



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

П Р И К А З

от 04.05.2022

№ 371

г. Темрюк

**Об утверждении перспективного (10-дневного) весенне-летнего меню для
детей образовательных учреждений муниципального образования
Темрюкский район дошкольного возраста 1-3 лет, 3-7 лет
(завтрак, обед, полдник)**

На основании постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить перспективное весенне-летнее меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях для возрастной категории детей от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет (с десятичасовым пребыванием) согласно приложениям.
2. Для расчета стоимости одного дня питания использовать ежемесячный мониторинг цен и коммерческие предложения.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник управления
образованием



Е.В. Руденко

Раскладка продуктов для ДОУ весенне-летний период
по ценам на 1.05.2022г.

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто		цена	1-3	3-7
ЗАВТРАК										
б/н	Икра кабачковая	0,042	40	40	0,062	60	60	127	5,33	7,87
233	Омлет с зелёным горошком			130			150			
	яйца	0,061	61		0,07	70,4		182,5	11,13	12,78
	Молоко	0,05	50		0,0575	57,5		55,7	2,79	3,20
	Масло сливочное	0,004	4		0,0045	4,5		767,3	3,07	3,45
	горошек зелёный	0,039	25		0,045	29		157,5	6,14	7,09
414	Кофейный напиток с молоком			150			180			
	Кофейный напиток	0,0025	2,5		0,003	3		390	0,98	1,17
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
	молоко	0,121	120		0,131	130		55,7	6,74	7,30
3	Бутерброд с сыром			40			40			
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,0025	25		55	1,38	0,14
	сыр	0,0107	10		0,016	15		543,3	5,81	8,69
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15	55	0,00	0,83
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15				52,5	0,79	0,00
							Итого:		48,69	49,36
ЗАВТРАК 2										
	Свежие фрукты	0,114	0,1	100	0,114	100	100	75	8,55	8,55
ОБЕД										
112	Овощи свежие (помидоры)	0,045	40	40	0,065	60	60	180	8,10	11,70
86	Суп картоф. с крупой			180			200			
	Картофель	0,097	72		0,108	78		63	6,11	6,80
	Крупа (рис)	0,007	7		0,008	8		91,25	0,64	0,73
	Морковь	0,012	10		0,014	12		63	0,76	0,88
	Лук репчатый	0,0012	10		0,014	12		39,5	0,05	0,55
	Масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5		165	0,33	0,41
	Бульон или вода	0,135	135		0,15	150			0,00	0,00
	гавядина	0,017	14		0,02	17		620	10,54	12,40
309	Макаронник с мясом			160			180			
	Мясо	0,092	62		0,104	70		620	57,04	64,17
	Макароны	0,04	40		0,056	56		58,1	2,32	3,25
	Масло сливочное	0,003	3		0,004	4		767,3	2,30	3,07
	Лук репчатый	0,012	10		0,018	16		39,5	0,47	0,71
	Яйцо	0,004	4		0,005	5		182,5	0,73	0,91
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3		165	0,33	0,50
	Панировочные сухари	0,003	3		0,0042	4,2		300	0,90	1,26
400	Кисель из сока			150			180			
	Сок натуральный	0,111	110		0,121	120		37	4,11	4,48
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
	Крахмал картофельный	0,0046	4,6		0,007	7		137,6	0,63	0,96
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,02	20	20	55	1,10	1,10
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								итого:	90,64	116,74

ПОЛДНИК										
245	Сырники из творога			50			70			
	творог	0,061	60		0,081	80		281,8	17,19	22,83
	Мука пшеничная	0,006	6		0,013	13		36	0,22	0,47
	яйцо	0,002	2		0,003	3		182,5	0,37	0,55
	сахар	0,006	6		0,007	7		88	0,53	0,62
	масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5		165	0,33	0,41
	молоко сгущенное	0,015	15	15	0,02	20	20	247	3,71	4,94
411	Чай с сахаром			150			200			
	Чай	0,0041	4,1		0,005	5		500	2,05	2,50
	Сахар	0,008	8		0,001	10		88	0,70	0,09
	Соль йодированная за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75	20	0,05	0,08
								итого:	25,13	32,47
								итого за день:	173,02	207,12

ДЕНЬ: ВТОРОЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто		цена	1-3	3-7
ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая			150			180			
	Крупа рисовая	0,0231	23		0,028	28		91,25	2,11	2,56
	Молоко	0,127	126		0,148	147		55,7	7,07	8,24
	Масло сливочное	0,0025	2,5		0,003	3		767,3	1,92	2,30
	Сахар	0,005	5		0,007	7		88	0,44	0,62
413	Чай с молоком			170			180			
	Чай	0,0041	4,1		0,005	5		500	2,05	2,50
	Сахар	0,009	9		0,0095	9,5		88	0,79	0,84
	Молоко	0,096	95		0,101	100		55,7	5,35	5,63
1	Бутерброд с маслом			30			40			
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35		55	1,38	1,93
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		52,5	0,26	0,26
								Итого:	21,37	24,87
ЗАВТРАК -2										
415	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180	37	5,55	6,66
б/н	конд.издел.(вафли,пряник)				0,021	20		195	0,00	4,10
								Итого:	5,55	10,76
ОБЕД										
112	Овощи свежие(нарезка огурец)	0,045	40	40	0,065	60	60	154	6,93	10,01
62	Борщ с мясом			180			200			
	говядина	0,024	22		0,0285	25		620	14,88	17,67
	Свекла	0,036	29		0,04	32		63	2,27	2,52
	Капуста свежая	0,025	20		0,028	22		84	2,10	2,35
	Картофель	0,048	36		0,053	40		63	3,02	3,34
	Морковь	0,013	11		0,015	12		63	0,82	0,95
	Лук репчатый	0,0063	4,5		0,007	5		39,5	0,25	0,28
	Томатное пюре	0,0025	2,5		0,003	3		145	0,36	0,44
	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
	зелень	0,002	1		0,002	1		380	0,76	0,76

	Бульон или вода	0,16	160		0,2	200			0,00	0,00
	Сметана	0,006	5		0,007	6		173,7	1,04	1,22
263	Рыба запечённая в омлете			60			80			
	Хек(минтай)	0,0785	56		0,0936	65		300	23,55	28,08
	Мука пшеничная	0,002	2		0,003	3		36	0,07	0,11
	Яйцо	0,015	15		0,02	20		182,5	2,74	3,65
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3		767,3	1,53	2,30
	Молоко	0,006	6		0,008	8		55,7	0,33	0,45
329	Пюре картофельное			120			150			
	Картофель 25/30/35/40 %	0,14	105		0,173	130		63	8,82	10,90
	Молоко	0,025	20		0,03	25		55,7	1,67	1,67
	Мало сливочное	0,004	4		0,005	5		767,3	3,07	3,84
376	Компот из свежих фруктов			150			180			
	Яблоки	0,045	40		0,05	45		75	3,38	3,75
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20		0,03	30	30	55	1,10	1,65
б/н	хлеб ржаной	0,03	30		0,0375	37,5		52,5	1,58	1,97
								Итого:	81,39	99,26
ПОЛДНИК										
437	Пирожок печёный с капустой			40			50			
	Мука пшеничная	0,024	24		0,026	26		36	0,86	0,94
	сахар	0,0016	1,6		0,002	2		88	0,14	0,18
	масло сливочное	0,001	1		0,0018	1,8		767,3	0,77	1,38
	яйцо	0,001	1		0,00012	1,25		182,5	0,18	0,02
	дрожжи	0,006	0,6		0,0075	0,75		405	2,43	3,04
	масло растительное	0,0014	1,4		0,0017	1,7		165	0,23	0,28
	молоко	0,008	8		0,01	10		55,7	0,45	0,56
592	Фарш из капусты			20			25		0,00	0,00
	капуста свежая	0,03	25		0,04	30		84	2,52	3,36
	масло сливочное	0,0014	1,4		0,0014	1,4		767,3	1,07	1,07
	зелень	0,002	1		0,002	1		380	0,76	0,76
420	Кисломолочный продукт			180			200		0,00	0,00
	кефир	0,185	180		0,205	200		62,3	11,53	12,77
	Соль йодированная за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75	20	0,05	0,08
								Итого:	20,99	24,43
								Итого за день:	129,29	159,31

