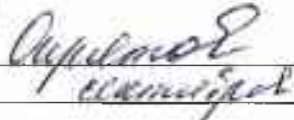


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«Утверждаю»

Директор КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



  
О.С. Опряткова  
2023 год

20-дневное примерное диетическое перспективное меню на  
возраст 7-11 лет

2023/24 учебный год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав										№ картотеки
	В г	в г	в г	в г	белки	жиры	углевыс	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
					В г	в г	В г	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1	
Чай с с/з			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125	
Хлебцы б/г	15	15	15	1,2	0,1	7,5	32,0	9,6	2,1	3,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0		
20%																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,6	29,6	72,9	590,8	338,7	56,7	395,6	2,3	0,2	0,7	1,8	0,72		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0		
яблоко	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,2	9,2	71,6	370	30,7	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0		
<b>ОБЕД</b>																	
Икра кабачковая для дет.питания пром.			70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4	
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	125,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ41	
Тефтели мясо-крупяные б/г			100	12,0	10,0	6,0	168,0	136,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,2	1,7	0,01	ДОУЮ6	
Картофель отварной запеченный с р/м			150	3,0	4,5	19,0	162,0	86,0	31,0	15,0	1,1	0,2	0,1	14,5	0	ДОУ53	
Компот из вишни мороженной с с/з			200,0	0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123	
Хлебцы	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД				39,4	24,6	135,9	984,0	596,6	155,2	277,0	11,9	0,5	0,5	27,4	0,04		
30%																	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Печенье без глютена			100	10	11	33	287,0	111	15	67	0,91	0,08	0,16	0	0		
13,0																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,0	11,2	53,0	379,0	125,0	23,0	82,0	3,7	0,1	0,2	4,0	0		
ВСЕГО В ДЕНЬ				117,5	99,5	429,5	3127,8	1836,0	355,6	1458,6	22,1	1,7	2,0	81,3	1,2		

ДЕНЬ (ВТОРНИК)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												№
	В г	В г		белки	жиры	углево	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
			в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	картотеки
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша кукурузная на р/м			200	7,5	12,6	38,0	290,0	216	34	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70
Котлета мяс. б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	
Хлебцы б/г	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
20%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			21,2	40,1	67,3	702,0	253,1	47,5	276,3	2,7	0,1	0,4	1,7	0,5		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груши	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			3,8	3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0		
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свежих огурцов			70	0,6	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	17	0	ДОУ17
Суп карт.с макарон( без глютена), на курином			250	4,3	1,7	18,1	104,0	346	28	30	0,7	0,12	0,12	3,7	0	ДОУ34
Птица (филе) отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8
Цветная капуста отв. запеченная			150,0	3,0	6,0	10,0	120,0	66,0	18,0	81	1,5	0,03	0,06	15,3	0,03	ДОУ49
Компот из сухофруктов с с/з			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0,08	0	0	ДОУ122
Хлебцы	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
29%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			37,1	25,1	124,9	899,0	734,0	134,8	218,0	7,4	0,5	0,5	38,6	0,074		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			160	28	21	20	400,0	328	34	216	1,1	0,1	0,48	0,4	0,13	ДОУ83
15%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			29,0	21,2	40,0	492,0	342,0	42,0	231,0	13,9	0,1	0,5	4,4	0,1		
<b>УЖИН</b>																
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			120,9	114,8	388,8	3164,0	1875,5	348,4	1205,7	20,1	1,3	2,0	106,1	0,9		



<b>ДЕНЬ 3 (СРЕДА)</b>																
Наименование блюд и продуктов	Брутто В г	Нетто В г	Выход в г	Химический состав												
				белки в г	жиры в г	углево/ в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	№ картотеки
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет на р/м			150	12	18	3	183,0	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4.6
Творог пром.порционный терм.обр.			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1	
Чай с с/з			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117
Хлебцы б/г	15	15	15	1,2	0,1	7,5	32,0	9,6	2,1	з.з	0,2	0,0	0,0	0,0	0	
20%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			17,1	27,2	83,6	653,0	484,7	80,1	558,6	2,6	0,3	0,8	2,6	0,76		
<b>2ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
мандарины	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
<b>ОБЕД</b>																
Салат из моркови с яблоками с р/м			70	0,7	5,0	7,0	76,0	28	18	28,0	0,7	0,1	0,1	3,6	0	ДОУ12
Суп овощной на мясном бульоне			250	3,5	4,9	22,0	150,0	200	30	35,0	0,5	0,2	0,2	8,0	0	ДОУ38
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	150,0	25,0	38	2,5	0,04	0,11	0,4	0,03	ДОУ91
Сложный гарнир:																
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	180,0	146	90	10	2,2	0,14	0,06	0,4	0,04	ДОУ65
Перец сладкий тушеный			70	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	100	0	КБП8.32
Компот из кураги с с/з			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	0,4	0	ДОУ 122
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
30%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			42,9	34,4	166,1	1161,0	768,0	259,0	225,0	11,6	0,7	0,6	112,8	0,07		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье без глютена			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
14%	% по ккал															
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			19,0	19,2	181,0	1439,0	197,0	121,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			110,9	106,2	494,7	3410,7	2080,7	500,1	1287,1	23,9	1,6	2,3	194,9	1,0		



