

Согласовано:

Заведующий МАДОУ Детский сад № 27 "Весенка"

Утверждаю:

ИП Хисматуллина Г.Р.

Основное организованное меню на весенний период для организации питания детей, посещающих Детский сад в возрасте от 3 до 7 лет с 12 – часовым пребыванием

1 неделя		1 день		Понедельник		
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПО0151	Масло крестьянское порционно	5	0,04	3,19	0,06	29
ДПО0107	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	5,7	27,6	184
ДПО0335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,036	7,8	32
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
Всего за 1 завтрак			7,6	9,216	48,89	310
		2 Завтрак				
ДПО0340	Яблоки	100	0,48	0,48	11,76	53
Всего за 2 завтрак			0,48	0,48	11,76	53
		Обед				
ДПО0066	Огурец маринов.на лим.кисл. порционно	40	0,32	0,04	0,64	4
ДПО0338	Щи из св. капусты с картоф.	180	1,2	3,8	6,1	67
ДПО260А	Рис отварной	130	3,2	3,12	32,58	174
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПО0000	Котлеты "Нежные"	50	8,1	13	6,61	176
ДПО0124	Компот их сухофруктов	180	0,81	0,045	18,5	80
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего за обед:			14,95	21,085	73	554
		Полдник				
ДПО019	Булочка домашняя	60	4,14	6,24	30,24	197
ДПО0107	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
Всего за полдник:			4,14	6,24	35,74	219
Всего за день:			27,2	37,0	169,4	1136
		Ужин				
ДПО0304	Суп молочный с макаронными изд.	180	3,96	3,7	14,3	106
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего за ужин:			5,39	3,89	31,44	172

2 - день			Вторник			
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПО0311	Каша пшениная молочная вязкая	150	5,6	6,6	26,4	187
ДПО0062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		8,61	10,26	49,55	325
		2 Завтрак				
ДПО0114	Кисель из концентрата плод. и ягоdn.	150	0	0	18,08	89
	Всего за 2 завтрак		0	0	18,08	89
		Обед				
ДПО0261	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14
ДПО276А	Рассольник ленинградский	180	1,56	4,2	11,04	92
ДПО0043	Жаркое по - домашнему из птицы	150	3,83	3,38	1,35	158
ДПО0163	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		7,18	7,82	46,25	398
		Полдник				
ДПО0232	Пудинг творожный с киселем (без изюма)	80	10,15	6,15	37,4	243
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		10,15	6,15	45,59	266
	Всего за день:		25,9	3,7	109,9	1078
		Ужин				
ДПО0152	Печенье	32	5,12	3,84	2,56	16
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
	Всего за ужин:		5,1	3,8	10,8	39
3 - день			Среда			
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПО00080	Каша манная молочная	150	2,8	3,5	17,6	115
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	2,14	0,29	13,43	65
ДПО0062	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	32
	Всего за 1 завтрак		4,94	3,79	39,2	212
		2 Завтрак				
ДПО0059	Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57
	Всего за 2 завтрак		4,1	1,5	5,9	57
		Обед				
ДПО040	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,75	2,6	5	48
ДПО0277	Суп картофельный с бобовыми	180	3,91	2,4	14,26	95
ДП40000	Котлета мясная	50	7,69	7,35	6,93	125
ДПО273А	Соус томатный	20	0,21	0,93	1,37	15
ДПО144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	162
ДПО0124	Компот их сухофруктов	180	0,05		20,57	83
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		17,9	17,54	82,6	566
		Полдник				
ДПО0016	Блины с маслом	60	4,2	7,1	18,6	156
ДПО0107	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	32
	Всего за полдник:		4,23	7,14	26,8	188
	Всего за день:		31,2	30,0	154,5	1023
		Ужин				
ДПО075	Каша гречневая с овощами	150	2,46	3,06	40,2	120
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за ужин:		3,89	3,25	57,34	186