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	С 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто		цена	1-3	3-7
ЗАВТРАК										
183(51)	Каша молочная овсянная			160			180			
	хлопья овсянные	0,0216	21,6		0,0243	24,3		83	1,79	2,02
	Молоко	0,141	140		0,158	157		55,7	7,85	8,80
	Масло сливочное	0,003	3		0,005	5		767,3	2,30	3,84
	Сахар	0,005	5		0,007	7		88	0,44	0,62
416	Какао с молоком			150			180			
	Какао порошок	0,00187	1,87		0,0025	2,25		310	0,58	0,78
	Сахар	0,0080	8		0,0100	10		88	0,70	0,88
	Молоко	0,0810	80		0,0960	95		55,7	4,51	5,35
4	Бутерброд с повидлом			40			55			

	масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Повидло	0,01	10		0,015	15		130	1,30	1,95
	хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35		55	1,38	1,93
								Итого:	24,70	29,98
ЗАВТРАК -2										
368	Фрукты по сезону	0,114	100	100	0,114	100	100	75	8,55	8,55
ОБЕД										
21	Салат из капусты			40			60			
	Капуста белокочанная	0,0435	35		0,065	52		84	3,65	5,46
	Лук зелёный	0,006	4		0,008	6		380	2,28	3,04
	морковь	0,006	4		0,008	6		63	0,38	0,50
	Сахар	0,001	1		0,002	2		88	0,09	0,18
	Масло растительное	0,0015	1,5		0,002	2		165	0,25	0,33
91	Суп картофельный с клецками			180			200			
	картофель	0,055	41		0,06	45		63	3,47	3,78
	Морковь	0,012	10		0,014	12		63	0,76	0,88
	Лук репчатый	0,012	10		0,016	14		39,5	0,47	0,63
	масло растительное	0,0025	2,5		0,0025	2,5		165	0,41	0,41
120	Клецки:			20			25			
	Мука пшеничная	0,007	7		0,008	8		36	0,25	0,29
	Яйца	0,002	2		0,0024	0,4		182,5	0,37	0,44
	масло сливочное	0,001	1		0,001	1		767,3	0,77	0,77
	Бульон, вода или молоко	0,01	10		0,012	12			0,00	0,00
321	Плов из птицы			140			180			
	Птица	0,106	95		0,117	105		240	25,44	28,08
	Масло сливочное	0,004	4		0,005	5		767,3	3,07	3,84
	Лук репчатый	0,012	10		0,018	15		39,5	0,47	0,71
	Морковь	0,014	11		0,018	15		63	0,88	1,13
	Томатное пюре				0,006	6		145	0,00	0,87
	Крупа рисовая	0,03	30		0,04	40		91,25	2,74	3,65
417	Напиток из плодов шипов.			150			180			
	Плоды шиповника	0,018	16		0,022	20,2		350	6,30	7,70
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,025	25	25	55	1,10	1,38
б/н	хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								Итого:	55,42	66,92
ПОЛДНИК										
441	Ватрушка с творогом			50			50			
	мука пшеничная	0,032	32		0,032	32		36	1,15	1,15
	Сахар	0,002	2		0,002	2		88	0,18	0,18
	Масло сливочное	0,002	2		0,002	2		767,3	1,53	1,53
	яйцо	0,0017	1,7		0,0017	1,7		182,5	0,31	0,31
	дрожжи	0,0006	0,6		0,0006	0,6		405	0,24	0,24
	масло растительное	0,0017	1,7		0,0017	1,7		165	0,28	0,28
504	Фарш из творога			25			25			
	Творог	0,02	20		0,02	20		281,8	5,64	5,64
	сахар	0,0035	3,5		0,0035	3,5		88	0,31	0,31
	яйцо	0,002	2		0,002	2		182,5	0,37	0,37
	Мука пшеничная	0,001	1		0,001	1		36	0,04	0,04
	масло сливочное	0,001	1		0,001	1		767,3	0,77	0,77
	ванилин	0,0002	0,2		0,0002	0,2		1000	0,20	0,20
413	Чай с молоком			150			180			

	Чай высшего или 1-го сорта	0,004	4		0,005	5		500	2,00	2,50
	сахар	0,008	8		0,0095	9,5		68	0,54	0,65
	молоко	0,081	80		0,101	100		55,7	4,51	5,63
	соль за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75	20	0,05	0,08
								Итого:	18,11	19,86
								Итого за день	106,78	125,30

ДЕНЬ: ЧЕТВЁРТЫЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто			1-3	3-7
ЗАВТРАК								цена		
302	Каша манная (жидкая)			150			180			
	Крупа манная	0,02	20		0,025	25		52,5	1,05	1,31
	Молоко	0,126	125		0,148	147		55,7	7,02	8,24
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,005	5		767,3	2,69	3,84
	Сахар	0,005	5		0,007	7		88	0,44	0,62
413	Чай с молоком			180			180			
	Чай	0,00416	41,6		0,005	5		500	2,08	2,50
	Сахар	0,01	10		0,01	10		88	0,88	0,88
	Молоко	0,101	100		0,101	100		55,7	5,63	5,63
1	Бутерброд с маслом			30			40			
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35		55	1,38	1,93
								Итого:	24,99	28,78
ЗАВТРАК -2										
399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180	37	5,55	6,66
б/н	Кондитерские изделия				0,021	20	20	120	0	2,52
	Итого							Итого:	5,55	9,18
ОБЕД										
34	Салат из свеклы			40			60			
	свекла	0,0486	38,5		0,072	57		63	3,06	4,54
	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
90	Суп с рыбными фрик.			180			200			
	Картофель	0,096	71		0,109	81		63	6,05	6,87
	морковь	0,01	9		0,012	10		63	0,63	0,76
	Лук репчатый	0,01	9		0,012	10		39,5	0,40	0,47
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3		165	0,33	0,50
	Томатное пюре				0,001	1		145	0,00	0,15
	зелень	0,001	1		0,001	1		380	0,38	0,38
124	Фрикадельки			20			25			
	Минтай (хек)	0,031	28		0,0405	37,5		250	7,75	10,13
	Яйцо	0,0012	1,2		0,0014	1,4		182,5	0,22	0,26
	Лук репчатый	0,005	4		0,007	6		39,5	0,20	0,28
298	Голубцы ленивые			160			180			
	Капуста свежая белокочанная	0,1164	90		0,134	110		84	9,78	11,26
	Говядина (котлетная масса)	0,079	76		0,089	86		620	48,98	55,18
	Крупа рисовая	0,0053	5,3		0,0063	6,3		91,25	0,48	0,57
	Лук репчатый	0,0168	14		0,019	16		39,5	0,66	0,75
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3		165	0,33	0,50
	Яйцо	0,0033	3,3		0,004	4		182,5	0,60	0,73
373	Соус сметанный томатом			15			20			

	Сметана	0,008	8		0,0086	8,6		173,7	1,39	1,49
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2		36	0,04	0,08
	томатное пюре	0,0015	1,5		0,0025	2,5		145	0,22	0,36
376	Компот из свежих фруктов			150			180			
	Яблоки	0,045	40		0,05	45		75	3,38	3,75
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,03	30	30	55	1,10	1,65
б/н	хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								Итого:	88,66	103,98