Д Е Н Ъ 4(ЧЕТВЕРГ)																	
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав, в г													№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша гречневая на р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2	
Котлета мяс.б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15	
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0		
Хлебцы б/г	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0		
20% % по ккал																	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			23,8	32,8	72,4	683,8	432,1	69,5	552,2	4,4	0,7	0,4	2,4		0,4		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0		0	
апельсины	280	280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				3,8	9	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6		0	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свеклы с р/м и сельдью			105	7	12	6	152	232	14	53	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39	
Борщ на мяс. б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	159,0	31,0	71,0	1,1	0,0	0,0	12,0	0,03	ДОУ28	
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему			200	11,0	11,0	20,0	241,0	170	60	29	2,3	0,15	0,15	4	0,03	ДОУ94	
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	20,0	0	квп11.114	
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			33,9	26,4	130,4	929,0	717,8	144,0	198,0	8,5	0,3	0,3	39,0	0,06			
30% % по ккал																	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Крекер без глютена			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0			
13% % по ккал																	
<b>ужин</b>																	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			93,4	113,6	420,9	3228,8	1655,6	330,3	1230,4	21,1	2,0	1,3	118,2	1,0			



ДЕНЬ 5(ПЯТНИЦА)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав										№ картотеки
	в г	в г	в г	в г	белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А М	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша Дружба на р/м			200		6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68
Чай с с/з			200		4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125
Яйцо вареное вкрутую			40		5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Хлебцы без глютена	10	10	10		0,6	0,1	4,0	19,0	15	2	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0
20%	%	по ккал															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					19,8	31,9	81,4	635,8	429,9	70,3	404,5	2,7	0,2	0,7	3,3	0,65	
<b>23АВТ РАК</b>																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0		0
бананы	280	280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6		0
<b>ОБЕД</b>																	
Огурец свежий			70		0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Суп картофельный на мясном бульоне			250		4,5	2,7	18,0	140,0	200,0	42,0	53,0	1,6	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ36
мясо отварное тушеное			100		15,2	17,9	3,0	249,0	121	19	21	2	0,05	0,18	0,68	0	КБП2.40
Рис отварной			150,0		4,0	7,0	41,0	211,0	81	28	30	0,75	0,02	0,02	0	0	КБП8.1
Хлебцы б/г	90	90	90		7,2	0,7	44,0	214,0	58	13	20	0,9	0,9	0,07	0	0	
компот из чернослива с с/з			200		0,5	0,0	0,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	0,4	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>					36,9	30,2	135,5	1047,0	606,7	150,7	170,6	9,0	1,3	0,4	24,1	0	
30%	%	по ккал															
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из св. ягод с с/з			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье без глютена			100		7	5	33	200	120	28	74	1,4	0,06	0,1	1,3	0	СБПУ280
13%	Т %	по ккал															
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>					18,0	15,2	153,0	292,0	134,0	36,0	89,0	4,2	0,1	0,1	5,3	0	
<b>УЖИН</b>																	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>					111,8	91,7	383,5	3067,8	2045,6	392,5	1207,1	20,2	2,2	2,0	99,0	0,8	









