	181	1388	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	16	40	357	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с клецками на мясном бульоне	159	1,64	3,35	9,88	76,10	43/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Гуляш из говядины 1	70	9,84	9,92	1,74	135,47	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	539	18	18	51	440	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,46	7,30	24,35	184,97	91/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	564	14	12	91	532	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1548	45	47	193	1372	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	159	1,84	2,58	10,07	70,90	56/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Печень по строгановски *	85	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	23	16	67	505	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре гороховый с гренками	150	5,21	3,34	18,48	124,80	51/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	545	13	8	82	453	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1467	49	45	189	1353	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Какао с молоком 1	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	51	431	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне 1	150	2,84	3,76	16,56	111,49	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	170	23,53	21,54	28,76	403,02	361/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	40	0,66	1,04	2,90	23,55	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	30	27	70	641	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Лакомка из творога	150	28,00	12,00	28,71	334,79	345/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	430	33	21	71	607	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1429	78	67	203	1723	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	28411	1090	1044	3559	27987	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1421	54	52	178	1399	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	18	21	54	476	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	200	10,46	4,97	15,09	146,84	369/1
	Каша перловая рассыпчатая 1	150	4,69	4,18	33,52	190,40	187/1
	Бефстроганов из говядины с соусом сме	80	15,03	16,86	2,40	221,61	198/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	33	27	78	685	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,69	7,64	25,69	198,22	91/1
	Ватрушка с повидлом	70	4,47	2,20	50,48	239,65	289/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	490	14	10	102	556	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1692	65	58	245	1760	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	25,82	11,48	16,86	273,96	117/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	40	28	59	642	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1,50	4,24	8,94	79,86	27/2
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле из печени	75	14,45	11,27	6,50	185,06	360/1
	Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	23,04	328/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	24	21	69	558	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,14	8,68	30,61	225,06	98/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	455	11	10	79	453	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1712	77	62	217	1729	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	211	2,21	5,36	14,80	116,17	370/1
	Голубцы ленивые	100	9,02	14,71	7,00	196,52	150/1
	Винегрет	110	1,91	6,24	10,17	104,41	32/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	16	27	59	543	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Булочка "Домашняя"	70	5,30	11,20	44,48	299,94	274/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	655	16	24	101	681	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1736	49	75	209	1704	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	25	61	544	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с клецками на кур.бульоне	225	2,81	5,29	16,44	124,52	43/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Гуляш из курицы 1	70	24,43	23,38	6,42	333,66	231/1
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,82	2,06	4,36	39,29	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	36	37	77	787	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре из разных овощей с гренками	250	2,99	4,79	12,86	106,36	51/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	660	15	14	58	415	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1942	71	75	208	1790	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	211	4,74	6,40	11,46	122,33	36/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	Салат из белокачаной капусты с морков	60	0,99	5,06	5,74	72,35	4/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	751	27	23	69	591	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Королевская ватрушка	120	20,62	9,17	13,48	218,88	117/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	5,04	4,31	64,77	10/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	550	28	18	63	530	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1731	72	66	181	1600	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	36	430	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00*	100			11	44	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский со сметаной	211	2,15	5,94	13,73	116,99	33/1
	Капуста, тушеная с мясом	200	16,03	16,26	9,04	246,55	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	21	23	50	490	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Салат "Деревенский"	180	2,48	4,40	15,94	113,17	38/1
	Булочка "Дорожная"	60	3,81	5,16	27,16	170,24	275/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	660	14	14	93	550	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1731	52	61	190	1513	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	24	65	546	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1,50	4,24	8,94	79,86	27/2
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле "Золотая рыбка"	75	15,84	8,88	2,85	154,58	359/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	24	19	61	505	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	120	22,59	11,29	26,32	297,19	129/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	450	28	18	66	540	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1652	76	64	200	1674	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	36	430	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Харчо",	211	3,38	4,34	28,44	166,12	371/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Печень по строгановски *	110	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	0,97	2,06	4,70	41,10	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	761	32	22	106	750	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	205	6,89	8,76	28,46	220,14	99/1
	Ватрушка с повидлом	70	4,47	2,20	50,48	239,65	289/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	695	19	15	129	726	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1886	67	62	282	1950	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	18	21	54	476	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	211	2,04	4,77	11,46	96,93	34/2