4 - день		Четверг				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО082	Каша молочная "Дружба "	150	2,1	3,2	15	151
ДПОО289	Чай витамин.	180	0,09	0,02	7,15	28
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		4,33	3,51	35,58	244
2 Завтрак						
ДПО300	Наиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83
	Всего за 2 завтрак		0,5	0,2	20,2	83
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной	50	0,63	1,12	3,62	27
ДПОО070	Уха с крупой	180/10	4,2	0,96	10	66
ДПЗ80	Гуляш из птицы	25/25	6,23	6,59	1,44	90
ДПОО067	Картофельное пюре	130	2,66	3,84	17,38	115
ДПОО124	Компот из сухофруктов	180	0,05		20,57	83
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,87	12,66	60,21	419
Полдник						
ДПОО267	Ватрушка с повидлом	70	7,4	5,4	28,7	198
ДПОО336	Чай полусладкий	180	0,9	0,03	8,19	23
	Всего за полдник:		8,3	5,43	36,89	221
	Всего за день:		28,0	14,8	152,9	967
Ужин						
ДПОО087	Каша овсян.геркулес молоч. жидкая	150	5,94	7,21	26,01	193
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за ужин:		7,37	7,4	43,15	259
5 - день		Пятница				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ .САД		1 Завтрак				
ДПО0298	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,1	3,7	13,08	97
ДПОО062	Чай с сахаром	180				
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		5,24	3,99	26,51	162
2 Завтрак						
ДПО0271	Кефир без сахара	100	2,9	3,2	4,7	54
	Всего за 2 завтрак				4,7	54
Обед						
ДПО0050	Маринад овощной без томата	50	0,6	4,5	4,9	61
ДПОО287	Суп картофел.с лапшой домашней	180	2,04	2,04	12,84	79
ДП2100А	Вак беляш	80	8,26	8,62	20,89	194
ДПОО163	Напиток яблочный	180	0	0	21,12	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		12	15,31	66,95	452
Полдник						
ДПО0217	Макароны запеч. с сыром	120	5,8	8,93	19,6	186
ДПОО062	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	32
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		7,23	9,12	36,72	261
	Всего за день:		24,5	28,4	134,9	929
Ужин						
ДПОО176	Пряник	50	2,13	3,13	19,21	26
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
	Всего за ужин		2,1	3,1	27,4	49

2 неделя		6 день		Понедельник		
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДП00151	Масло слив. порционно	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00097	Каша пшенинная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187
ДП00334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		7,78	10,08	45,39	303
		2 Завтрак				
ДП0300	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83
	Всего за 2 завтрак		0,5	0,2	20,2	83
		Обед				
ДП00066	Огурец маринов.на лим.кисл. порционно	40	0,32	0,04	0,64	4
ДПО276А	Рассольник ленинградский	180	1,56	4,2	11,04	92
СМ00191	Тефтели из говядины	50/20	5,7	7,9	6,4	120
ДПО0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,6	28,8	169
ДПО0124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПО00004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38
	Всего за обед:		14,12	15,95	72,48	503
		Полдник				
ДП00107	Рагу из овощей	150	9	8,2	14,2	173
ДПО0107	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДПО00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		10,4	8,4	28,7	238
	Всего за день:		27,2	24,8	134,8	889
		Ужин				
ДПО0267	Плюшка "Московская"	60	5,00	10,00	38,00	156
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
	Итого за ужин:		5,00	10,00	46,19	179
7 день		Вторник				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ .САД		1 Завтрак				
ДПО0087	Каша овсян.геркулес молоч. жидкая	150	5,8	7,2	24,3	185
ДПО0062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
ДПО00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		10,81	10,26	49,92	336
		2 Завтрак				
ДП00114	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
	Всего за 2 завтрак				15	57
		Обед				
ДП00032	Салат "Пестрый"	50	0,5	2,25	5,3	43
ДПО0338	Щи из св. капусты с картоф.	180	1,2	3,8	6,1	67
ДП380	Гуляш из птицы	25/25	6,53	6,59	1,44	90
ДПО0201	Пюре гороховое	130	12,74	4,42	28,75	208
ДПО0163	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96
ДПО00004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		22,16	17,3	72,55	542
		Полдник				
ДП00340	Омлет натуральный	80	7,73	12,66	1,46	150
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
ДПО00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		9,16	12,85	18,6	216
	Всего за день:		42,1	40,4	156,1	1151
		Ужин				
ДПО0176	Пряник	50	2,13	3,13	19,21	26
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
	Итого:		2,1	3,1	27,4	49

