

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО УП "Металлург"
В.А. Савчук

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ, ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных организаций
10-и дневное

График работы 10,5 часов

Первая неделя				График работы 10,5 часов										
№ сбор. рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда г	от 1 до 3 лет				Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг С	от 3 до 7 лет				Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг, С
			Пищевые вещества (грамм)			Выход блюда г			Пищевые вещества (грамм)	Энергетическая ценность Ккал				
			Б	Ж	У						Б	Ж		
2	3	4	5	6	7	8	11	14	15	16	17	18	21	
327 46	Первая неделя День 1 Завтрак 1 8.30-9.00 Каша "Дружба" на молоке Чай с сахаром Хлеб пшен.1с	150 200 30	4,39 0,1 2,57	9,03 0,02 0,36	24,87 4,6 13,97	198 18 65,09	0,92 0 0	200 200 30	5,85 0,1 2,57	12,04 0,03 0,36	33,16 6,1 13,97	263,9 25 65,09	1,23 0 0	
		380	7,06	9,41	43,44	281,09	0,92	430	8,52	12,43	53,23	353,99	1,23	
	Завтрак 2 10.30-11.00 Сок Печенье	150 10	0,5 0,75	0 0,88	13,8 5,08	80,9 43,6	2,03 0	150 20	0,5 1,5	0 1,76	13,8 10,16	80,9 87,2	2,03 0	
		160	1,25	0,88	18,88	124,5	2,03	170	2	1,76	23,96	168,1	2,03	
24 35 3,24 211	Обед 12.00-13.00 Салат Студенческий Рассольник ленинград. на м/б Голубцы ленивые Кисель , витамин. Хлеб "Дарницкий"	30 150 120 150 30	1,13 1,42 7,21 0 2,58	3,15 3,08 7,12 0 0,36	1,88 9,38 9,6 7,5 13,9	40,5 71 133,12 89 65,1	0,58 4,02 0,72 0 0	50 200 150 200 30	1,8 1,9 9,01 0 2,58	5,25 4,1 8,9 0 0,36	3,08 12,5 12 10 13,9	66,6 95 225 119 65,1	0,96 1,92 0,9 0 0	
		480	12,34	13,71	42,26	398,72	5,32	630	15,29	18,61	51,48	570,7	3,78	
	Уплотненный полдник 15.30-16.00 Ватрушка "Французская" Картофель в молоке Чай с сахаром Хлеб пшен.1с обогащ.	50 120 150 30	5,6 2,96 1,1 2,57	5,9 3,36 1,2 0,36	22,1 10,2 6,2 13,97	163 84 39 65,09	0,03 0,34 0,19 0	70 150 200 30	7,8 3,7 1,5 2,57	8,2 4,2 1,6 0,36	31 12,9 11,2 13,97	228 105 63 65,09	0,04 0,43 0,26 0	
		350	6,63	4,92	30,37	188,09	0,53	450	7,77	6,16	38,07	233,09	0,69	
		1370	27,28	28,92	134,95	992,4	8,8	1680	33,58	38,96	166,74	1325,88	7,73	
132 201	День 2 Завтрак 1 8.30-9.00 Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшен.1с обогащ. Сыр	150 150 30 10	4,5 2,7 2,57 2,6	6,1 2,7 0,36 2,68	22 17,1 13,97 0	161 101 65,09 35,2	0,16 0,35 0 0,28	200 200 30 12	6 3,6 2,57 3,9	8,2 8,2 0,36 2,25	29,3 18,3 13,97 0	215 117 65,09 52	0,22 0,52 0 0,42	
		340	12,37	11,84	53,07	362,29	0,79	442	16,07	14,41	61,57	449,09	1,16	
	Завтрак 2 10.30-11.00 Фрукты Кисломолочный напиток	160 150	4,38 2,1	5 3	7 3,53	88,5 49,5	0,83 0	160 180	4,38 2,52	5 3,5	7 4,23	88,5 59,4	0,83 0	
		310	6,48	8	10,53	138	0,83	340	6,9	8,5	11,23	147,9	0,83	
	Обед 12.00-13.00 Салат из св.капусты Суп гороховый на м/б Тефтели из говядины Макароны отварные Компот из св.плодов,вит.С Хлеб "Дарницкий"	30 150 50 100 150 30	0,6 4 8,6 3,66 0,11 2,57	1,35 2,5 12,2 4,13 0,11 0,36	2,75 11,7 9,8 23,5 11,8 13,97	25,5 86 183 147,3 47 65,09	2,8 4,26 0,32 0,5 1,2 0	50 200 70 120 200 30	1 5,4 13,24 4,24 0,2 2,57	2,25 3,3 14,15 4,96 0,1 0,36	4,6 15,6 11,9 28,2 17,2 13,97	42,5 115 219 176,8 68 65,09	4,7 5,68 0,47 0 1,6 0	
	510	19,54	20,65	73,52	553,89	9,08	670	26,65	25,12	91,47	686,39	12,45		