ДЕНЬ 6(ПОНЕДЕЛЬНИК)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша рисовая с р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	1	КГП 4.1
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлебцы	40	40	40	3,2	0,3	32,0	100,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0	
20%	% по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			22,8	36,6	75,6	657,8	213,1	44,1	144,6	4,2	0,6	0,3	1,2	0,32		
<b>ЗНАЧ РАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			1,4	1	73	300	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свежих овощей с р/м			70	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДОУ22
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	11,0	0,06	СБПУ123
Тефтели из рыбы			100	11,0	4,0	8,0	116	158	33	44	0,66	0,07	0,07	0,60	0,03	ДОУ90
Картофель и овощи, тушеные			200	4,0	7,0	20,0	198,0	108,0	38,0	37,0	1,4	0,1	0,1	10,0	0	ДОУ52
Компот из сухофруктов с с/з			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ 122
Хлебцы	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
30%	% по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД			36,9	33,2	160,4	951,0	650,0	195,0	224,5	7,5	0,6	0,6	44,6	0,09		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св. ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье без глютена	60		60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
13%	% по ккал															
<b>ужин</b>																
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			98,2	109,0	429,7	3098,8	1561,1	412,6	856,4	22,5	1,7	1,5	102,2	0,6		

**ДЕНЬ 7(ВТОРНИК)**

Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											№ картотеки	
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг		А мкг%
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша кукурузная с р/м			200	8,0	7,4	24,0	224,0	180	36	184	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ68
Чай с с/з			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125
Хлебцы без глютена	20	20	20	0,8	0,2	10,0	49,0	13	2,8	4,4	0,2	0,02	0,10	0	0	
20% % по ккал																
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				25,3	35,7	60,1	699,0	560,1	85,4	792,7	1,9	0,2	0,7	3,2	0,73	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				4,25	9,2	63	351	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,16	122,0	0	
<b>ОБЕД</b>																
Салат из моркови с яблоками с р/м			70	0,7	5,0	7,0	78,0	28	18	28,0	0,7	0,1	0,1	3,6	0	ДОУ12
Щи на мясном бульоне			250	3,5	3,4	9,0	67,0	53	25	67,0	0,8	0,0	0,0	24,0	0,2	ДОУ30
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	16,0	4,0	147,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	КБП. 33
Макароны отварные б/г			150	6,2	7,7	30,0	208,0	50	11	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75
Компот из кураги с с/з			200	1	0,2	20	97	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ 122
Хлебцы	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				40,4	33,9	147,2	994,0	512,0	142,0	189,9	10,5	0,5	0,4	32,4	0,26	
30%   о%   по ккал																
<b>ПОПДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ130
Печенье б/г			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
14% ; о%   по ккал																
<b>ВСЕГО НА ПОПДНИК</b>				9,0	9,2	81,0	439,0	97	21	44	3,8	0,08	0,06	4,1	0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				120,5	110,5	402,6	3323,0	2003,5	380,3	1530,7	21,1	1,3	2,1	233,7	1,1	

**ДЕНЬ 8(СРЕДА)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№ картотеки
				белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет с р/м			150	12	18	3	183	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4,6
Чай черный с с/з			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ134
Творог пром.порционный термич.обр.			100	6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1	
Хлебцы б/г	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				<b>20,3</b>	<b>29,7</b>	<b>114,1</b>	<b>700,0</b>	<b>528,7</b>	<b>87,1</b>	<b>398,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>0,45</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
апельсин	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				<b>2,6</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	<b>322</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>48,0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>																
Салат из с свежей капусты с р/м			70	0,7	5,0	6,0	71,0	21,4	12,6	28,6	0,5	0,0	0,0	12,0	0	ДОУ11
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	150,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ41
Котлета из говядины запеченная			80	10,0	6,0	6,0	102,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КБП2.15
Рагу из овощей			150,0	3,7	4,8	15,0	126,0	110	37	92	1	0,1	0,1	7	0,09	ДОУ57
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	126,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБП11.114
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
30%																
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				<b>36,5</b>	<b>20,2</b>	<b>140,2</b>	<b>923,0</b>	<b>548,2</b>	<b>149,6</b>	<b>283,6</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>31,6</b>	<b>0,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св. ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			100	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>7,5</b>	<b>10,2</b>	<b>57,0</b>	<b>381,0</b>	<b>80,0</b>	<b>21,0</b>	<b>54,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	
15%																
<b>УЖИН</b>																
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>101,9</b>	<b>87,7</b>	<b>471,9</b>	<b>3080,0</b>	<b>1831,9</b>	<b>372,7</b>	<b>1156,8</b>	<b>18,7</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>112,6</b>	<b>4,3</b>	



**ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход в г	Химический состав										№ картотеки	
	в г	в г	в г	в г		белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг		С мг
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша Дружба р/м			200		6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2
Яйцо вареное вкрутую			40		5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Чай с с/з			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлебцы	40	40	40		3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8*8	0,4	0,04	0,04	0	0	
20%	%			по ккал													
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					17,1	26,3	79,7	574,6	304,1	53,1	158,0	4,8	0,6	0,4	1,2	0,42	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0		0
яблоко	280	280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					3,8	4	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6		0
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из китайской капусты		с р/м	70		1,2	6,0	3,4	61,0	25	8	7,3	1,1	0,0	0,0	3,0	0	ДОУ6
Борщ на мясном б-не			250		3,7	2,0	6,4	80,0	159,0	31,0	71,0	1,1	0,0	0,0	12,0	0,03	ДОУ28
Азу из отварной говядины			100,0		16,7	17,0	7,0	268,0	183	29	13	6	0,7	0,12	2,5	0	КБП2.38
Каша гречневая рассыпчатая			150,0		7,3	5,3	37,0	270,0	218	115	15	3,5	0,14	0,6	0,04	0	КБП8.6
Компот из вишни с с/з			200		0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	20	0	ДОУ123
Хлебцы	80	80	80		6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>					38,0	31,5	149,8	1023,0	731,7	214,7	144,3	14,4	1,0	0,4	38,1	0,07	
30%	1%			по ккал													
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из св.ягод с с/з			200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			100		8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>					9,0	14,2	79,0	498,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
15%	%			по ккал													
<b>ужин</b>																	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>					99,1	106,4	445,6	3264,6	1834,8	444,3	807,8	30,4	2,4	-1,7	100,8	0,5	



ДЕНЬ 10(ПЯТНИЦА)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав										
	в г	В г	В г	В г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	№
					в г	В г	В г	в ккал	мг	МГ	МГ	Мг	МГ	МГ	МГ	МГ	картотеки
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша рисовая на р/м			200		4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Котлета мяс. б/г			80		10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15
Чай с с/з			200		4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125
Хлебцы б/г	25	25	25		2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0	
20%	% по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					23,3	36,1	77,1	702,0	483,1	73,6	789,3	1,9	0,2	0,6	3,0	0,7	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
мандарин	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			70		1,25	7	3	80,0	15	8	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23
Рассольник на мясном б-не			250,0		2,4	8,3	20,5	123,0	233	30	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01	ДОУ32
Мясо отварное			80		23,0	19,0	0,0	281,0	138	23,5	14,0	1,4	0,0	0,5	1,0	0	КБП2.1
Картофель отв.			200		4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56
Компот из сухофруктов с с/з			200		0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62		0	0,8	0	ДОУ122
Хлебцы	80	80	80		6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД					40,2	41,5	139,1	1014,0	667,2	143,5	228,4	6,9	0,5	1,5	50,7	0,13	
31% по ккал																	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из свягод с с/з			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			60		3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	сбп507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0	
13% по ккал																	
<b>УЖИН</b>																	
ВСЕГО В ДЕНЬ					103,1	122,8	454,6	3267,7	1834,0	389,8	1502,5	19,4	1,9	3,6	117,8	0,9	

^,о налзор^ц.

Ч^ЛЧ

fs\*/  
fl 5\*\*/

Лаптев/\*





ДЕНЬ 11(ПОНЕДЕЛЬНИК)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлебцы б/г	60	60	60	4,8	0,5	30,0	135,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0	
20% по ккал																
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				21,9	31,7	90,1	702,0	389,1	65,5	624,0	3,2	0,2	0,4	2,7	0,5	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груши	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			70	1,25	7	3	54,0	15	8	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23
Суп картофельный на мясном бульоне			250	4,5	2,7	18,0	140,0	200,0	42,0	53,0	1,6	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	13,0	9,0	3,0	147,0	121	18	19	2	0,03	0,08	0,4	0	ДОУ93
Сложный гарнир:																
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	180,0	146	98	10	2,2	0,14	0,06	0,4	0,04	ДОУ65
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	80	0	КБП8 32
Компот из сухофруктов с с/з			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	доу 122
Хлебцы	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				35,9	26,8	99,1	914,0	686,0	255,0	199,4	10,5	0,6	0,4	133,8	0,04	
29% по ккал																
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			160	28	21	20	400,0	328	34	216	1,1	0,1	0,48	0,4	0,13	ДОУ83
15% по ккал																
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				29,0	21,2	140,0	492,0	342,0	42,0	231,0	3,9	0,1	0,5	4,4	0,1	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				120,2	116,5	388,2	3169,0	2044,8	522,2	1569,0	23,9	2,3	2,8	197,9	0,8	





