

весна - лето

Согласовано:

Заведующая МАДОУ (МДОБУ) д/с _____



Савчук В.А.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО Управление питания "Металлург"

Савчук В.А.
В.А. Савчук



О С Н О В Н О Е
(организованное) меню
дифференцированное по возрастам
для дошкольных образовательных организаций

ОСНОВНОЕ
(организованное) меню
дифференцированное по возрастам
для дошкольных образовательных организаций

Разработчик МКУ Управление образования

Сезон : весенне-летний период

График работы

10,5 ч

Возраст : от 1 до 3 и от 3 до 7 лет

№ сбор. реце- туры	Прием пищи Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет					
		Масса порции г	Пищевые вещества (грамм)			Энерге- тическ. ценность Ккал	Витами С	Масса порции г	Пищевые вещества (грамм)			Энерге- тическая ценность Ккал	Витами С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8		14	15	16	17	18
	Первая неделя												
	День 1												
	Завтрак 1 8.30-9.00												
311	Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	0,1	200	6	8,2	29,3	215	0,22
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	15	3,9	4,02	0	52	0,18
	Хлеб пшен.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	340	11,98	11,54	46,3	330,3	0,69	445	15,28	15,68	57,6	426,1	0,92
	Завтрак 2 10.30-11.00												
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Всего:	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Обед 12.00-13.00												
31	Салат "Пестрый"	30	0,34	1,56	3,6	29,6	3,36	50	0,5	2,58	6	49,2	5,57
217	Суп картоф.с рыбными консер.	150	7,12	8,22	9,6	130,9	14,3	200	9,5	10,97	4,44	202,3	15,2
98	Котлета "Здоровье"	50	7,5	6,1	3,6	101	0,34	50	7,5	6,1	3,6	101	0,34
123	Каша гречневая	100	4,74	3,84	19,1	131,6	0,56	120	5,7	4,6	22,9	158	0,68
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,21	0,2	9,04	40,6	0	30	1,21	0,2	9,04	40,6	0
	Всего:	510	20,91	19,92	52,44	522,7	18,56	650	24,41	24,45	55,98	670,1	21,79
	Полдник												
	15.30-16.00												
76	Фрикадельки в соусе	30	4,05	3,38	3,82	62,2	0	30	4,05	3,38	3,82	62,2	0
448	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0	120	3,05	4,89	30,89	182,4	0
8	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 пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	310	9,27	7,84	48,16	298,3	0,84	380	7,1	8,27	57,91	346,7	1,12
	Итого:	1310	42,66	39,3	160,7	1232,3	20,19	1625	47,29	48,4	185,29	1523,9	23,93
	День 2												
	Затрак 1 8.30-9.00												
57	Салат картофель.с луком	30	0,9	2,65	6,57	45	0,76	50	1,5	4,39	10,9	74,5	1,25
130	Каша овсянная молочная	150	5	7,4	20,3	167	0,12	200	6,7	9,8	27,1	223	0,23
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 пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
	Всего:	510	11,85	13,41	69,97	438,1	121,3	630	15,05	18,45	82,3	569,6	122
	Завтрак 2 10.30-11.00												
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	150	2,1	3	3,53	49,5	0
	Всего:	150	2,1	3	3,53	49,5	0	150	2,1	3	3,53	49,5	0