Уплотненный полдник 15.30-16.00												
	160	0,6	0	16,55	97,2	2,43	160	0,6	0	16,55	97,2	2,43
56 Кисломолочный напиток	50	8,63	3,52	0,53	68,25	0,55	50	8,63	3,52	0,53	68,25	0,55
448 Биточки рыбные	100	2,9	7,5	13,1	131	10,6	120	3,9	9,9	17,5	164	14,2
45 Рис отварной	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	5,52	21,6	0
Вафли	10	0,32	0,28	6,38	35	0	20	0,64	0,56	13,7	70	0
Хлеб 1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	500	15,12	11,68	55,13	414,54	13,58	580	16,44	14,37	67,77	486,14	17,18
ИТОГО:	1660	53,51	52,17	192,25	1468,72	24,28	2032	66,06	62,4	232,04	1769,52	31,62
День 3												
Завтрак 1 8.30-9.00												
131 Каша рисовая молочная	120	3,04	4,88	18,16	128,8	0,13	150	3,8	6,1	22,7	161	0,16
198 Коф.напиток на. мол.	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	300	7,91	7,64	42,53	262,89	0,52	380	9,17	9,56	51,07	320,09	0,68
Завтрак 2 10.30-11.00												
Сок	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03
Пряник	10						20					
	160	0,5	0	13,8	80,9	2,03	170	0,5	0	13,8	80,9	2,03
Обед 12.00-13.00												
21 Салат "Пестрый"	30	0,34	1,56	3,6	29,5	3,36	50	0,5	2,58	6	49,2	5,57
33 Щи на м/б	150	1,2	3,2	4,4	51	6,02	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02
57 Кнели рыбные (минтай)	50	8,1	4,8	2,4	86	0,09	70	12,2	6,8	3,6	124	0,13
102 Картофель отварной	100	2,24	1,86	9,6	65,28	0,82	120	2,8	2,32	12	81,6	1,02
211 Кисель.вит.С	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	115	0
Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	510	14,45	11,78	41,47	385,87	10,29	670	19,67	15,96	51,37	499,89	14,74
Уплотненный полдник 15.30-16.00												
76 Фрикадельки мясные	30	7,7	7,6	6,4	125	0,07	30	7,7	7,6	6,4	125	0,07
63 Каша гречневая вязкая.	120	3,8	3,6	19,6	127	0	150	4,73	4,5	24,5	158,3	0
47 Чай с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	0,19	200	1,5	1,6	8,26	51,99	0
Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	330	15,17	12,76	46,17	356,09	0,26	410	16,5	14,06	53,13	400,38	0,07
ИТОГО:	1300	38,03	32,18	143,97	1085,75	13,1	1630	45,84	39,58	169,37	1301,26	17,52
День 4												
Завтрак 1 8.30-9.00												
161 Суп молочн.с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
201 Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
Сыр	10	2,57	2,68	0	35,2	0,28	13	3,34	3,48	47,8	35,2	0,42
	340	10,44	9,04	41,97	284,29	1,06	443	13,01	11,84	94,57	328,29	1,46
Завтрак 2 10.30-11.00												
Фрукты	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13
	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13
Обед 12.00-13.00												
15 Салат витаминный	30	0,5	1,4	3,3	25,5	1,9	50	0,8	2,3	5,4	44,2	3,2
43 Суп крестьян. с крупой	150	1,43	3,45	6,98	64,5	3,61	200	1,9	4,6	9,3	86	4,81
416 Котлета мясная	50	9,5	8,6	9,6	130,9	0,03	70	11,08	10,03	11,2	152,72	0,035
105 Капуста тушеная	40	0,88	1,3	3,77	30	6,59	60	1,32	1,95	5,65	45	9,89
104 Картофельное пюре	100	2,33	3,17	9,83	78,3	7,11	120	2,8	3,8	11,8	94	8,53
205 Компот из с/ф.вит.С	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	550	19,01	18,38	78,45	522,29	19,84	730	22,87	23,14	98,72	658,01	27,265
Уплотненный полдник 15.30-16.00												
75 Икра морковная	30	0,35	6	4	39	6,3	50	0,63	10	7	65	10
344 Запеканка творожная	70	14,93	15,73	17,44	266,4	0,14	100	14,93	15,73	17,44	266,4	0,14
45 Чай б/сахара	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	5,52	21,6	0
Конфета желейная	15	0,1	0,01	5,1	45,2	0	20	0	0,01	6,7	60,23	0
Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	295	18,05	22,12	45,11	433,69	6,44	400	18,23	26,13	50,63	478,32	10,14
ИТОГО:	1365	48,28	49,54	179,61	1316,96	30,47	1753	41,88	61,11	163,43	1541,31	41,995