ДЕНЬ 12(ВТОРНИК)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход		Химический состав											№ картотеки
	в г	в г	в г	белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	173	34	196	0,4	0,08	0,12	1,5	0,25	ДОУ66
Чай с с/з			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117
Масло сливочное пром, в однократ.уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Яйцо вареное вкрутую 1 шт.	4		40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Хлебцы б/г 10	10		10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				17,1	31,8	53,9	583,6	457,5	77,4	524,5	3,5	0,2	0,7	2,8	0,72	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
мандарин	280	280														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
<b>ОБЕД</b>																
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	44,0	0,06	СБПУ123
фрикадельки:																
Рыба (филе) припущенная			120	24,0	2,4	0,0	156,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	КБП3.20
Рагу из овощей			150,0	3,7	4,8	15,0	126,0	110	37	92	1	0,1	0,1	7	0,09	ДОУ57
Компот из изюма с с/з			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
Хлебцы б/г 100	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				53,4	23,8	148,1	970,0	899,2	201,0	290,0	8,3	0,6	0,5	57,3	0,15	
30%																
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			100	8,0	9,0	61,0	357,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				9,0	9,2	81,0	455,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0	
14%																
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				113,1	100,3	470,7	3172,6	2000,1	413,0	1328,1	23,2	1,8	2,0	129,0	1,4	

**ДЕНЬ 13(СРЕДА)**

Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто В г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг		
Омлет на раст. молоке			150	12	18	3	183	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4,1	
Творог пром.порционный термич.обр.			100	7	5	24,0	166,0	230	24	95	0	0,06	0,28	0,23	0,1		
Чай с с/з			200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	8,0	0,2	ДОУ125	
Хлебцы б/г	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0		
20% % по ккал																	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				17,4	28,3	93,0	652,8	586,1	93,0	475,6	1,9	0,3	0,9	10,6	0,65		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
мандарины	280	280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				4,2	3,9	71,6	374,0	30,9	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежих овощей с р/м			70	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	15	0	ДОУ22	
Борщ на кур.б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	159,0	31,0	71,0	1,1	0,0	0,0	12,0	0,03	ДОУ28	
Птица отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8	
Рис отварной с овощами			150,0	3,0	5,0	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	2,4	2	0,3	ДОУ58	
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБП11.114	
Хлебцы	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
30% % по ккал																	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				35,7	26,7	127,8	977,0	490,8	118,8	166,4	6,7	0,4	2,7	33,8	0,374		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Крекер б/г			100	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				7,5	10,2	57,0	381,0	80	21	54	3,9	0,1	0,1	4,8	0,07		
14% % по ккал																	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				96,1	88,8	487,4	3197,5	1836,8	404,5	1188,9	19,5	1,4	4,5	112,8	1,2		



ДЕНЬ 14(ЧЕТВЕРГ)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав													№ картотеки
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А		
			в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша гречневая на р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2	
Яйцо отварное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	1	КГП 4,1	
Чай с с/з			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ134	
Хлебцы б/г	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0		
20%																	
%  по ккал																	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			25,8	35,6	78,4	694,8	517,1	75,6	663,6	4,1	0,6	0,4	2,4		0,4		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0		0	
бананы	280	280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6		0		
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из отварной птицы			80	8	7,2	6,4	129,0	82	9,6	13,6	1,1	0,04	0,1	6,4	0,03	СБПУ75	
Суп гороховый на курином б-не			250	4,3	1,7	18,1	125,0	348,0	45,0	30	0,7	0,12	0,12	3,7	0,1	ДОУ35	
Тефтели мясо- крупяные			100	12,6	9,5	6,5	168,0	137,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,1	0,7	0,3	ДОУЮ6	
Картофель отварной			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56	
Компот из кураги с с/з			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122	
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			41,7	26,0	135,6	1030,0	858,0	167,6	203,6	8,7	0,5	0,4	16,5		0,55		
30%																	
%  по ккал																	
<b>ПОПЛНИК</b>																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Печенье б/г			100	8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			9,0	14,2	79,0	498,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0		0,0		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			118,2	106,0	477,7	3410,8	2328,1	472,2	1384,2	23,3	2,2	1,6	79,4		1,4		