Обед 12.00-13.00													
24	Салат Студенческий	30	1,13	3,15	1,88	40,5	0,58	50	1,8	5,25	3,08	66,6	0,96
2,19	Суп с галушками на м/б	200	4,78	6,63	23,99	176,3	5,6	250	5,98	8,28	29,99	220,4	7
3,24	Голубцы ленивые	120	7,21	7,12	9,6	133,12	0,72	120	7,21	7,12	9,6	133,12	0,72
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	16,43	17,25	77,77	528,62	7,5	650	18,9	21	95,37	641,82	9,48
Уплотненный полдник 15,30-16,00													
56	Биточки рыбные	50	7,7	5,2	9,1	115	0,1	50	7,7	5,2	9,1	115	0,1
176	Каша перловая рассыпчатая	100	3	2,4	21,1	120	0,57	100	3	2,4	21,1	120	0,57
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 пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		330	13,61	7,96	53,31	339,25	1,75	380	13,72	7,96	56,38	352,3	2,1
Итого:		1520	32,14	28,21	204,6	917,37	9,25	1810	34,72	31,96	237,58	1613,22	133,58
День 3													
Завтрак 1 8.30-9.00													
5	Морковь отвар.куб	30	0,38	0	1,35	6,75	0,06	50	0,58	0	2,25	11,7	0,1
327	Каша Дружба	150	2,28	6,05	23,63	160,28	0,17	200	3,04	8,07	31,5	213,7	0,22
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,5
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		360	7,54	8,81	49,28	301,13	0,62	480	9	11,53	62,05	384,5	0,84
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,72	150	9,5	0	13,8	81	0,1
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
131	Рассольник домашний на м/б	150	1,4	3,3	8,3	69	6,31	200	1,8	4	11,1	89	8,41
451	Шницель из говядины	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05
76	Картофель тушеный	120	2,64	7,36	18,16	151,2	9,92	150	3,3	11,2	22,7	189	12,4
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	13,68	25,85	55,03	567,15	16,51	680	15,14	33,15	65,85	684,5	21,28
Уплотненный полдник 15,30-16,00													
177	Пирог с повидлом	50	3,9	1,92	27,2	133,1	0,06	50	3,9	1,92	27,2	133,1	0,06
229	Сырники творожн. со сгущ.мол	70	11,7	8,7	14,3	184,8	0,06	70	11,7	8,7	14,3	184,8	0,06
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0	150	4,1	4,2	6,4	79	0
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		300	22,28	15,18	61,8	462	0,12	300	22,28	15,18	61,8	462	0,1
Итого:		1340	36,46	41,03	179,9	1110,15	17,35	1610	46,92	48,33	203,5	1682,2	22,34

День 4													
Завтрак 8.30-9.00													
161	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
45	Чай без сахара	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	5,52	21,6	0
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Конфета железная	5	0,02	0	0,36	1,47	0	10	0,04	0	0,75	2,93	0
Всего:		335	5,3	3,68	29,76	167,57	0,39	440	6,22	4,79	34,67	200,63	0,52
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
Обед 12.00-13.00													
5	Свекла отварная,куб.	30	0,45	0	1,73	8,25	0,12	50	0,7	0	2,9	14,2	0,2
42	Суп гороховый на м/б	150	4	2,5	11,7	86	4,26	200	5,4	5,3	15,6	115	5,68
85	Рыбные хлебцы	50	7,5	6	3,6	98,3	0,54	50	7,5	6	3,6	98,3	0,54
24	Картофельное пюре	60	1,24	1,84	8,04	54,4	4	75	1,58	2,33	10	67,5	5,
105	Капуста тушенная	80	1,71	2,61	7,52	60,26	13,2	80	1,71	2,61	7,52	60,26	13,2
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		550	18,21	13,3	74,89	485,91	22,72	685	20,8	16,59	92,32	576,96	25,62
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
39	Шанежка наливная	70	4,7	4,3	28,2	172	0	70	4,7	4,3	28,2	172	0
264	Омлет натуральный	70	7	11,7	1,28	138	0,01	70	7	11,7	1,28	138	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 пшеничн 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Фрукты	100	0,45	0,2	8,1	40	80	100	0,45	0,2	8,1	40	80
Всего:		420	17,43	19,26	68,58	516,1	80,4	470	18,33	20,16	69,78	532,1	80,53
Итого:		1455	36,14	32,56	187	1083,01	103,2	1745	39,63	36,75	210,57	1390,69	106,77
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
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	14	3,9	4,02	0	52	0,18
Всего		340	10,68	9,74	46,7	373,3	0,36	444	13,78	13,38	57,6	481,1	0,39
Завтрак 2 10.30-11.00													
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	150	2,1	3	3,53	49,5	0
	Печенье	14	0,66	0,63	15	73,8	0	14	1,32	1,26	30	73,8	0
Всего:		164	2,76	3,63	18,53	123,3	0	164	3,42	4,26	33,53	123,3	0
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
18	Тукмас на к/б	150	1,84	0,47	0,11	79,8	2,89	200	2,45	2,63	0,14	106,66	3,86
20	Плов из грудки птицы	150	15,3	25	26	350	1,12	200	21,2	33	33,8	429	1,51
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		510	19,16	26,51	51,54	544,8	9,02	680	25,99	37,18	66,24	682,66	13,31
Уплотненный полдник													
20	Салат из моркови с изюмом	30	0,45	0,03	4,35	18,75	1,13	50	0,75	0,05	7,25	31,7	1,9
44	Суп молочн.с мак.изд	150	3,3	3,3	11,9	81	0,39	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52
8	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 пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		360	6,43	3,72	34,85	183,85	2,36	480	7,93	4,84	46,35	254,8	3,54
Итого:		1374	28,35	33,86	151,6	851,95	11,38	1768	37,34	59,66	203,72	1060,76	17,24
Общее кол-во:		6999	175,75	175	883,8	5194,78	161,4	8558	205,9	225,1	1040,7	7270,77	303,86
		б ж у кк с б ж у кк с											