ПОЛДНИК

457	Булочка российская			40			50			
	Мука пшеничная	0,026	26		0,0295	29,5		36	0,94	1,06
	Сахар	0,0045	4,5		0,005	5		88	0,40	0,44
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5		767,3	1,53	1,92
	Яйцо	0,005	5		0,006	6		182,5	0,91	1,10
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	7,5		405	2,43	3,04
	молоко	0,005	5		0,007	7		55,7	0,28	0,39
	Масло растит. для смазки	0,001	1		0,001	1		165	0,17	0,17
420	Кисломолочный продукт			180			190		0,00	0,00
	кефир	0,185	180		0,195	190		62,3	11,53	12,15
	соль за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75	20	0,05	0,08
								Итого:	18,22	20,33
					Итого за день:				137,43	162,26

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

[illegible]

ОБЕД										
112	Овощи натуральные (огурцы)			40			60			
	огурцы	0,045	40		0,065	60		154	6,93	10,01
73	Щи из свежей капусты			180			200			
	Капуста белокочанная	0,0450	34		0,048	38		84	3,78	4,03
	Картофель 25/30/35/40 %	0,0450	27		0,05	30		63	2,84	3,15
	Морковь	0,0138	10		0,012	9,5		63	0,87	0,76
	Лук репчатый	0,0098	7		0,012	9		39,5	0,39	0,47
	Зелень	0,0010	1		0,001	1		380	0,38	0,38
	Томатное пюре				0,002	2		145	0,00	0,29
	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
	Сметана	0,0040	4		0,005	5		173,7	0,69	0,87
	говядина	0,0150	11		0,017	14		620	9,30	10,54
308	Запеканка картофельная с			160			180			
	Субпродукты (печень говяжья)	0,096	80		0,108	90		325	31,20	35,10
	Лук репчатый	0,009	7		0,012	10		39,5	0,36	0,47
	Масло растительное	0,0045	4,5		0,006	6		165	0,74	0,99
	Картофель (сырой)	0,13	100		0,143	110		63	8,19	9,01
	яйцо	0,0017	1,7		0,0025	2,5		182,5	0,31	0,46
372	Соус сметанный			15			20			
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6		173,7	1,22	1,49
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2		36	0,04	0,08
394	Компот из сухофруктов			150			180			
	Сухофрукты	0,016	16		0,0202	20,2		150	2,40	3,03
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,015	15	15	55	1,10	0,83
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15	0,0375	37,5	37,5	52,5	0,79	1,97
								Итого:	72,63	85,30
ПОЛДНИК										
413	Чай с молоком			150			180			
	Чай высшего или 1-го сорта	0,0416	41,6		0,005	5		500	20,80	2,50
	сахар	0,008	8		0,009	9		88	0,70	0,79
	молоко	0,081	80		0,101	100		55,7	4,51	5,63
б/н	Кондитерские изделия	0,03	30	30	0,04	40	40	195	5,85	7,80
									0,00	0,00
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75		20	0,05	0,08
								Итого:	31,91	16,79
								Итого за день:	156,49	162,01

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто			1-3	3-7
ЗАВТРАК								цена		
335	Суп молочн с макар. издел.			150			200			
	Макаронные изделия	0,02	20		0,027	27		58,1	1,16	1,57
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5		767,3	1,53	1,92
	молоко	0,106	105		0,141	140		55,7	5,90	7,85
	Сахар	0,0015	1,5		0,003	3		88	0,13	0,26
413	Чай с молоком			170			170			
	Чай	0,004	4		0,005	5		500	2,00	2,50
	Сахар	0,008	8		0,008	8		88	0,70	0,70

	Молоко	0,096	95		0,096	95		55,7	5,35	5,35
1	Бутерброд с маслом			30			40			
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35		55	1,38	1,93
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15	55	0,00	0,83
								Итого:	22,00	26,74
ЗАВТРАК -2										
368	Фрукты по сезону	0,114	100	100	0,114	100	100	75	8,55	8,55
ОБЕД										
87	Суп картоф. с бобовыми			180			200			
	Картофель 25/30/35/40 %	0,068	41		0,075	45		63	4,28	4,73
	Фасоль, или горох лущеный	0,012	12		0,016	16		173	2,08	2,77
	Морковь	0,012	9		0,013	10		63	0,76	0,82
	Лук репчатый	0,012	10		0,012	10		39,5	0,47	0,47
	Зелень	0,001	1		0,001	1		380	0,38	0,38
	Масло растительное	0,003	3		0,004	4		165	0,50	0,66
	говядина	0,015	11		0,017	14		620	9,30	10,54
85	Мясной сырок с бел.соусе			70			80			
	Говядина	0,0781	78,1		0,0851	85		620	48,42	52,76
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,004	4		767,3	2,69	3,07
	Мука пшеничная	0,0025	2,5		0,003	3		36	0,09	0,11
372	Соус сметанный			15			20			
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6		173,7	1,22	1,49
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2		36	0,04	0,08
360	Рагу из овощей			130			150			
	Картофель	0,077	41,6		0,082	61		63	4,85	5,17
	Морковь	0,025	20		0,029	25		63	1,58	1,83
	Лук репчатый	0,02	17		0,023	20		39,5	0,79	0,91
	Капуста свежая	0,017	14		0,02	17		84	1,43	1,68
	Масло растительное	0,005	5		0,006	6		165	0,83	0,99
	Масло сливочное	0,004	4		0,006	6		767,3	3,07	4,60
	Кабачки	0,048	27		0,055	32		150	7,20	8,25
	Мука пшеничная	0,0015	1,5		0,002	2		36	0,05	0,07
394	Компот из сухофруктов			150			180			
	Сухофрукты	0,016	16		0,0202	20,2		150	2,40	3,03
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,015	15	15	55	1,10	0,83
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								Итого:	91,51	108,08
ПОЛДНИК										
474	Булочка российская			40			50			
	Мука пшеничная	0,026	26		0,0295	29,5		36	0,94	1,06
	Сахар	0,0045	4,5		0,005	5		88	0,40	0,44
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5		767,3	1,53	1,92
	Яйцо	0,005	5		0,006	6		182,5	0,91	1,10
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	8		405	2,43	3,04
	молоко	0,0055	5,5		0,007	7		55,7	0,31	0,39
	Масло растительное для смазки	0,001	1		0,001	1		165	0,17	0,17
108	Молоко кипяченое			180			200			
	молоко	0,188	180		0,208	200		55,7	10,47	11,59
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75		20	0,05	0,08
								Итого:	17,20	19,77

						Итого за день:	139,25	163,14
--	--	--	--	--	--	----------------	--------	--------