**ДЕНЬ 15(ПЯТНИЦА)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав								№				
	в г		В г			белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe		В1	В2	С	А
					В г	В г	В г	В г	в ккал			МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	
Каша кукурузная на р/м					200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67
Чай с с/з					200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлебцы б/г	25	25			25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0	
	21%																	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					18,5	35,3	68,3	628,0	137,1	36,5	211,3	2,5	0,1	0,3	1,5	0,42		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Фрукты по сезону				280								69	0,64		0,06	42,0	0	
мандарины	280		280															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>					4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	48,0	0		
<b>ОБЕД</b>																		
Салат "витамин, из белокоч.капусты				70	0,7	5,0	6,0	71,0	21,4	12,6	28,6	0,5	0,0	0,0	12,0	0	ДОУ5	
Суп крестьянский на мясном б-не				250	2,5	2,0	17,0	85,0	82,0	35,0	47,0	1,0	0,1	0,1	16,0	0,02	ДОУ37	
Плов из отварной говядины				200	15,0	17,0	38,0	390,0	400	160	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208	
Компот из черной смородины с с/з	75	75		200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0,1,2	0	ДОУ123		
Хлебцы б/г	75			75	6,0	0,6	37,0	185,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	0,07	0	0		
	30%																	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>					28,4	25,3	147,9	951,0	648,0	252,3	251,1	10,7	0,5	0,5	38,2	0,06		
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Компот из св. ягод с с/з				200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Крекер б/г				60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>					4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
	13%																	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>					86,1	107,4	433,1	3129,0	1386,1	422,3	973,8	23,7	1,2	1,6	113,9	0,6		

**Д Е Н Ь 20(СУББОТА)**

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												картотеки
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшенная молочная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68



**Д Е Н Ь 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												
--------	-------	-------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**ДЕНЬ 16(ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Нетто			Выход			Химический состав										№ картошки
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А					
ЗАВТРАК																				
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65				
Чай с с/з			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125				
Котлета мяс. б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КРП 2,15				
Хлебцы б/г	10	10	10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0					
20%	%	по ккал																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,1	40,0	70,2	685,8	259,5	51,0	384,5	1,8	0,2	0,6	1,8	0,62					
23АВТ РАК																				
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0	0,06	42,0	0				
груша	280	280																		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0					
ОБЕД																				
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	в	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18				
Щи на мясном бульоне		е	250	3,5	3,4	9,0	67,0	53	28	67,0	0,8	0,0	0,0	24,0	0,2	ДОУ30				
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	150,0	25,0	38	2,5	0,04	0,11	0,4	0,03	ДОУ91				
Картофель отварной			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56				
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБП11.114				
Хлебцы б/г	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0					
ВСЕГО НА ОБЕД				38,6	32,6	132,5	1020,0	519,8	149,0	252,0	9,4	0,4	0,3	35,3	0,35					
30%	%	по ккал																		
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0					
Крекер б/г			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507				
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0					
13%	%	по ккал																		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				108,5	118,8	419,1	3302,8	1550,3	359,0	1153,5	20,9	1,8	1,8	107,9	1,5					

ДЕ Н Ъ 17 (ВТОРНИК)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша кукурузная на р/м			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68
Котлета мяс. б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,0	0,05	0	0	КПН 2,15
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0		0,0	0	
20%	%	по ккал														
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			23,5	38,2	68,0	668,8	599,1	95,9	825,1	2,2	0,2	0,8	4,9	0,63		
<b>2ЗАВТ РАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
Апельсин	280	280														
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
10%	%	по ккал														
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			70	1,25	7	3	80,0	15	8	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23
Рассольник на мяс/бульоне			250,0	2,4	8,3	20,5	117,0	233	38	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01	ДОУ32
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему			200	16,0	15,0	17,0	290,0	202	48	34	3	0,14	0,16	7	0,03	ДОУ94
Компот из лимона с/з			200,0	7,0	7,0	17,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлебцы б/г	80	80	80	5,0	0,8	28,2	164,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0	
30%	%	по ккал														
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			39,7	38,9	134,7	966,0	640,6	151,2	230,0	11,5	0,6	1,1	52,2	0,04		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Чай с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г	100		100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
16%	%	по ккал														
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			9,0	9,2	81,0	439,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			109,4	120,0	478,9	3222,8	1973,7	394,1	1553,5	27,7	1,3	4,0	192,1	1,4		