8 - день		Среда				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДП00198	Повидло	10	0,4	0	1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	138
ДПОО336	Чай полусладкий	180	0	0	8,19	23
ДП0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		6,34	6,19	40,42	247
		2 Завтрак				
ДП0300	Йогурт питьевой	100	0,5	0,2	20,2	83
	Всего за 2 завтрак		0,5	0,2	20,2	83
		Обед				
ДПОО166	Салат "Степной"	50	0,8	1,8	3,4	32
ДПОО338	Свекольник	180	1,56	3,7	10,7	85
ДПОО201	Плов из говядины	150	10,13	10,35	29,96	254
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,43	16,06	69,66	489
		Полдник				
ДП00287	Булочка творожная	50	6,3	2,9	23,5	148
ДПОО107	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
	Всего за полдник:		6,3	2,9	29	170
	Всего за день:		27,6	25,4	159,3	989
		Ужин				
ДПОО107	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	5,7	27,6	184
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
ДП0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за ужин:		6,73	5,89	44,74	250
9 - день		Четверг				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО317	Сыр порционный	5	1,22	1,19		16
ДПОО151	каша молочная рисовая	150	3,8	5,39	23,7	164
ДПОО335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,036	7,8	32
ДПООО05	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		7,28	6,906	44,93	277
		2 Завтрак				
ДПООО59	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
	Всего за 2 завтрак		0	0	10	47
		Обед				
ДПОО261	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14
ДП00064	Суп крестьянский с крупой	180	1,68	3,72	9,12	80
ДП2100А	Котлеты (биточки) рыбные	50	7,1	6,61	8,15	120
ДПОО067	Картофельное пюре	130	2,66	3,84	17,38	115
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,2	15,31	64,52	462
		Полдник				
ДП00161	Суп молочный с макар.издел	180	3,96	3,7	14,3	106
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
ДПООО05	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		5,4	3,9	31,4	172
	Всего за день:		26,9	26,1	150,9	958
		Ужин				
ДПОО016	Блины с маслом	60	4	7	19	157
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
	Итого:		4,0	7,0	27,2	180

10 - день		Пятница				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПО0093	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6	27,4	181
ДПЗ3400	Чай витаминный	180	0,09	0,02	7,15	28
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		7,83	6,31	47,98	274
		2 Завтрак				
ДПО0163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
	Всего за 2 завтрак		0,07	0,07	18,02	73
		Обед				
ДПО0045	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
ТК 19,28	Суп куллама на курином бульоне	180	10,8	6,3	11,7	145
ДП150	Катлеты рублен. из птицы	50	8,1	8,63	4,57	128
ДПО0074	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,6	5,92	32,55	210
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПО300	Наиток из шиповника	180	0,6	0,24	24,2	100
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		27,92	25,77	84,39	681
		Полдник				
ДПО019	Булочка домашняя	60	4,14	6,24	30,24	197
ДПО0334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
	Всего за полдник:		4,1	6,2	35,7	219
	Всего за день:		40,0	38,4	186,1	989
		Ужин				
ДПО0152	Печенье	32	2,12	3,1	20,46	26
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,19	23
	Итого за ужин:		2,1	3,1	28,7	49

3 неделя		11 день		Понедельник		
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ. САД		1 Завтрак				
ДП00080	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138
ДП00335	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		5,94	6,19	36,53	225
2 Завтрак						
ДП00305	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
	Всего за 2 завтрак				15	57
Обед						
ДП00066	Огурец маринов.на лим.кисл. порционно	40	0,3	0,04	0,56	4
ДП00338	Свекольник	180	1,56	3,7	10,7	85
ДП00201	Плов из птицы	150	11,67	15	22,95	355
ДП00124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДП00004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		15,47	18,95	59,81	562
Полдник						
ДП00217	Макароны запеч. с сыром	120	4,6	3,6	28,8	169
ДП00107	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		6,03	3,79	43,25	234
	Всего за день:		27,4	28,9	154,6	1078
Ужин						
ДП00267	Плюшка московская	60	5,00	10,00	38,00	156
ДП00336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
			5,09	10	46,19	179
12 день		Вторник				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ. САД		1 Завтрак				
ДП00075	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,12	3,7	13,08	97
ДП00334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		5,26	3,99	32,01	184
2 Завтрак						
ДП00340	Яблоки	100	0,48	0,48	11,76	53
	Всего за 2 завтрак		0,48	0,48	11,76	53
Обед						
ДП00166	Салат "Степной"	50	0,8	1,8	3,4	32
ДП0207A	Рассольник ленинградский	180	1,56	4,2	11,04	92
ДП400000	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	163
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,6	5,92	32,55	210
ДП00017	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДП00004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		18,92	23,86	82,26	630
Полдник						
ДП00232	Пудинг творожный с киселем (без изюма)	80	10,15	6,15	37,4	243
ДП00334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		10,15	6,15	42,9	265
	Всего за день:		34,8	34,5	168,9	1132
Ужин						
ДП00176	Пряник	50	2,13	3,13	19,21	26
ДП00336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
			2,2	3,1	27,4	49