День 5													
Завтрак 1 8.30-9.00													
311	Каша пшеничная молочная	150	5,5	6,7	25,3	184	0,16	200	7,3	9	33,7	245	0,21
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
198	Коф.напиток на. мол.	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
		330	10,37	9,46	49,67	318,09	0,55	430	12,67	12,46	62,07	404,09	0,73
Завтрак 2 10.30-11.00													
698	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,5	4,23	59,4	0
		150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,5	4,23	59,4	0
Обед 12.00-13.00													
20	Салат из моркови с курагой	30	0,45	0,03	4,35	18,75	1,13	50	0,75	0,05	7,25	31,7	1,9
39	Суп картофель с лапшой дом.	150	1,12	2,92	7,12	59,3	4,77	200	2,2	2,1	115,1	89	5,28
21	Фрикадельки из кур	50	6,9	7,51	3,7	111	0,13	60	8,2	9	4,4	131	0,16
124	Каша перловая	100	2,83	2,92	17,5	110,8	0,57	120	3,4	3,5	21,5	134	0,68
205	Компот из с/ф с вит.С	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		510	15,67	13,84	77,64	492,94	7,2	660	19,52	15,11	203,62	621,79	8,82
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
	Фрукты	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13	180	0,78	0	14,08	76,69	3,13
57	Сумсы печен. с капустой	60	3,28	3,22	18,84	119,2	0,04	80	4,22	4,14	24,22	153,25	0,05
264	Омлет натуральный	70	9,98	16,79	1,84	197,8	0,01	70	9,98	16,79	1,84	197,8	0,01
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб пшен.1с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		490	16,61	20,37	56,23	547,78	3,18	560	17,55	21,29	64,11	611,83	3,19
ИТОГО:		1480	44,75	46,67	187,07	1408,31	10,93	1830	52,26	48,86	329,8	1637,71	12,74
Итого 1 неделя		7175	211,9	209,5	837,85	6272,14	87,58	8925	239,62	250,9	1061,4	7575,68	111,61
Вторая неделя													
День 1													
Завтрак 1 8.30-9.00													
60	Каша гречневая молочн.	150	5,97	6,17	26,41	185,1	0,1	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,2
46	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		330	8,64	6,55	44,98	268,19	0,1	430	10,61	8,6	55,2	336,26	0,2
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	180	0,6	0	16,8	97,2	0,18
		150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	180	0,6	0	16,8	97,2	0,18
Обед 12.00-13.00													
21	Салат "Здоровье"	30	0,33	4,14	1,47	44,25	0,23	50	0,73	6,9	2,45	73,8	0,42
99	Щи на м/б	150	1,2	3,2	4,4	51	6,02	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02
74	Зразы школьные	50	6,4	5,8	5,5	100,8	0	70	8,9	8,1	7,7	141	0
147	Макароны отварные	120	4,24	4,96	28,2	176,8	0,6	150	5,3	6,2	35,3	221	0,7
55	Напиток из шиповн.вит.С	150	0,5	0,2	20,2	83	0,6	200	0,6	0,3	27	111	0,8
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		530	15,24	18,66	73,74	520,94	7,45	700	19,7	25,76	92,22	676,89	9,94
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
45	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	19	0
	Вафли	10	0,32	0,28	6,38	35	0	20	0,64	0,56	12,76	70	0
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		340	5,49	3,94	38,75	272,09	0,39	450	6,71	5,32	51,23	265,09	0,52
ИТОГО:		1350	29,87	29,15	171,27	1142,12	9,97	1760	37,62	39,68	215,45	1375,44	10,84
День 2													
Завтрак 1 8.30-9.00													
348	Пудинг творожный с мол сгущ.	80	14,55	9,99	35,73	289	0,66	80	14,55	9,99	35,73	289	0,66
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшен.1с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		260	19,42	12,75	60,1	423,09	1,05	310	19,92	13,45	64,1	448,09	1,18
Завтрак 2 10.30-11.00													
698	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	12,94	105,95	0,86	200	5,6	6,4	15,38	141,3	1,2
		150	4,2	4,8	12,94	105,95	0,86	200	5,6	6,4	15,38	141,3	1,2