ДЕНЬ 18(СРЕДА)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет на р/м			150	12	18	3	183	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4,6
Котлета мяс. б/г			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96
Чай с с/з			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ133
Хлебцы б/г	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0	
20%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,2	34,7	83,5	643,8	231,1	48,1	158,0	4,3	0,6	0,3	1,2	0,32	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону груши	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		00,06	42,0	0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
<b>ОБЕД</b>																
Икра кабачковая для дет.питания пром.			70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4
Яйцо вареное вкрутую для шей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Щи из шпината на мясном б-н			250/8	2,9	1,9	4,2	80,0	92	70,0	120	3	0,12	0,17	23	0,01	ДОУ31
Запеканка картофельная с мясом б/г			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12	ДОУ95
Компот из сухофруктов с с/з			200	0,4		24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	00,8	0	0	ДОУ 122
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	1,5	49,0	257,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				36,1	29,8	112,8	939,8	557,0	179,0	310,4	10,8	0,4	0,7	32,2	0,23	
30%	%	по ккал														
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			180	30	24	24	450,0	328	39	264	1,3	0,1	0,48	0,4	0,15	ДОУ83
14%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				31,0	24,2	44,0	542,0	342,0	47,0	279,0	4,1	0,1	0,5	4,4	0,15	
ВСЕГО В ДЕНЬ				128,0	116,8	406,0	3241,6	1819,8	390,8	1222,4	23,5	2,2	2,5	95,7	1,4	



ДЕНЬ 19(ЧЕТВЕРГ)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углево. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша гречневая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67
Яйцо отварное вкрутую			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
Чай с с/з			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ134
Хлебцы б/г	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
20%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				24,1	34,6	88,1	742,0	472,1	76,0	738,8	3,1	0,2	0,4	2,7	0,5	
<b>23АВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0	
<b>ОБЕД</b>																
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	в	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	11,0	0,06	СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			120	24,0	2,4	0,0	162,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	КБПЗ.20
Картофель отварной			200	3,8	2,8	22,0	192,0	104,0	38,0	16,0	1,6	0,2	0,1	28,0	0	ДОУ54
Компот из кураги с с/з			200	0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	0,8	0	ДОУ 122
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				54,3	25,8	150,0	1072,0	870,7	186,7	192,6	9,5	0,7	0,6	43,3		
30%	%	по ккал														
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Крекер б/г			100	8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	14,2	79,0	492,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
15%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ				121,4	107,2	494,8	3561,0	2076,9	491,1	1427,4	25,3	2,0	1,8	199,8	1,0	



<b>ДЕНЬ 20 (ПЯТНИЦА)</b>																
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход в г	Химический состав												№ картотеки
	В г	В г		белки В г	жиры В г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са МГ	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А МГ	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша Дружба			200	7,5	12,6	38,0	288,0	216	42	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70
Чай с с/з			200	0,0	0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Котлета б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	ДОУ97
Хлебцы б/г	10	10	10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0	
21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			20,0	40,0	60,2	663,8	243,5	52,9	273,5	2,6	0,1	0,5	1,7	0,5		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
груши	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
<b>ОБЕД</b>																
Салат из помидоров с р/м			70	1	5	2,2	59,0	21	11	25	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ20
Суп картофельный на мясном бульоне			250	4,5	2,7	18,0	140,0	200,0	42,0	53,0	1,6	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	16,0	4,0	147,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	ДОУ93
Макароны б/г отварные			150	6,2	7,7	30,0	208,0	50	11	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБП11.114
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД			38,4	32,5	144,2	981,0	565,8	123,0	149,9	7,5	0,5	0,4	36,8	0,06		
31%	%	по ккал														
<b>ПОЛДНИК</b>																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
13%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ			107,0	114,5	455,6	3171,8	1451,3	347,4	868,7	20,2	1,0	1,6	108,6	0,6		