13 - день		Среда				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ. САД		1 Завтрак				
ДПО0101	Каша рисовая молочная вязкая	150	3,8	5,39	23,7	164
ДПО0289	Чай витамин.	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00151	Масло слив. порционно	5	0,04	3,19	0,06	29
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		6,07	8,89	44,34	286
		2 Завтрак				
ДПО0112	Кефир без сахара	100	1,94	2,11	8,06	75
	Всего за 2 завтрак		1,94	2,11	8,06	75
		Обед				
ДПП0028	Винегрет овощной	50	0,63	1,12	3,62	27
ДП00064	Суп крестьянский с крупой	180	1,68	3,72	9,12	80
ДП150	Катлеты рублен. из птицы	50	8,1	8,63	4,57	128
ДПО144А	Рожки отварные	130	4,19	4,11	27,27	162
ДП00017	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПО0124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		16,76	18,72	71,55	530
		Полдник				
ДПО0280	Ватрушка с повидлом	70	7,4	5,4	28,7	198
ДПО0336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Всего за полдник:		7,49	5,4	36,89	221
	Всего за день:		32,3	35,1	160,8	1112
		Ужин				
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	138
ДПО0336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
			5,32	6,09	34,74	204
14 - день		Четверг				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ. САД		1 Завтрак				
ДПО0107	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	5,7	27,6	184
ДПО0062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
ДПО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		10,31	8,76	53,22	335
		2 Завтрак				
ДП0300	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83
	Всего за 2 завтрак		0,5	0,2	20,2	83
		Обед				
ДП00066	Огурец маринов.на лим.кисл. порционно	40	0,32	0,04	0,64	4
ДПО062	Суп картофельный с бобовыми	180	5,4	3,72	21	146
ДПО0067	Картофельное пюре	130	2,66	3,84	17,38	115
ДП012/7	Тефтели рыбные с рисом	50	4,6	1,62	4,3	50
ДП00017	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00701	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96
ДПО0004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,39	10,39	75,65	464
		Полдник				
ДПО0176	Пряник	50	2,13	3,13	19,21	26
ДП00334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
	Всего за полдник:		2,1	3,1	24,7	48
	Всего за день:		27,3	22,5	173,8	930
		Ужин				
ДПО019	Булочка домашняя	60	4,14	6,24	30,24	197
ДПО0336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Всего за ужин:		4,2	6,2	38,4	220

<i>15 - день</i>		<i>Пятница</i>				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ. САД		1 Завтрак				
ДП00198	Повидло	10	0,4	0	1,2	21
ДП00123	Каша геркулесовая с яблоками	150	2,3	5	5,97	70
ДПОО335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,036	7,8	32
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		4,96	5,326	28,4	188
		2 Завтрак				
ДПОО059	Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57
	Всего за 2 завтрак		4,1	1,5	5,9	57
		Обед				
ДП00045	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
ДПОО287	Суп картофел.с лапшой домашней	180	2,04	2,04	12,84	79
ДП380	Гуляш из птицы	50	6,53	6,59	1,44	90
ДП0260А	Рис отварной	130	3,26	3,12	32,58	174
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,27	15,56	75,26	506
		Полдник				
ДПОО186	Пирожки с картофелем	60	4,1	3,8	23,4	148
ДП00334	Чай с сахаром	180	0	0	5,5	22
	Всего за полдник:		4,1	3,8	28,9	170
	Всего за день:		27,4	26,2	138,5	921
		Ужин				
ДПОО152	Печенье	32	2,12	3,1	20,46	26
ДПОО336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Итого за ужин:		2,21	3,1	28,65	49

4 неделя 16 день Понедельник						
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО082	Каша молочная Дружба	150	2,1	3,2	15	151
ДПОО334	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,036	7,8	32
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		4,36	3,526	36,23	248
		2 Завтрак				
ДПО3000	Наиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83
	Всего за 2 завтрак		0,5	0,2	20,2	83
		Обед				
ДПОО40	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,75	2,6	5	48
ДПО207А	Рассольник ленинградский	180	1,56	4,2	11,04	92
ДП70000	Котлеты "Нежные"	50	8,1	13	6,61	176
ДПО332	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,6	28,8	169
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		17,17	24,54	78,42	618
		Полдник				
ДПОО19	Булочка домашняя	60	4,14	6,24	30,24	197
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Всего за полдник:		4,23	6,24	38,43	220
	Всего за день:		26,3	34,5	173,3	1169
		Ужин				
ДПО0107	Рагу из овощей	150	9,0	8,2	14,2	173
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за ужин:		10,5	8,4	31,3	239
17 день Вторник						
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО317	Сыр порционный	5	1,3	1,35	2	17
ДПО0311	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,6	6,6	26,4	187
ДПОО335	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	32
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		9,04	8,24	50	301
		2 Завтрак				
ДПО0340	Яблоки	100	0,48	0,48	11,76	53
	Всего за 2 завтрак		0,48	0,48	11,76	53
		Обед				
ДПОО261	Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12
ДПО0338	Щи из св. капусты с картоф.	180	1,3	2,75	6,43	55
ДПО0201	Плов из птицы	150	11,62	15	22,95	355
ДПО0124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		15,27	17,99	57,45	540
		Полдник				
ДПО075	Каша гречневая с овощами	150	2,46	3,06	40,2	120
ДПО0334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДПОО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за полдник:		3,9	3,3	57,3	195
	Всего за день:		28,7	30,0	125,2	1089
		Ужин				
ДПО0152	Печенье	32	1,29	2,4	15,1	20
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Всего за ужин:		1,4	2,4	23,3	43