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто			1-3	3-7
ЗАВТРАК								цена		
185	Каша молочная рисовая			150			180			
	Крупа рисовая	0,0231	23,1		0,028	28		91,25	2,11	2,56
	Молоко	0,127	126		0,0148	147		55,7	7,07	0,82
	Масло сливочное	0,0025	2,5		0,003	0,003		767,3	1,92	2,30
	Сахар	0,003	3		0,007	7		88	0,26	0,62
414	Кофейный напиток с мол.			180			180			
	Кофейный напиток	0,003	3		0,003	3		390	1,17	1,17
	Сахар	0,01	10		0,01	10		88	0,88	0,88
	молоко	0,1231	120		0,131	130		55,7	6,86	7,30
3	Бутерброд с сыром			40			40			
	Сыр	0,01075	10		0,01075	10		543,3	5,84	5,84
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,025	25		55	1,38	1,38
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15	55	0,00	0,83
								Итого:	31,32	27,52
ЗАВТРАК -2										
399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180	37	5,55	6,66
б/н	Кондитерские изделия				0,021	20	20	120	0,00	2,52
								Итого:	5,55	9,18
ОБЕД										
21	Салат из капусты белокач.			40			60			
	Капуста белокочанная	0,0435	35		0,065	52		84	3,65	5,46
	Лук зелёный	0,006	4		0,008	6		380	2,28	3,04
	морковь	0,006	4		0,008	6		63	0,38	0,50
	Сахар	0,001	1		0,002	2		88	0,09	0,18
	Масло растительное	0,0015	1,5		0,002	2		165	0,25	0,33
89	Суп картоф. с мясн. Фрик.			180			200			
	Лук репчатый	0,01	9		0,012	10		39,5	0,40	0,47
	Картофель 25/30/35/40 %	0,096	72		0,104	78		63	6,05	6,55
	Морковь	0,01	9		0,012	10		63	0,63	0,76
	Томатное пюре				0,002	2		145	0,00	0,29
	Зелень	0,001	0,75		0,002	1		380	0,38	0,76
	Масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5			0,00	0,00
89(а)	Фрикадельки			30			35			
	Говядина	0,0315	31,5		0,0368	36,8		620	19,53	22,82
	Яйца	0,0024	2,4		0,0028	2,8		182,5	0,44	0,51
	Лук репчатый	0,0036	3,6		0,042	4,2		39,5	0,14	1,66
266	Рыба, тушен. в сметан. соусе			70			80			
	Минтай	0,084	78		0,097	88		250	21,00	24,25
	Морковь	0,028	23		0,028	23		63	1,76	1,76
	Лук репчатый	0,016	14		0,016	14		39,5	0,63	0,63
	Масло растительное	0,004	4		0,0045	4,5		165	0,66	0,74
372	Соус сметанный			15			20			
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6		173,7	1,22	1,49
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2		36	0,04	0,08
336	Картофель отварной			120			130			

	Картофель 25/30/35/40	0,151	117		0,168	127		63	9,51	10,58
	Масло сливочное	0,0026	2,6		0,003	3		767,3	1,99	2,30
	Зелень	0,002	1		0,003	2		380	0,76	1,14
400	Кисель из сока натурального			150			180			
	Сок натуральный	0,11	110		0,12	120		37	4,07	4,44
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
	Крахмал картофельный	0,0046	4,6		0,007	7		137,6	0,63	0,96
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,02	20	20	55	1,10	1,10
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								Итого:	79,87	95,67
ПОЛДНИК										
251	Запеканка из творога			90			100			
	Творог	0,086	85		0,091	90		281,8	24,23	25,64
	Крупа манная	0,004	4		0,006	6		52,5	0,21	0,32
	Сахар	0,006	6		0,008	8		88	0,53	0,70
	Яйца	0,003	3		0,005	5		182,5	0,55	0,91
	Сметана	0,005	5		0,005	5		173,7	0,87	0,87
	Масло сливочное	0,003	3		0,005	5		767,3	2,30	3,84
	Масло раст. для смазки листов	0,001	1		0,002	2		165	0,17	0,33
	Панировочные сухари	0,003	3		0,004	4		300	0,90	1,20
	Сметана	0,022	15	15	0,021	20	20	173,7	3,82	3,65
411	Чай с сахаром			150			180			
	Чай	0,00416	4		0,005	5		500	2,08	2,50
	Сахар	0,008	8		0,001	10		88	0,70	0,09
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75		20	0,05	0,08
								Итого:	36,41	40,12
								Итого за день:	153,15	172,49

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет				сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто		цена	1-3	3-7
ЗАВТРАК										
64	Каша гречневая молочная			150			180			
	Крупа гречневая	0,021	21		0,0252	25,2		145,5	3,06	3,67
	Молоко	0,131	130		0,156	155		55,7	7,30	8,69
	Масло сливочное	0,003	3		0,004	4		767,3	2,30	3,07
	Сахар	0,004	4		0,007	7		88	0,35	0,62
416	Какао с молоком			180			180			
	Какао порошок	0,00187	1,87		0,0025	2,25		310	0,58	0,78
	Сахар	0,0100	10		0,0100	10		88	0,88	0,88
	Молоко	0,0960	95		0,0960	95		55,7	5,35	5,35
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,035	35	35			
б/н	Кондитерские изделия	0,021	20	20				120	2,52	0,00
								Итого:	22,33	23,04
ЗАВТРАК -2										
368	Фрукты свежие (по сезону)	0,114	100	100	0,114	100	100	75	8,55	8,55

ОБЕД

42	Салат из моркови			40		60		
	Морковь	0,048	40		0,072	58	63	3,02

	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
	сахар	0,002	2		0,002	2		88	0,18	0,18
94	Суп-лапша домашняя			180			200			
	Картофель (отходы % 25/30/35/40)	0,024	18		0,026	20		63	1,51	1,64
	Лук репчатый	0,009	7		0,01	10		39,5	0,36	0,40
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3		165	0,33	0,50
	морковь	0,014	10		0,015	11		63	0,88	0,95
94(а)	Лапша			15			20			
	Мука пшеничная	0,013	13		0,015	15		36	0,47	0,54
	Яйца	0,003	3		0,004	4		182,5	0,55	0,73
329	Пюре картофельное			120			150			
	Картофель 25/30/35/40 %	0,14	105		0,173	130		63	8,82	10,90
	Молоко	0,025	20		0,03	25		55,7	1,39	1,67
	Мало сливочное	0,004	4		0,005	5		767,3	3,07	3,84
327	Суфле куриное			60			80			
	Птица (цыплята)	0,0645	55		0,086	75		240	15,48	20,64
	яйцо	0,011	11		0,014	14		182,5	2,01	2,56
	Масло слив	0,005	5		0,006	6		767,3	3,84	4,60
	мука пшеничная	0,003	3		0,004	4		36	0,11	0,14
372	Соус сметанный			15			20			
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6		173,7	1,22	1,49
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2		55	0,06	0,12
376	Компот из свежих фруктов			150			180			
	Яблоки	0,045	40		0,05	45		75	3,38	3,75
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
б/н	Хлеб пшеничный	0,025	25	25	0,025	25		55	1,38	1,38
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5		52,5	1,58	1,97
								Итого:	50,73	63,89
ПОЛДНИК										
399	Оладьи из печени по-кунцев.			80			100			
	Печень говяжья	0,0864	78/70		0,108	97,5/90		295	25,49	31,86
	Масло сливочное	0,003	3		0,004	4		759,5	2,28	3,04
	морковь	0,012	10		0,014	12		120	1,44	1,68
	Яйцо	0,01	10		0,012	12		363,6	3,64	4,36
	Мука пшеничная	0,011	11		0,013	13		55	0,61	0,72
	сметана (термич. обработка)	0,021	20		0,021	20		173,7	3,65	3,65
411	Чай с сахаром			150			200		0,00	0,00
	Чай	0,00416	4		0,005	5		500	2,08	2,50
	Сахар	0,008	8		0,001	10		88	0,70	0,09
									0,00	0,00
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75		20	0,05	0,08
								Итого:	39,92	47,97
								Итого за день:	121,53	143,45

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет		цена	сумма	сумма
		Брутто	нетто	Брутто	нетто			
ЗАВТРАК								
185	Каша пшенная молочная		150		180			