	Вторая неделя												
	День 1												
	Завтрак 1 8.30-9.00												
30	Каша молочная рисовая	120	3,04	4,88	22,7	128,8	0,13	150	3,8	6,1	30	161	0,16
211	Кисель	200	0	0	10	119	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Печенье	10	0,75	0,88	5,08	43,6		10	0,75	0,88	5,08	43,6	0
	Всего:	360	6,37	6,12	51,68	356,5	0,13	390	7,13	7,34	58,98	388,7	0,16
	Завтрак 2 10.30-11.00												
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Всего:	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Обед 12.00-13.00												
24	Салат студенческий	30	1,13	3,15	1,88	40,5	0,58	50	1,8	5,25	3,02	66,6	0,96
43	Суп крестьянск на м/б	150	8,12	8,25	6,97	134,5	4,81	200	9,08	10,07	11,63	177,58	6,02
74	Зразы школьные	50	6,4	5,8	5,5	100,8	0	50	6,4	5,8	5,5	100,8	0
147	Макароны отварные	120	4,4	4,96	28,24	176,8	0,6	150	5,3	6,2	35,3	221	0,7
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
	Всего:	530	23,36	22,51	84,89	631,3	6,59	680	26,49	27,67	108,15	787,68	8,48
	Уплотненный полдник 15.30-16.00												
60	Усбосмак	100	9,65	7,19	41	220,18	1,28	100	9,65	7,19	41	220,18	1,28
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 пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	280	14,93	10,25	72	386,28	1,67	330	15,83	11,15	73,2	402,28	1,8
	Итого:	1320	38,79	32,76	170,7	1098,58	8,49	1550	42,82	38,82	254,13	1659,66	10,38
	День 2												
	Завтрак 1 9.30-9.00												
344	Запеканка творожная со сгущен.молоком	70	7,81	6,02	25,2	138	0,41	70	7,81	6,02	25,2	138	0,41
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 пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	250	13,09	9,08	56,2	304,1	0,8	300	13,99	9,98	57,4	320,1	0,93
645	Завтрак 2 10.30-11.00												
	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	150	2,1	3	3,53	49,5	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
	Всего:	300	2,77	3,3	15,63	109,5	120	300	2,77	3,3	15,63	139,5	120
	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
110	Борщ с картоф. и капустой на м/б	150	1,12	2,92	7,12	59,3	4,77	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36
451	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05
123	Каша гречневая	100	4,75	3,84	22,1	131,6	0,56	120	5,7	4,6	24,4	158	0,68
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
	Всего:	510	15,69	18,6	62,95	468,9	10,39	650	17,34	20,85	74,5	547	15,03
	Уплотненный полдник 15.30-16.00												
394	Тефтели рыбные	50	8,16	6,96	9,12	132	0,17	50	8,16	6,96	9,12	132	0,17
146	Гороховое пюре	100	9,55	2,56	21,76	149,8	2,91	120	11,36	3,04	25,92	178,4	3,46
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	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	330	20,39	9,9	49,38	364,9	3,08	400	22,2	10,39	55,04	400,5	3,63
	Итого:	1390	38,85	31,8	128	943,3	134,3	1650	42,31	34,54	202,57	1407,1	138,66