**Д Е Н Ъ 27(СУББОТА)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход в г	Химический состав											№
	в г		в г			белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша "Дружба" молочная жидкая			200		6,3	10,0	25,6	224,0	173	34	196	0,4	0,08	0,12	1,5	0,25	ДОУ66
Какао с молоком			200		6,0	6,0	22,0	144,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2	ДОУ117
Яйцо вареное вкрутую	1 шт.	4	40		5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Хлеб пшеничный	50	50	50		4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40		2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0	
20%	%	по ккал															
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			24,0		21,4	88,9	628,8	521,0	96,0	460,4	3,7	0,2	0,7	2,8		0,55	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	6	0,0	ДОУ132
Печенье промышленное			30		2,8	2,8	22,0	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
бананы	280	280															
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			3,8		3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	48,0		0	
10%	%	по ккал															
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из моркови с яблоками с р/м			100		1	7,0	10,0	109,0	39	18	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14
Суп овощной со сметаной на курином буль			250		4,2	2,9	12,0	65,0	320	30	35,0	0,1	0,1	0,1	3,0	0	ДОУ38
Птица отварная			80		17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8
Картофель отварной, запеченный с р/м			200		4,0	6,8	25,0	214,0	114,0	42,0	16,0	1,9	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ53
Компот из ягод мороженых			200,0		0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0		0,12	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	80	80	80		6,0	0,6	64,0	197,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30		2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			34,9		28,7	138,0	897,0	722,6	136,0	205,0	9,1	0,6	0,5	29,6	0,044		
29%	%	по															
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Запеканка творожная			180		24,0	14,5	16,0	325,0	350	36	256	1,1	0,07	0,39	0,51	0,15	ДОУ79
Сгущенное молоко	20	20	20		1,4	1,8	12,0	64,0	44	7	62	0,04	0,08	0,2	1,6	0,08	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			26,4		16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,2		
15%	%	по ккал															
<b>УЖИН</b>																	
Томат свежий	81	70	70		0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13
Биточки из говядины запеченные			80		10,0	6,0	6,0	100,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КБП2.15
Цветная капуста отв.			150,0		3,0	15,0	10,0	195,0	66,0	18,0	81	1,5	0,03	0,06	15,3	0,03	ДОУ49
запеченная в мол. соусе																	
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	60	60	60		4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30		2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			21,0		21,9	73,4	568,7	269,0	71,0	131,7	5,3	0,2	0,2	27,9	0,03		
20%	%	по ккал															
21 ЧАС																	
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковку			200		4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
Сушари пром.	10	10	10		1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА 2 УЖИН</b>			5,9		6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4		
5%	%	по ккал															
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			115,9		98,9	426,0	3045,5	2102,6	387,0	1475,6	23,5	2,0	2,4	116,0	1,3		



ДЕНЬ 28(ВОСКРЕСЕНЬЕ)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто В г	Нетто В г	Выход в г	Химический состав												№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет натуральный с сыром запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	208	20	220,0	2,1	0,0	0,3	0,3	0,2	КБП4.6
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96
Масло сливочное пром, в однократн.уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Чай черный с молоком и сахаром			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ134
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			29,1	42,6	45,2	643,0	336,1	43,0	377,8	3,9	0,1	0,4	0,9	0,29		
20%	%	по ккал														
<b>23АВТ РАК</b>																
Фрукты по сезону груши	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
Отвар шиповника			200	0,5	0,0	0,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	80	0	ДОУ129
Пряники пром.			35	3,1	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	0	0	
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0		
10%	%	по ккал														
<b>ОБЕД</b>																
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Борщ со сметаной на мяс/б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	159,0	31,0	71,0	1,1	0,0				ДОУ28
Мясо отварное			80	23,0	22,0	0,0	285,0	138	23,5	14,0	1,4	0,0	0,5	1,0	0	КБП2.1
<i>Сложный гарнир:</i>																
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	27,0	180,0	146	90	10	2,3	0,1	0,05	0,4	0,02	ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смс			100	4,0	8,0	10,0	126,0	44	26	48	3	0				СБПУ284
Компот из брусники			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0,12	0	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			44,9	39,6	105,7	965,0	616,6	211,7	259,6	13,3	0,3	0,6	7,6	0,02		
30%	%	по ккал														
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Булочка сдобная печеная с помадкой			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			9,0	9,2	81,0	439,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,06	4,1	0		
15%	%	по ккал														
<b>УЖИН</b>																
Салат из свежих овощей с р/м			70	0,8	6	2,4	70,0	22	1,2	26	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ22
Котлета рыбная запеченая			120	19,0	2,0	12,0	140,0	300,0	25,0	50,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0	ДОУ87
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56
Чай с сахаром			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			32,7	15,1	114,4	676,0	563,0	85,7	184,0	4,1	0,2	0,3	20,6	0,12		
21%	%	по ккал														
<b>21 ЧАС</b>																
Кисломолочный напиток кефир 3,2%	200	200	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
Сухари пром.	10	10	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
<b>ВСЕГО НА 2 УЖИН</b>			7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5%	1%	по ккал														
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			127,2	117,2	410,9	3230,0	1837,4	398,1	1200,0	26,5	1,0	2,0	156,5	0,5		



В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ				111,0	109,0	438,0	3237,0	1837,0	403,0	1233,0	22,0	1,6	2,4	124,0	1,3	
норма																
% Б,Ж,У по меню от калорийности				14,6	31,0	53,0		P	mg	ca	ферр	в1	в2	с	а	
Хим.состав суточного набора прод	уктов			111,0	118,0	424,0	3209,0	1703,0	370,0	1135,0	21,0	1,5	2,2	112	1,2	
Постановление Правительства Камчатского края от 8.09.2014г. №376-П без тепловой обработки																