Обед 12.00-13.00													
6	Салат из свеклы, куб	30	0,45	0	1,73	8,25	0,12	50	0,7	0	2,9	14,2	0,2
37	Рассольник домаш.на м/б	150	1,4	3,3	8,3	69	6,31	200	1,8	4	11,1	89	8,41
85	Рыбные хлебцы (минтай)	50	9	7,2	4,3	118	0,65	70	11,9	8,2	5,8	145	0,87
104	Картофельное пюре	120	2,48	3,68	16,08	108,8	8	150	3,1	4,6	20,1	136	10
205	Компот из с/ф.вит.С	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		530	17,7	14,64	75,38	497,14	15,68	700	22,47	17,26	95,27	620,29	20,28
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
	Фрукты	150	0,8	0,8	18	90	330	150	0,8	0,8	18	90	330
177	Пирог с повидлом	50	2,94	1,44	27,18	133,13	0,05	60	3,53	1,73	32,63	159,8	0,06
224	Рагу из овощей	100	3,1	9,8	15,5	163	7,13	100	3,1	9,8	15,5	163	7,13
49	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,7	19	0,84	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		480	9,51	12,43	79,35	470,22	338,02	540	10,2	12,72	89,4	514,89	338,31
	ИТОГО:	1420	50,83	44,62	227,77	1496,4	355,6	1750	58,19	49,83	264,15	1724,57	360,97
День 3													
Завтрак 1 8.30-9.00													
62	Морковь с сахаром	30	0,35	0,03	3,2	14	0,58	50	0,58	0,04	5,25	23,3	0,96
33	Омлет натуральный	70	9	15,1	1,65	177,9	0,01	70	9	15,1	1,65	177,9	0,01
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
	Хлеб пшен.1с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	15	3,9	2,25	0	52	0,42
		290	17,22	20,87	35,92	393,19	1,26	365	19,65	21,35	39,17	435,29	1,91
Завтрак 2 10.30-11.00													
698	Кисломолочный напиток	150	2,1	1,88	3	37,5	0	200	2,8	2,5	4	50	0
	Печенье	10	0,75	0,88	5,08	43,6	0	10	0,75	0,88	5,08	43,6	0
		160	2,85	2,76	8,08	81,1	0	210	3,55	3,38	9,08	93,6	0
Обед 12.00-13.00													
3	Салат из свежей капусты	30	0,6	1,35	2,75	25,5	2,8	50	1	2,25	4,6	42,5	4,7
36	Борщ на м/б	150	1,12	2,92	7,12	59,3	4,77	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36
20	Плов из курицы	150	15,3	20,3	26	350	1,12	200	21,2	23,5	33,8	429	1,51
211	Кисель витамин.	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		510	19,59	24,93	57,34	588,89	8,69	680	26,27	30,01	71,87	734,59	12,57
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
56	Котлета рыбная	50	8,9	6,7	7,7	128	0,09	50	8,9	6,7	7,7	128	0,09
147	Макароны отварные	120	3,93	6,96	22,8	172	34,11	150	4,67	8,28	27,2	204,8	40,6
46	Чай б/сахара	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0
	Мармелад	10	0	0,01	3,42	30,28	0	20	0	0,02	6,84	60,57	0
	Хлеб пшен.1с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		360	15,5	14,05	52,49	413,37	34,2	450	16,24	15,39	61,81	483,46	40,69
	ИТОГО:	1320	37,94	41,74	117,91	1083,36	42,89	1705	46,06	48,78	142,76	1311,65	53,26
День 4													
Завтрак 1 8.30-9.00													
130	Каша овсяная на молоке	150	5	7,4	20,3	167	0,12	200	6,7	9,8	27,1	223	0,23
198	Коф.напиток на мол.	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	Вафли	10	0,32	0,28	6,38	35	0	20	0,64	0,56	12,76	70	0
	Завтрак 2 10.30-11.00	340	10,19	10,44	51,05	336,09	0,51	450	12,71	13,82	68,23	452,09	0,75
	Фрукты	150	0,8	0,8	18	90	330	150	0,8	0,8	18	90	330
		150	0,8	0,8	18	90	330	150	0,8	0,8	18	90	330
Обед 12.00-13.00													
26	Винегрет овощной	30	0,4	0,68	2,33	17,3	3,81	50	0,63	1,2	3,8	28,3	6,34
2,19	Суп с галушками на м/б	150	3,59	4,86	17,45	128,1	4,2	200	4,78	6,63	23,99	176,3	5,6
451	Шницель мясной	50	9,5	8,6	9,6	130,9	0,03	70	12,56	10,72	12,82	182	0,04
146	Бобовые отварные	120	9,55	2,56	21,76	149,8	2,91	150	11,36	3,04	25,9	178,4	3,46
206	Компот из св.плодов,вит.С	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
		530	25,72	17,17	76,91	538,19	12,15	700	32,1	22,05	97,68	698,09	17,04