	Крупа пшеничная	0,019	19		0,025	25		60	1,14	1,50
	Молоко	0,132	131		0,151	150		55,7	7,35	8,41
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,005	5		767,3	2,69	3,84
	Сахар	0,005	5		0,007	7		88	0,44	0,62
411	Чай с сахаром			150			180		0,00	0,00
	Чай	0,004	4		0,005	5		500	2,00	2,50
	Сахар	0,008	8		0,001	10		88	0,70	0,09
4	Бутерброд с повидлом			50			55		0,00	0,00
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Хлеб пшеничный	0,03	30		0,035	35		55	1,65	1,93
	Повидло	0,015	15		0,015	15		130	1,95	1,95
								Итого:	21,76	24,66
ЗАВТРАК-2										
399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	0,18	180	37	5,55	6,66
б/н	Кондитерские изделия				0,021	0,02	20	120	0	2,4
								Итого:	5,55	9,06
ОБЕД										
34	Салат из свеклы			40			60			
	свекла	0,0486	38,5		0,072	57		63	3,06	4,54
	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
82	Рассольник ленинградский			180			200			
	Картофель 25/30/35/40 %	0,051	34		0,055	38		63	3,21	3,47
	Крупа перловая	0,004	4		0,0055	5,5		45,5	0,18	0,25
	Морковь	0,013	10		0,013	10		63	0,82	0,82
	Лук репчатый	0,012	10		0,014	12		39,5	0,47	0,55
	Огурцы солёные	0,021	15		0,024	17		150	3,15	3,60
	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3		165	0,41	0,50
	сметана	0,004	4		0,005	5		173,7	0,69	0,87
	Зелень	0,002	1		0,002	1		380	0,76	0,76
	мясо (говядины)	0,015	11		0,017	14		620	9,30	10,54
242	Рыба отварная			70			80			
	Минтай	0,081	76		0,0926	86,5		240	19,44	22,22
	Лук репчатый	0,004	2		0,005	3		39,5	0,16	0,20
	Морковь	0,004	3		0,005	4		63	0,25	0,32
	зелень	0,002	1		0,002	1		380	0,76	0,76
354	Рис отварной			120			150			
	Крупа рисовая	0,043	43		0,0538	53,8		91	3,92	4,91
	Масло сливочное	0,004	4		0,005	5		767,3	3,07	3,84
400	Кисель из сока натурального			150			180			
	Сок натуральный	0,11	110		0,12	120		37	4,07	4,44
	Сахар	0,008	8		0,01	10		88	0,70	0,88
	крахмал	0,0046	4,6		0,007	7		137,6	0,63	0,96
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,025	25	25	55	1,10	1,38
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5	52,5	1,58	1,97
								Итого:	56,59	66,28
ПОЛДНИК										
474	Пирожок печеный с яблок.			40			50			
	Мука пшенич.высшего сорта	0,024	24		0,026	26		36	0,86	0,94
	Сахар	0,0016	1,6		0,002	2		88	0,14	0,18
	Масло сливочное	0,001	1		0,0018	1,8		767,3	0,77	1,38
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	7,5		405	2,43	3,04
	Масло раст. для смазки листов	0,0014	1,4		0,0017	1,7		165	0,23	0,28
	Молоко или вода	0,008	8		0,001	10		55,7	0,45	0,06
603	Фарш яблочный			25			25			

	Яблоки свежие	0,04	37,5		0,042	39		75	3,00	3,15
	сахар	0,004	4		0,005	5		88	0,35	0,44
420	Кисломолочный продукт			180			200			
	кефир	0,185	180		0,205	200		62,3	11,53	12,77
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75		20	0,05	0,08
								Итого:	19,80	22,30
								Итого за день:	103,70	122,31

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет			цена	сумма	сумма
		Брутто	нетто		Брутто	нетто			1-3	3-7
ЗАВТРАК										
230	Омлет с сыром			130			150			
	Яйцо	0,0837	83,7		0,096	96		182,5	15,28	17,52
	Молоко свежее	0,051	50		0,056	55		55,7	2,84	3,12
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3		767,3	1,53	2,30
	Сыр	0,011	10		0,016	15		543,3	5,98	8,69
112	Овощи свежие(помидоры)			40			60		0,00	0,00
	помидоры	0,045	45		0,065	60		180	8,10	11,70
411	Чай с сахаром			150			200		0,00	0,00
	Чай	0,0041	4		0,005	5		500	2,05	2,50
	Сахар	0,008	8		0,001	10		88	0,70	0,09
1	Бутерброд с маслом			30			40		0,00	0,00
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5		767,3	3,84	3,84
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35		55	1,38	1,93
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15	55	0,00	0,83
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15				52,5	0,79	0,00
								Итого:	42,48	52,51
ЗАВТРАК-2										
368	Фрукты свежие (по сезону)	0,114	100	100	0,114	100	100	75,00	8,55	8,55
ОБЕД										
112	Овощи натуральные (огурцы)			40			60			
	Огурцы свежие	0,045	45		0,065	60		154	6,93	10,01
69	Борщ с фасолью и картоф.			180			200			
	Свекла	0,0364	29		0,04	32		63	2,29	2,52
	Картофель 25/30/35/40 %	0,027	20		0,03	23		63	1,70	1,89
	Фасоль консервированная	0,009	7		0,01	8		173	1,56	1,73
	Морковь	0,014	10		0,015	11		63	0,88	0,95
	Лук репчатый	0,011	8		0,012	9		39,5	0,43	0,47
	Томатное пюре	0,005	5		0,006	6		145	0,73	0,87
	Масло растительное	0,004	4		0,005	5		165	0,66	0,83
	Сметана	0,006	5		0,007	6		173,7	1,04	1,22
	Зелень	0,001	0,75		0,002	1		380	0,38	0,76
	Сахар	0,001	1		0,001	1		88	0,09	0,09
	Мясо (говядина)	0,015	11		0,017	14		620	9,30	10,54
282	Котлеты рубленые			70			80			
	Говядина	0,061	56		0,07	64		620	37,82	43,40
	Хлеб пшеничный	0,01	10		0,013	13		55	0,55	0,72
	Молоко	0,003	3		0,005	5		55,7	0,17	0,28

Примерное перспективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на весенне-летний период.

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Вес б/л	Пищевые вещества			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ф
			Б	Ж	У	ККАЛ							
Завтрак №1													
233	Омлет с зелёным горошком	130	8,6	4	4,7	145	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5
б/н	Икра кабачкова промышл. произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55
	итого:	360	15,46	14,8	34,2	363,2	0,129	6,8	0,22	1,89	220,9	257,2	48,9
Завтр.№2													
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42
Обед	итого:	110	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8
86	Суп картоф.с рисовой крупой	180	1,9	3	14	93	0,02	0,54	0	1,7	5,4	30	11
309	Макаронник с мясом	160	13,5	14,9	25	326,4	0,09	0,64	0,02	3,9	17,1	211	28,9
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	0	0,07	0	0	6	6	1,5
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55
	итого:	565	18,89	18,17	77,45	565	0,179	11,25	0,02	6,31	43,35	294,1	54,75
Подник													
245	Сырники из творога	50	10	5,7	15	141	0,02	0,1	0,05	0,26	68,3	101,6	10,3
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2
	итого:	200	10,07	5,7	26,4	186,7	0,023	0,4	0,05	0,26	97,7	126,1	23,5
	Итого за день:	1235	45,24	39,17	159,05	1183,9	0,371	28,45	0,29	8,86	369,95	705,4	169,15
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60

Неделя - 1

День-2

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ВТОРНИК

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
	итого:	350	7,39	11,3	49,2	331,9	0,078	2,07	0,088	0,3	25	159,4	25,17	0,6
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	110	0,82	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11	136	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	0,8
263	Рыба запечённая в омлете	60	9,5	3,7	1,7	78	0,05	0,3	0,04	2,46	16	22,2	15	0,6
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	600	20,3	15,47	55,65	467,6	0,27	18,98	0,07	5,14	112,4	217,8	80,8	4,63
Полдник														
437	Пирожок печеный с капустой	40	3,86	4,03	19,31	129	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,26
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	итого:	220	5,66	6,53	23,31	229	0,04	0,5	0,029	0,6	112,6	105,5	16	0,35
Итого за День:														
	Норма по СанПин за 1 день:	1280	34,17	33,4	128,26	1081,5	0,403	24,55	0,187	6,04	260,5	482,7	121,97	7,68
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 1

