

Заведующая МАДОУ (МДОБУ) д/с ____

В.А. Савчук



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

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

Сезон: осенне-зимний

Возраст : от 1 до 3 и от 3 до 7 лет

10-и дневное

График работы 10,5 часов

Первая неделя

График работы 10,5 часов														
№ сбор. рецеп.	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						
		Выход блюда г	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическ. ценност Ккал	Витами мг С	Выход блюда г	Пищевые вещества (грамм)			Энергит. ценност Ккал	Витам. мг, С	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
2		3	4	5	6	7	8	11	14	15	16	17	18	21
	Первая неделя													
	День 1													
	Завтрак 1 8.30-9.00													
327	Каша "Дружба" на молоке	150	4,39	9,03	24,87	198	0,92	200	5,85	12,04	33,16	263,9	1,23	
46	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0	
	Хлеб пшен.1с	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	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	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	150	0,5	0	13,8	80,9	2,03	
	Печенье	10	0,75	0,88	5,08	43,6	0	20	1,5	1,76	10,16	87,2	0	
		160	1,25	0,88	18,88	124,5	2,03	170	2	1,76	23,96	168,1	2,03	
	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	
35	Рассольник ленинград. на м/б	150	1,42	3,08	9,38	71	4,02	200	1,9	4,1	12,5	95	1,92	
3,24	Голубцы ленивые	120	7,21	7,12	9,6	133,1	0,72	150	9,01	8,9	12	225	0,9	
211	Кисель ,витамин.	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0	
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	
		480	12,34	13,71	42,26	398,7	5,32	630	15,29	18,61	51,48	570,7	3,78	
	Уплотненный полдник 15.30-16.00													
100	Ватрушка "Французская"	50	5,6	5,9	22,1	163	0,03	50	5,6	5,9	22,1	163	0,03	
103	Картофель в молоке	120	2,96	3,36	10,2	84	0,34	150	3,7	4,2	12,9	105	0,43	
46	Чай с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	0,19	200	1,5	1,6	11,2	63	0,26	
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	
		350	6,63	4,92	30,37	188,09	0,53	430	7,77	6,16	38,07	233,09	0,69	
	ИТОГО:	1370	27,28	28,92	134,95	992,38	8,8	1660	33,58	38,96	166,74	1325,88	7,73	
	День 2													
	Завтрак 1 8.30-9.00													
132	Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	0,16	200	6	8,2	29,3	215	0,22	
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,35	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	12	3,9	2,25	0	52	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	150	0,8	0,8	18	90	330	150	0,8	0,8	18	90	330	
	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,5	4,23	59,4	0	
		300	2,9	3,8	21,53	139,5	330	330	3,32	4,3	22,23	149,4	330	
	Обед 12.00-13.00													
3	Салат из св.капусты	30	0,6	1,35	2,75	25,5	2,8	50	1	2,25	4,6	42,5	4,7	
42	Суп гороховый на м/б	150	4	2,5	11,7	86	4,26	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	
78	Тефтели из говядины	50	8,6	12,2	9,8	183	0,32	50	8,6	12,2	9,8	183	0,32	
147	Макароны отварные	100	3,66	4,13	23,5	147,3	0,5	120	4,24	4,96	28,2	176,8	0	
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	
		510	19,54	20,65	73,52	553,89	9,08	650	22,01	23,17	89,37	650,39	12,3	

Уплотненный полдник 15.30-16.00														
	Кисломолочный напиток	160	0,6	0	16,55	97,2	2,43	160	0,6	0	16,55	97,2	2,43	
56	Биточки рыбные	50	8,63	3,52	0,53	68,25	0,55	50	8,63	3,52	0,53	68,25	0,55	
448	Рис отварной	100	2,9	7,5	13,1	131	10,6	120	3,9	9,9	17,5	164	14,2	
45	Чай б/ сахаром	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 обогаш.	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:		1650	49,93	47,97	203,25	1470,22	353,5	2002	57,84	56,25	240,94	1735,02	360,64	
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 обогаш.	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	0,48	0,28	0,77	33,6	0	20	0,96	0,56	1,54	67,2	0	
		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 обогаш.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	
Всего		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 обогаш.	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	160	0,69	0	12,52	68,17	2,78	160	0,69	0	12,52	68,17	2,78	
		160	0,69	0	12,52	68,17	2,78	160	0,69	0	12,52	68,17	2,78	
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 тушенная	40	0,88	1,3	3,77	30	6,59	60	1,32	1,95	5,65	45	9,89	
104	Картофельное пюре	80	1,68	2,48	10,7	72	5,6	80	1,68	2,48	10,7	72	5,6	
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	18,36	17,69	79,32	515,99	18,33	690	21,75	21,82	97,62	636,01	24,335	
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	70	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 обогаш.	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	370	18,23	26,13	50,63	478,32	10,14	
ИТОГО:		1325	47,54	48,85	178,92	1302,14	28,61	1663	40,67	59,79	160,77	1510,79	38,715	

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 1с	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 картоф 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													
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
		310	15,83	20,37	42,15	471,09	0,05	380	16,77	21,29	50,03	535,14	0,06
ИТОГО:		1300	43,97	46,67	172,99	1331,62	7,8	1650	51,48	48,86	315,72	1561,02	9,61
Итого 1 неделя		6945	206,8	204,6	834,08	6182,11	411,8	8605	229,41	243,4	1053,5	7433,97	434,22
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	Зрэзы 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	4,24	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	680	17,2	23,46	90,02	636,69	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	1740	35,12	37,38	213,25	1335,24	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	50	9	7,2	4,3	118	0,65
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	680	19,57	16,26	93,77	593,29	20,06
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	1730	55,29	48,83	262,65	1697,57	360,75
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	150	15,3	20,3	26	350	1,12
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	630	20,37	26,81	64,07	655,59	12,18
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	1655	40,16	45,58	134,96	1232,65	52,87
День 4													
Завтрак 1 8.30-9.00													
130	Каша овсянная 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
	Пряник	10	0,48	0,28	0,77	33,6	0	20	0,96	0,56	1,54	67,2	0
	Завтрак 2 10.30-11.00	340	10,36	10,44	45,44	334,69	0,51	450	13,03	13,82	57,01	449,29	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	
		310	16,73	17,77	87,52	395,31	2,95	360	16,84	17,77	90,59	408,36	3,3	
	ИТОГО:	1330	53,6	46,18	227,87	1358,19	345,6	1660	62,77	54,44	263,28	1645,74	351,09	
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	
	Печенье	10	0,75	0,88	5,08	43,6	0	10	0,75	0,88	5,08	43,6	0	
		160	1,25	0,88	18,88	124,5	2,03	190	1,35	0,88	21,63	140,8	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	150	12,14	13,71	26,64	283,96	29,9	
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	
		510	30,75	24,01	86,15	680,65	38,97	630	36,24	27,31	103,14	799,15	42,62	
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	60	5,51	5,01	12,8	119,25	0,48	
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	
	Хлеб пшен.1с обогащ.	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	30	2,57	0,36	13,97	65,09	0	
		390	10,76	9,36	37,31	294,74	1,32	490	11,51	10,35	43,37	335,68	1,6	
		1400	53,93	43,29	185,31	1382,18	43,38	1755	63,57	49,15	216,31	1630,72	48,11	
	Итого 2 неделя	6820	189,3	176,6	789,78	5499,37	454,8	8540	210,98	198,7	917,76	6304,54	475,87	

Ведущий технолог ООО УП "Металлург"

Армизонова А.П.