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Котлеты из говядины *	70	13,02	14,40	8,61	216,12	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	23	25	70	602	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,61	5,61	6,35	82,30	23/1
	Пряник в ассортименте	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	510	11	12	81	472	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1713	52	58	216	1594	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	15	20	61	489	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде	250	2,92	3,36	20,99	125,94	38/1
	Азу с кур. мясом	200	17,12	17,10	16,55	288,59	362/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	1,00	5,06	5,83	72,80	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	24	26	70	614	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Пудинг из творога паровой	120	17,45	7,25	20,61	217,47	126/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	450	26	21	68	571	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1721	66	68	211	1717	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00*	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	200	10,46	4,97	15,09	146,84	369/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Печень по - строгановски 1	110	19,01	7,58	9,25	181,22	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	38	19	87	670	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Булочка "Российская"	70	6,02	6,75	38,07	237,10	276/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	695	16	16	110	645	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1815	71	59	245	1794	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Королевская ватрушка	120	22,09	9,31	23,15	264,68	345/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346	30	20	57	523	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	211	4,74	6,40	11,46	122,33	36/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	691	26	18	63	518	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,02	7,18	20,17	169,27	44/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	470	13	11	69	428	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1607	72	51	200	1546	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	18	21	54	476	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	211	2,21	5,36	14,80	116,17	370/1
	Голубцы ленивые	100	9,02	14,71	7,00	196,52	150/1
	Винегрет	110	1,91	6,24	10,17	104,41	32/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	16	27	59	543	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	354	17	20	55	465	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1547	51	68	179	1528	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,69	7,64	25,69	198,22	91/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	426	14	18	59	457	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	2,09	5,58	11,04	102,78	27/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Гуляш из говядины 1	80	10,93	10,74	2,53	150,37	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21	23	63	543	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Запеканка из творога 1	120	22,23	10,55	11,34	229,23	117/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	470	34	24	55	571	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1656	70	64	189	1614	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	205	6,89	8,76	28,46	220,14	99/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	23	64	540	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками на кур. бу	200	2,84	2,45	17,53	103,55	37/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле из кур (пароконвекторное)	70	26,93	24,20	4,24	342,44	183/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	0,97	2,06	4,70	41,10	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	37	34	75	757	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Кулебяка с вареной рыбой и рисом	70	8,84	3,51	31,10	191,32	368/1
	Салат из кукурузы консервированной 1	60	1,86	3,12	3,90	51,09	332/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	520	20	13	80	520	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1777	76	71	230	1862	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	36	430	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с рисовой крупой	200	2,63	3,48	22,39	131,47	371/1
	Капуста тушеная 1	150	3,57	3,39	10,16	85,34	200/1
	Котлеты из говядины *	70	13,02	14,40	8,61	216,12	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	23	22	68	559	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Шанежка со сметаной 1	70	5,11	3,36	31,21	175,52	296/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	495	19	18	89	590	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1575	58	64	204	1623	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	14	19	61	473	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	211	2,04	4,77	11,46	96,93	34/2
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	691	24	16	63	493	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	120	24,87	8,94	26,60	286,26	129/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	580	34	17	89	641	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1802	77	55	222	1690	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	18	21	52	469	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп с клецками на мясном бульоне	225	2,81	5,29	16,44	124,52	43/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Гуляш из говядины 1	80	10,93	10,74	2,53	150,37	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	22	22	69	564	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5,02	7,13	27,51	194,21	91/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	655	14	13	100	570	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1882	54	56	232	1648	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	211	2,05	3,50	11,06	83,89	56/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Печень по строгановски *	110	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	701	30	19	83	627	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре гороховый с гренками	250	8,11	5,48	26,46	187,46	51/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	685	16	11	94	540	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1816	63	55	226	1647	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	18	23	64	540	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне 1	200	4,24	5,95	26,44	176,11	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,72	25,45	33,83	475,16	361/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	0,97	2,06	4,70	41,10	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	36	34	92	819	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Лакомка из творога	180	33,06	13,94	34,21	394,54	345/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	530	40	24	87	728	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1767	95	82	254	2130	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	34760	1334	1270	4338	34114	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1738	67	64	217	1706	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 663248369101742754460706935952256985357777063395

Владелец Ткаченко Анжела Назымовна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025