День-3

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

СРЕДА

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная жидкая овсяная	160	7,4	7,01	25,2	207	0,12	1,23	0,03	0,27	12,5	16,4	28,3	1
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	77,5	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9
4	Бутерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	итого:	350	12,42	13,35	54,47	400,5	0,18	2,6	0,08	0,47	30,7	39,6	60,5	2,3
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	110	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
91	Суп картофельный с клецками	180	3,8	2	11,2	81	0,04	4,1	0	0,8	7,7	29	12	0,4
321	Плов из птицы	140	9,74	8	33	198	0,02	0,86	0,006	3,6	22	88,6	2,6	0,8
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,22	14,1	71	0,007	52,5	0	0	9	2,25	2,25	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	560	18,4	14,71	81,6	486,1	0,157	68,56	0,006	6,84	70,8	193,05	31,95	3,95
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	21,23	158	0,026	0,06	0,1	0,49	53,3	80,6	10	0,33
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3
	итого:	200	9,35	5,27	33,23	219	0,046	1,03	0,107	0,49	62,8	150,3	21,25	0,63
	Итого за День:	1220	40,99	33,83	190,3	1174,6	0,423	82,19	0,193	8,2	172,3	410,95	155,7	7,48
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 1

День-4

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ЧЕТВЕРГ

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B _i	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
302	Каша молоч. жидкая манная	150	4,6	5,5	2	161	0,04	0,89	0,03	0,34	8,5	78	13	0,26
413	Чай с молоком	180	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
итого:		360	8,12	10,6	30,1	333,3	0,09	2,06	0,119	0,64	24,8	174,6	28,47	0,81
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4	2,1	11,3	81	0,07	5,6	0,02	0,5	45	11,9	34	0,9
298	Голубцы ленивые	160	11,1	10,6	17,8	211	0,06	19,8	0,03	0,5	54,4	16,5	33,6	2,4
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
итого:		580	19,5	15,85	61,2	467,1	0,218	30,88	0,05	2,69	143,6	116	93,6	5,99
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	итого:	220	4,36	7,51	24,8	238	0,06	0,5	0,029	0,46	114,6	110,8	17,3	0,49
Итого за день:		1310	32,58	34,06	116,2	1091,4	0,383	36,44	0,198	3,79	293,5	401,4	139,4	9,39
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
307	Омлет натуральный	130	11,2	7,9	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,06	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	350	15,62	14,06	29,6	370,8	0,154	11,37	0,35	1,18	211	110,8	36,47	2,55
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,4	5	54	0,01	8,3	0	1,7	26,3	24,3	11,9	0,43
308	Запеканка картоф. с печенью	160	11,2	5,25	23	215	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	565	15,8	9,01	63,9	431	0,242	15,87	0,05	2,77	85,75	244	66,85	5,39
Поддник														
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,38	2,2	11,25	125	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	итого:	180	3,5	3,2	23,25	186	0,04	0,97	0,007	1,05	18,2	96,7	17,25	0,93
	Итого за день:	1195	35,74	26,77	137,75	1056,8	0,476	38,21	0,407	5,4	322,95	479,5	162,57	9,47
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-6

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
335	Суп молочный с макаронными	150	4,3	4,45	15	116	0,05	0,7	0,03	0,2	123	103	16	0,3
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2
	итого:	350	7,87	9,95	42,1	291	0,095	1,8	0,118	0,5	138,6	194,8	30,67	0,84
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,5	3,06	11	78	0,14	6,2	0,03	0,16	13,7	47,3	18,3	0,6
85	Мясной сырок в белом соусе	70	8	10,2	1,8	163	0,06	0,7	0,034	0,45	33	152	23	1,2
360	Рагу из овощей	130	1,9	6,4	2	128	0,05	9,2	0,01	2,5	33	56	20	0,7
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	580	15,4	20,11	54,4	550,1	0,327	16,47	0,074	3,75	115,2	329,9	69,2	5,01
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
108	Молоко кипячённое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого:	220	7,76	9,51	29,4	233,4	0,12	2,6	0,06	0,46	246,6	205,3	32,6	0,6
	Итого за день:	1250	31	40	147	1144	1	31	0	5	508	758	174	7
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-7

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
	итого:	370	11	15,8	51	370,9	0,08	2,24	0,07	0,34	138	159,8	34,5	0,49
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
21	Салат из капусты белокочан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
89	Суп картоф. с мясн.фрикадельк.	180	4,77	3,73	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	0,8
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	9,21	4,75	2,74	108,5	0,04	1,12	0,01	0,85	22	101	17,1	0,35
336	Картофель отварной	120	2,25	2,6	13,7	101,5	0,12	16,6	0,027	0,11	13,2	62,7	24	0,97
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	92	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	610	20,97	15,61	73,35	535,1	0,33	36,79	0,037	4,32	190,3	294	78,7	4,12
Полдник														
251	Запеканка из творога	80/20	12,8	13,4	12,7	226	0,04	0,32	0,1	0,37	158	185	20,2	0,53
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	итого:	230	12,87	13,4	24,1	271,7	0,043	0,62	0,1	0,37	187,4	209,5	33,4	2,99
	Итого за день:	1360	45,44	44,91	148,55	1230,7	0,468	42,65	0,207	5,03	526,2	663,3	146,6	9,7
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-8

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.														
№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
64	Каша молочная гречневая	150	4,45	6,84	22,28	177	0,14	1,02	0,05	0,37	102	17,8	84,1	0,2
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,04	1,52	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Кондитерские изделия	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	370	9,9	10,04	44,44	316,9	0,2	2,54	0,07	0,59	120,6	44,2	121,9	1,5
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
42	Салат из моркови	40	0,6	0,05	4,6	22,05	1	2,04	0	1,9	11,6	14,8	10	0,4
94	Суп лапша по- домашнему	180	1,06	4,8	14,65	113	0,02	0,27	0	1,8	6,4	21	3,2	0,2
327	Куриное суфле	60	10	8,6	1,45	160,3	0,024	0,4	0,05	0,32	22,4	60	8,8	0,8
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	605	17,96	17,77	62,4	541,95	1,224	9,99	0,08	4,93	102,6	236,6	63,2	4,39
Полдник														
399	Оладьи из печени по-кунцевска	80/20	10,4	7,02	7,08	133	0,11	3,2	3,07	0,52	9	12	0,9	0,07
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	итого:	250	10,47	7,02	18,48	178,7	0,113	3,5	3,07	0,52	38,4	36,5	14,1	2,53
	Итого за день:	1325	38,33	35,33	146,32	1106,55	1,577	26,03	3,22	6,44	269,6	345,3	241,2	9,02
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-9

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ЧЕТВЕРГ

№ рец	Наименование продукта	Вес блг	Пищевые вещества				B _i	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная пшѐнная	150	5,85	4,09	26,8	190	0,14	1,09	0,04	0,12	108	14,4	32,2	5,73
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
4	Бутерброд с повидлом	50	2,45	4,77	31,3	144,5	0,024	0,12	0,035	0,25	7,5	15	3,72	0,45
ИТОГО:		350	8,37	8,86	69,5	380,2	0,167	1,51	0,075	0,37	144,9	53,9	49,12	8,64
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
ИТОГО:		150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
82	Рассольник ленинградский	180	1,47	3,8	11,7	87,3	0,06	5,5	0	1,69	11,1	45,3	94,5	0,66
242	Рыба отварная	70	11,7	0,52	0,72	61,2	0,04	0,42	0,007	0,77	16,1	127	16,8	0,28
354	Рис отварной	120	2,4	3,26	24,8	136	0,02	0	0,03	0,22	3,9	63,9	21	0,43
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
ИТОГО:		610	20,27	10,57	82,82	486,1	0,198	8,27	0,037	4,22	64,8	317,8	149,3	3,63
Полдник														
474	Пирожок печеный с яблоками	40	3,57	2,53	22,08	126	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,2
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
ИТОГО:		220	5,37	5,03	26,08	226	0,04	0,5	0,029	0,6	112,6	105,5	16	0,29
Итого за День:														
Итого за День:		1330	34,61	24,56	178,5	1145,3	0,42	13,28	0,141	5,19	332,8	477,2	214,42	14,66
Норма по СанПин за 1 день:														
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-10