Уплотненный полдник 15.30-16.00													
184	Плюшка новомосковская	50	2,4	5,24	20,49	90,14	1,79	50	2,4	5,24	20,49	90,14	1,79
156	Вареники ленивые	80	11,43	12,17	43,85	200,93	0,08	80	11,43	12,17	43,85	200,93	0,08
6,16	Напиток из шиповника.	150	0,33	0	9,21	39,15	1,08	200	0,44	0	12,28	52,2	1,43
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	ИТОГО:	310	16,73	17,77	87,52	395,31	2,95	360	16,84	17,77	90,59	408,36	3,3
День 5													
Завтрак 1 8.30-9.00													
44	Суп молочный с макарон.изд.	150	3,3	3,3	11,9	81	0,39	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	15	3,9	2,25	0	52	0,42
	Завтрак 2 10.30-11.00	340	11,17	9,04	42,97	282,29	1,06	445	14,47	10,61	48,17	355,09	1,46
	Сок	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	180	0,6	0	16,55	97,2	2,43
	Вафли	20	0,32	0,28	6,38	35	0	20	0,64	0,56	12,76	70	0
	ИТОГО:	170	0,82	0,28	20,18	115,9	2,03	200	1,24	0,56	29,31	167,2	2,43
Обед 12.00-13.00													
33	Салат "Прелесть"	30	0,44	0,06	5,25	23	3,1	50	0,73	0,09	8,74	38,3	5,2
217	Суп с рыбными консервами	150	13,8	9,78	9,29	180,6	5,37	200	18,4	13,05	12,39	240,8	6,72
292	Картофельная запеканка с мясом	150	12,14	13,71	26,64	283,96	29,9	200	16,27	18,38	35,7	380,51	40,1
205	Компот из с/ф.вит.С	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	ИТОГО:	510	30,75	24,01	86,15	680,65	38,97	680	40,37	31,98	112,2	895,7	52,82
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
65	Суп из овощей	150	2,58	3,96	5,84	91,4		200	3,23	4,95	7,3	114,34	
178	Усбосмак	60	5,51	5,01	12,8	119,25	0,48	75	6,85	6,26	15,01	149,1	0,56
8	Чай слимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	0,84	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12
	Фрукты	150	0,8	0,8	18	90		330	0,8	0,8	18	90	330
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0
	ИТОГО:	540	11,56	10,16	55,31	384,74	331,3	655	13,65	12,4	63,58	455,53	331,68
	Итого 2 неделя	1560	54,3	43,49	204,61	1463,58	373,4	1980	69,73	55,55	253,26	1873,52	388,39
		6980	189,7	176,8	809,08	5580,77	784,8	8855	228,44	211,6	966,21	6693,54	816,76

Ведущий технолог ООО УП "Металлург"

Армизонова А.П.