18 - день		Среда				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО0080	Каша манная молочная	150	2,8	3,5	17,6	115
ДПОО334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДПОО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		4,94	3,79	39,2	212
2 Завтрак						
ДПОО0059	Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57
	Всего за 2 завтрак		4,1	1,5	5,9	57
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной	50	0,63	1,12	3,62	27
ДПОО287	Суп картофел. с лапшой домашней	180	0,99	1,08	7,29	61
ДПО176	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	3,12	27,47	156
ДПО437	Гуляш из говядины	25/25	7,25	7,85	1,6	106
ДПО300	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	24,2	100
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,47	13,56	71,38	488
Полдник						
ДПО0016	Блины с маслом	60	4,2	7,1	18,6	156
ДПО0334	Чай с сахаром	180			8,17	32
	Всего за полдник:		4,2	7,1	26,8	188
	Всего за день:		27,7	26,0	143,3	945
Ужин						
ДПО0101	Каша рисовая молочная	150	4,24	4,93	28,49	175
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
ДПОО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего за ужин:		5,8	5,1	45,6	241
19 - день		Четверг				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПО00093	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	5,84	26,69	176
ДПОО062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
ДПОО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		10,46	8,9	52,31	327
2 Завтрак						
ДПО0114	Кисель из концентрата плодов	150	0,9	0	18,08	89
	Всего за 2 завтрак				18,08	89
Обед						
ДПО0066	Огурец маринов.на лим.кисл. порционно	40	0,3	0,04	0,56	4
ДПОО338	Борщ из св. капусты и картофелем	180	1,22	2,75	8,42	70
ДПОО067	Картофельное пюре	130	2,6	4	17,4	118
ДПО0086	Суфле рыбное	50	8,64	6,35	1,57	98
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		14,92	14,28	54,92	423
Полдник						
ДПОО075	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,12	3,7	13,08	97
ДПОО334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДПОО0005	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,43	0,2	8,95	44
	Всего за полдник:		4,6	3,9	30,2	173
	Всего за день:		29,9	27,1	155,5	1012
Ужин						
ДПО0123	Плюшка московская	60	5	10	38	156
ДПОО336	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Итого за ужин:		5,09	10	46,19	179

20 - день		Пятница				
Прием пищи, наименование блюда		выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
ДЕТ.САД		1 Завтрак				
ДПОО087	Каша овсян.геркулес молоч. жидкая	150	5,94	7,21	26,01	193
ДПОО151	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,19	0,06	29
ДПОО289	Чай витамин.	180	0,09	0,02	7,15	28
ДПО005	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего за 1 завтрак		8,21	10,71	46,65	315
		2 Завтрак				
ДПОО163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
	Всего за 2 завтрак		0,07	0,07	18,02	73
		Обед				
ДПО0050	Маринад овощной без томата	50	0,6	4,5	4,9	61
ТК 19,28	Суп куллама на курином бульоне	180	10,8	6,3	11,7	145
ДПОО201	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201
ДПО273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДПО0205	Катлеты рублен. из птицы	50	8,1	8,63	4,57	128
ДПОО124	Компот их сухофруктов	180	0,84	0,06	18,4	80
ДПОО004	Хлеб ржано -пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего за обед:		33,91	24,85	75,9	668
		Полдник				
ДПООО25	Дучмак с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191
ДПО0334	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	32
	Всего за полдник:		8,1	5,1	35,8	223
	Всего за день:		50,2	40,7	176,3	1279
		Ужин				
ДПОО176	Пряник	50	2,13	3,13	19,21	26
ДПО0333	Чай полусладкий	180	0,09	0	8,19	23
	Всего за ужин		2,22	3,13	27,4	49