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

ПЯТНИЦА

№ рец. Завтрак №1	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B _i	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
230	Омлет с сыром	130	9,7	11,5	2,1	223	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	350	12,07	15,9	29,12	383,3	0,114	10,67	0,39	1,32	77	83,5	52,87	5,22
Завтр. №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,6	9,9	83	0,06	4,8	0	1,76	30,6	71,2	24,6	1,2
282	Котлеты рубленые	70	8	8,17	10	160	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9
143	Капуста тушённая	120	3,28	3,7	8,39	75	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	580	17,27	15,84	64,24	481,6	0,246	35,57	0,07	3,62	166,75	327,5	85,15	6,58
Полдник														
239	Оладьи из твор.(сгущ.молоком)	70/20	2,8	8	12,3	160,5	0,04	0,14	0,07	1,9	71,4	104	11,2	0,42
108	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15
	итого:	220	6	10,85	17,7	240	0,1	2,09	0,1	1,9	251,4	239	32,2	0,57
	Итого за день:	1250	35,34	43,09	132,06	1173,9	0,5	58,33	0,56	7,24	503,15	678	212,22	12,97

Норма по СанПин за 10 дней:	1100	33,6	37,6	162,4	1120	0,6	0,337	0,33	0,75	300	525	60	7,5
Выполнено средняя за 10 дней:	1250	37	36	153,9	1147,05	0,6	0,38	0,5	0,62	372,0	552,0	170,0	8,0

Инженер-технолог:

Начальник управления образованием:

С.А.Деркач

Е.В. Руденко



Примерное перстективное меню для возрастной категории 3 - 7 лет на весенне- летний период.

Неделя- 1

День-1

Сезон: Весна-лето 3-7лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование продукта	вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	60	0,5	2,25	4,87	38,8	0,01	5,2	0	1,5	17,3	19,3	10	0,4
233	Омлет с зелёным горошком	150	10	4,6	5,4	167	0,08	1,8	0,17	0,4	11,1	18,8	21	1,8
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	445	18,54	16,37	44,57	440,05	0,15	8,27	0,24	2,4	160	140,2	57,1	2,78
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
86	Суп картоф.с рисовой крупой	200	2,1	3,3	15,5	103	0,02	0,6	0	1,9	6	33	12,2	0,27
112	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,08	1,6	10,8	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
309	Макаронник с мясом	180	15,2	16,8	28,2	367	0,1	0,77	0,024	4,68	20,5	253,2	34,7	3,6
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27,9	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	667,5	22,64	20,89	97,9	715,7	0,24	13,95	0,024	7,75	60,4	390,4	69,1	6,62
Полдник														
245	Сырники из творога	70	14	7,9	21	197	0,02	0,14	0,07	0,36	95	142	14,4	0,46
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	итого:	270	14,09	7,9	36,2	258	0,023	0,44	0,07	0,36	134	174,6	31,9	3,66
	Итого за день:	1482,5	55,27	45,66	200,57	1482,8	0,453	32,66	0,334	10,91	362,4	733,2	200,1	13,66
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 3-7лет.

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ							
Завтрак №1													
185	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	14,8	29,9	206	0,05	1,38	0,04	0,16	129	136	28,4 0,38
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2 0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6 0,26
	итого:	400	9,04	21,1	58,8	388,4	0,09	2,58	0,149	0,56	147,5	241,2	45,2 0,94
Завтр.№2													
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0 2,5
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4 2,71
Обед													
112	Овощи свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16 0,72
62	Борщ с мясом	200	4,5	18,2	22	151	0,03	8,2	0	1,9	27	42,2	21 0,9
263	Рыба запечённая в омлете	80	12,5	4,9	2,3	104	0,06	0,4	0,04	3,28	21	29	20 0,8
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,9	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5 1
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	2,4	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6 0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2 0,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6 1,7
	итого:	737,5	25,67	30,86	83,98	599,4	0,37	37,5	0,08	6,97	139,7	281,9	109,9 6,32
Полдник													
437	Пирожок печеный с капустой	50	4,8	5,03	24	161	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1 0,2
420	Кисломолочный продукт	200	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2 0,18
	итого:	250	6,8	6,73	25,1	261	0,095	1,26	0,055	0,7	221,7	187	29,3 0,38
Итого за день:													
	Итого за день:	1587,5	42,77	59,41	183,4	1382,4	0,583	44,94	0,284	8,87	524,4	723,4	186,8 10,35
Норма по СанПин за 1 день:													
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150 7,5

Неделя- 1

День-3

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 3-7лет.

№ ре	Наименование продукта	Вес бг	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная овсянная	180	8,3	7,9	28,3	232,6	0,13	1,3	0,04	0,3	14	18,5	31	1,1
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
4	Бутерброд с повидлом	55	2,7	5,25	34,5	159	0,027	0,13	0,04	0,27	8,25	16,5	4,1	0,5
	итого:	415	14,65	16,18	75,26	484,6	0,227	1,8	0,39	1,31	59,35	70,8	64,8	3,8
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3
91	Суп картофельный с клецками	200	3,8	12	11,2	81	0,04	4,5	0	0,9	11	43	18	0,6
321	Плов из птицы	180	12,5	10,2	42,4	254	0,02	20	0,008	4,9	30	102	3,6	1,1
417	Напиток из шиповника	180	0,6	0,26	17	91,2	0,008	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,3
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	682,5	22,6	29,19	103	617,8	0,188	104,1	0,008	9,37	98,9	254,1	45,4	5,27
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	31,23	158	0,04	0	0,008	0,42	4,169	23,3	4,16	0,33
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
	итого:	230	9,57	5,47	45,63	231,2	0,06	1,2	0,017	0,42	16,069	111,3	18,36	0,63
Итого за день:														
	Итого за день:	1427,5	46,82	51,34	245,79	1402,6	0,515	117,1	0,415	11,5	182,32	464,2	170,56	10,3
Норма по СанПин за 1 день:														
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
302	Каша манная (жидкая)	180	5,6	6,7	27,7	193	0,06	1,4	0,05	0,5	13,7	124	20	0,4
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
227	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	итого:	440	14,74	17,6	56,9	438,4	0,13	2,6	0,259	1,1	54,2	306,2	41,8	1,96
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,59	1,47	7,5	83,4	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4	0,16
	итого:	200	2,29	1,59	7,62	147	0,018	3,6	0,7	5,8	30,6	4	0,4	2,66
Обед														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,2	57,7	0,01	3,4	0	1,3	19,8	23	11,4	0,7
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,4	2,3	12,5	90	0,07	6,2	0,02	0,5	50	13,2	37	1
298	Голубцы ленивые	180	12,4	11,9	20	237	0,06	22	0,03	0,55	60,5	18,3	37,3	2,6
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	2,4	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	687,5	23,01	21,04	78,2	577,7	0,25	35,4	0,05	3,43	171,8	159,4	110,1	7,2
Полдник														
474	Булочка Российская	50	4,05	4,27	35,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
420	Кисломолочный продукт	190	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итого:	240	6,05	5,97	36,8	255	0,12	1,26	0,05	0,5	224,2	193,6	30,9	0,68
	Итого за день:	1567,5	46,09	46,2	179,52	1418,1	0,518	42,86	1,059	10,83	480,8	663,2	183,2	12,5
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-5