День 3													
Завтрак 1 8.30-9.00													
44	Суп молочн.с мак.изд	150	3,3	3,3	11,9	81	0,39	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52
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	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	330	8,18	6,06	36,2	215,1	0,78	430	9,78	7,86	44,2	280,1	1,04
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Всего:	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
Обед 12.00-13.00													
418	Салат из свеклы с изюмом	30	0,4	1,6	4,6	33,6	0,2	50	0,67	2,7	3,8	56	0,3
35	Рассольник ленинградск на м/б	150	1,4	3,3	9,4	74	4,03	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37
371	Рыба припущенная (горбуша)	50	11,7	3,5	0,2	79,2	0,13	50	11,7	3,5	0,2	79,2	0,13
24	Картофельное пюре	60	1,24	1,84	8,04	54,4	4	80	1,68	2,48	10,7	72	5,6
105	Капуста тушеная	50	1,1	1,63	4,7	37,7	8,3	50	1,1	1,63	4,7	37,7	8,3
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
	Всего:	520	17,35	12,12	45,74	418,6	16,66	660	18,56	14,66	53,2	509,6	19,7
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	150	2,1	3	3,53	49,5	0
168	Оладьи со сгущ. молоком	50	4,13	3,66	31,5	136	0,07	50	4,13	3,66	31,5	136	0,07
224	Рагу из овощей	100	1,95	5	8,75	87,5	7,1	100	1,95	5	8,75	87,5	7,1
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	330	10,76	12,02	57,68	338,1	7,17	330	10,76	12,02	57,68	338,1	7,17
	Итого:	1330	28,61	24,14	117,2	837,7	24,71	1570	29,82	26,68	168,88	1208,8	26,97
День 4													
Завтрак 1 8.30-9.00													
264	Омлет натуральный	70	7	11,7	1,28	138	0,01	70	7	11,7	1,28	138	0,01
47	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	0,19	200	1,5	1,6	11,2	87	0,26
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	250	10,68	13,26	21,38	242,1	0,2	300	11,08	13,66	26,38	290,1	0,27
Завтрак 2 10.30-11.00													
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0	150	4,1	4,2	6,4	79	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
	Всего:	300	4,77	4,5	18,5	139	120	300	4,77	4,5	18,5	169	120
Обед 12.00-13.00													
75	Икра морковная	30	0,35	6	4	39	6,3	50	0,63	10	7	65	10
33	Щи из свежей капусты на м/б	150	1,2	3,2	4,4	51	6,02	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02
21	Фрикадельки из кур	50	6,9	7,51	3,7	121	0,13	50	6,9	7,51	3,7	121	0,13
24	Картофельное пюре	120	2,48	3,68	16,08	108,8	8	150	3,1	4,6	21	136	10
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
	Всего:	530	14,24	20,74	70,48	498,5	21,05	680	16,14	26,36	90,2	608,7	28,95
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
184	Плюшка новомосковская	50	3,66	7,25	20,6	132,22	0,01	50	3,66	7,25	20,6	132,22	0,01
314	Плов с изюмом	120	3,6	14,7	40,3	354	1,32	150	4,7	25,5	53,1	408	1,76
46	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0
	Мармелад	10	0	0	0,68	3	0	10	0	0	0,68	3	0
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	360	9,94	22,33	80,08	572,32	1,33	440	11,04	33,14	94,38	633,32	1,77
	Всего:	1440	28,95	47,57	169,1	1209,82	142,6	1720	43,03	64	229,46	1701,12	150,72

День 5													
Завтрак 1 8.30-9.00													
161	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2
Всего:		340	10,08	8,74	35,2	252,3	0,98	440	11,48	10,54	42,8	305,3	1,21
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
	Вафли	14	0,66	0,63	15	73,8	0	14	1,32	1,26	30	73,8	0
Всего:		164	1,16	0,63	28,8	154,8	0,1	164	1,82	1,26	43,8	154,8	0,1
Обед 12.00-13.00													
27	Салат "Мишат"	30	0,43	2,5	2	52,2	0,75	50	0,83	4,2	3,2	74,1	1,25
42	Суп гороховый на м/б	150	4,05	2,5	11,7	86,3	4,26	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
78	Тефтели из говядины	50	6,1	12,6	6,96	128	0,34	50	6,1	12,6	6,96	128	0,34
147	Макароны отварные	100	3,53	4,13	28,24	147,3	0,5	120	4,4	4,96	30,3	176,8	0,6
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		510	15,73	22,09	72	511,5	7,05	650	18,44	25,41	84,56	612,6	9,47
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
741	Ватрушка с творогом	50	5,8	8,6	26,4	136	0,03	50	5,8	8,6	26,4	136	0,03
296	Овощная запеканка	100	3,89	6,9	22,64	171,01	26,8	100	3,89	6,9	22,64	171,01	26,8
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	20	65,1	0	30	2,58	0,36	20	65,1	0
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
Всего:		330	12,27	15,86	76,54	461,11	26,83	380	12,27	15,86	69,04	491,11	26,83
Итого:		1344	29,16	38,58	177,3	1127,41	34,96	1634	32,53	42,53	197,4	1258,51	36,~
Общее кол-во:		6824	164,36	174,9	762,3	5216,81	345	8124	190,5	206,57	1052,4	7235,19	363,13

б ж у кк с б ж у кк с

Ведущий технолог ООО УП "Металлург"

Армизорова А.П.