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
229	Омлет натуральный	150	12,9	9,1	3,5	244	0,09	0,46	0,3	1	122	23	18,4	2,3
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	14,5	79	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
I	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	450	18,2	16,9	32,5	432,2	0,14	1,62	0,41	1,4	241,6	121,2	33,6	2,64
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
73	Щи из свежей капусты	200	1,2	13,7	5,5	60	0,011	9,2	0	0,9	29,2	27	13,2	0,5
308	Запеканка картофельная с печенью	180	12,6	5,9	26	242	0,2	3,6	0,05	0,6	22,5	171	49,5	3
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	672,5	18,87	20,34	80,98	526,55	0,349	33,2	0,05	2,82	106,8	316,6	88,4	7,42
Полдник														
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
Б/Н	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	4	30	246	0	0	0	0,33	7,6	17,2	4,8	0,5
	итого:	220	4,34	5,2	44,4	319,2	0,02	1,2	0,009	0,33	19,5	105,2	19	0,8
	Итого за день:	1442,5	41,41	42,94	179,78	1347	0,549	46,02	0,469	4,95	375,9	571	183	11,46
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-6

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
335	Суп молочный с макаронными	200	5,7	9,9	20	154	0,65	0,94	0,04	0,25	163	137	20	0,4
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	410	9,67	16,1	47,5	332,2	0,698	2,04	0,148	0,65	180,3	233,2	35,3	1
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
87	Суп картофельный с боб.	200	1,6	3,4	12,2	86,6	0,14	6,9	0,03	0,17	15,2	52,5	20,3	0,6
85	Мясной сырок в белом соусе	80	10,6	13,6	12,4	160	0,07	0,8	0,036	0,48	34,1	156	25	1,4
360	Рагу из овощей	150	2,3	8	2,4	147,6	0,057	10,6	0,011	2,9	38	65	23	0,8
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	662,5	18,91	25,62	74,2	604,35	0,355	18,7	0,077	4,31	131,2	371,3	78	6
Полдник														
474	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
108	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого:	250	9,85	9,27	35,3	261	0,13	2,6	0,06	0,5	248,2	211,6	33,7	0,7
	Итого за день:	1422,5	38,43	51,49	178,9	1266,6	1,223	33,34	0,285	5,86	567,7	844,1	189	8,3
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 3-7лет.

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
185	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	4,8	29	206	0,05	1,38	0,04	0,16	129	136	28,4	0,38
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	400	11,9	14,2	55,9	405	0,1	2,65	0,11	0,5	257,6	228,3	52,4	0,8
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4	2,71
Обед														
21	Салат из капусты белокочан.	60	0,9	6,06	15,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3
89	Суп картоф.с мясн. фрикадельк.	200	5,3	3,73	12,3	121,4	0,09	8,7	0	1,02	130	56	23,3	0,8
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	10,5	5,4	13,5	108,5	0,045	1,28	0,011	0,97	25,1	115	19,5	0,4
336	Картофель отварной	130	2,44	2,8	14,9	110	0,13	18	0,03	0,12	14,3	68	26	1,06
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	707,5	24,05	18,7	107,9	630,3	0,385	44,66	0,041	5,63	222,7	349,4	91	4,86
Полдник														
251	Запеканка из творога	100/25	16	16,6	15,8	282	0,05	0,4	0,12	0,46	19,7	23,5	25,2	0,6
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,03	0,36	0	0	35,3	29,4	15,8	2,9
	итого:	280	16,08	16,6	29,5	336,8	0,08	0,76	0,12	0,46	55	52,9	41	3,5
	Итого за день:	1587,5	53,3	50,2	208,8	1505,7	0,6	51,7	0,3	7,2	550,8	643,9	186,8	11,9
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
64	Каша молочная гречневая	180	5,34	8,2	26,7	212	0,16	1,2	0,6	0,44	122	21,3	100	0,2
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	2,8	1,5	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
Б/Н	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,6	0,02	0	0	0,37	7	22,7	4,9	0,37
	итого:	395	11,59	11,53	56,36	387,6	2,98	2,7	0,62	0,81	143,6	57,4	139,9	1,65
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
42	Салат из моркови	60	0,7	0,06	5,5	26,4	1,5	3,06	0	2,8	17,4	26	15	0,6
94	Суп лапша по- домашнему	200	1,17	15,3	16,2	125,5	0,02	0,3	0	2	7,1	31	4	0,3
327	Куриное суфле	80	10	8,6	1,45	160,3	0,032	0,5	0,06	0,42	29,8	80	11,7	1,06
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,8	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	732,5	19,49	29,37	77,65	630,3	1,772	12,76	0,1	6,42	133,8	323,6	82,9	5,83
Полдник														
399	Печеночные оладьи по-кунцевски	100/20	13,8	9,4	9,44	178	0,15	4,3	4,1	0,7	13,2	16	1,26	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	итого:	320	13,89	9,4	24,64	239	0,153	4,6	4,1	0,7	52,2	48,6	18,76	3,3
	Итого за день:	1547,5	44,97	50,8	180,55	1426,3	4,945	30,06	4,82	8,33	337,6	457,6	283,56	11,38
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-9

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.														
№ п/п	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная пшѐнная	180	6,4	7,2	33,2	213	0,16	1,3	0,04	0,14	12,9	17	38	6,8
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,03	0,36	0	0	35,3	29,4	15,8	2,9
1	Бутерброд с повидлом	55	2,7	5,25	34,5	159	0,027	0,13	0,04	0,27	8,25	16,5	4,1	0,5
	итого:	415	9,18	12,45	81,4	426,8	0,217	1,79	0,08	0,41	56,45	62,9	57,9	10,2
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4	2,71
Обед														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,2	57,7	0,01	3,4	0	1,3	19,8	23	11,4	0,7
82	Рассольник ленинградский	200	1,64	14,2	13,9	97	0,06	6,1	0	1,8	12,3	50,3	105	0,7
242	Рыба отварная	80	11,7	0,52	0,72	61,2	0,045	0,48	0,008	0,88	18,4	145	19,2	0,32
354	Рис отварной	150	3	4,07	41	170	0,025	0	0,03	0,27	4,8	80	26,2	0,5
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27,9	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	732,5	22,52	23,21	115,62	632,4	0,23	10,06	0,038	5,12	83,2	392,7	174,7	4,59
Полдник														
474	Пирожок печеный с яблоками	50	4,4	3,1	27,6	157,5	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1	0,2
420	Кисломолочный продукт	200	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итого:	250	6,4	4,8	28,7	257,5	0,095	1,26	0,055	0,7	221,7	187	29,3	0,38
Итого за день:														
	Итого за день:	1597,5	39,36	41,18	241,24	1451,3	0,57	16,71	0,173	6,87	376,85	655,9	264,3	17,88
Норма по СанПин за 1 день:														
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-10

Сезон: Весна-лето 3-7лет.

ПЯТНИЦА

№ ре	Наименование продукта	Вес б/	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
230	Омлет с сыром	160	15,5	18	13,3	274	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	460	18,29	23,1	43	444,2	0,103	0,72	0,45	1,25	87,6	90,8	54,3	5,96
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	4	11	92,7	0,06	5,3	0	1,9	41	95	32,8	1,6
282	Котлеты рубленые	80	9,1	9,3	11,4	183	0,06	0	0,03	0,38	30,3	143	20,2	2,1
143	Капуста тушённая	150	14,1	4,6	20,5	94	0,06	25,5	0,05	1	91	82	36,2	1,5
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	722,5	31,17	18,64	92,38	594,25	0,318	51,2	0,08	4,6	217,4	438,6	114,9	9,12
Полдник														
239	Оладьи из творога (со сгущ.)	120/25	4	11,4	27,5	228,5	0,06	0,2	0,11	2,7	102	149	16	0,6
108	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого:	345	9,8	16,4	37,1	334,5	0,14	2,8	0,15	2,7	342	329	44	0,8
	Итого за день:	1627,5	59,26	58,64	194,38	1442	0,60	64,72	0,68	8,95	655	886	255	16
Норма по СанПин за 10 дней:		1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5
Выполнено средняя за 10 дней:		1500	467	496	2000	14140	11	480	9	84	4414	6643	2103	124

Инженер-технолог:

Начальник управления образованием:

С.А. Деркач

Е.В. Руденко

