

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»

Опрятова
01.11.2023
О.С. Опрятова
2023 год

28-дневное примерное перспективное меню на возраст 7-11 лет для школы-интерната с круглосуточным пребыванием детей

*Согласовано с Руководителем Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Камчатскому краю
Н.И. ЖДАНОВОЙ
73№1915-493-3-06 от 29.12.2018г.*

2023/24 учебный год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)																
Наименование блюд и продуктов	Выход			Химический состав												
	Брутто В г	Нетто в г	Выход в г	белки В г	жиры в г	углеву в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	№ картотеки
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев молочная			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
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	
Кофейный напиток с молоком			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
Хлеб пшеничный	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	
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	21,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
20% % по ккал																
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	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,6	93,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,2	9,2	71,6	370	30,7	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
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			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 мороженой			200,0	0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	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% % по ккал																
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Ватрушка с творогом			100	10	11	33	287,0	111	15	67	0,91	0,08	0,16	0	0	ДОУ136
13,0 % по ккал																
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	
УЖИН																
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	6	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18
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
Макаронные изделия с сыром зап. с лимоном			150	10,0	10,0	27,0	208,0	145	18	217,0	0,0	0,0	0,0	0,04	0,04	ДОУ76
Чай в ассортименте с сахаром			200	0,2	0,4	13,0	52,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОУ133
Хлеб пшеничный	75	75	75	6,0	0,6	37,0	178,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	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	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				41,9	18,5	87,0	684,0	599,0	73,0	334,0	2,9	0,1	0,2	3,7	0,04	
21 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром. упаковке			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				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																
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 2 (ВТОРНИК)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав													№ картотеки
	В г	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	
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная			200	7,5	12,6	38,0	290,0	216	34	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70	
Биточек из говядины запеченная			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП2.15	
Масло сливочное пром, в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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	0,0	0		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				21,2	40,1	67,3	702,0	253,1	47,5	276,3	2,7	0,1	0,4	1,7	0,5		
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0		
груши	280	280															
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	22,0	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0		
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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0		
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
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, на курином бульоне			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.			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	
запеченная в сух. соусе																	
Компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0,0	0,8	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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																	
ВСЕГО НА ОБЕД				37,1	25,1	124,9	899,0	734,0	134,8	218,0	7,4	0,5	0,5	38,6	0,074		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			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																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				29,0	21,2	40,0	492,0	342,0	42,0	231,0	13,9	0,1	0,5	4,4	0,1		
УЖИН																	
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	
Котлета из говядины запеченная			80	10,0	6,0	6,0	100,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КБП2.15	
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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	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		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН				22,8	18,0	80,0	609,0	320,4	86,1	144,9	4,7	0,3	0,1	17,5	0,12		
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04		
кефир 3,2%	200	200															
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		
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5% % по ккал																	
ВСЕГО В ДЕНЬ				120,9	114,8	388,8	3164,0	1875,5	348,4	1205,7	20,1	1,3	2,0	106,1	0,9		



ДЕНЬ 3(СРЕДА)																
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	
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная			200	6,0	6,0	35,0	223,0	100	23	180	0,44	0,104	0,2	1,1	0,29	ДОУ68
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1	
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	
Какао с молоком			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117
Хлеб пшеничный	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	
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	27,2	83,6	653,0	484,7	80,1	558,6	2,6	0,3	0,8	2,6	0,76	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону мандарины	280	280	280	1	1	27	124	0	0	690,64		0	0,06	42,0	0	
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
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
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 со сметаной на мясном булье			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			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	0,4	0	доу 122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				42,9	34,4	166,1	1161,0	768,0	259,0	225,0	11,6	0,7	0,6	112,8	0,07	
ПОЛДНИК																
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
14% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				19,0	19,2	181,0	1439,0	197,0	121,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0	
УЖИН																
Томат свежий			70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	17,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13
Рыба по-русски запеченная			250	25,0	21,0	30,0	410,0	425	73	97	2,5	0,27	0,30	17	0,15	ДОУ89
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	175	175	75	6,0	0,6	37,0	178,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	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	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				32,4	21,8	86,4	672,7	507,0	103,5	134,5	4,8	0,4	0,4	29,6	0,15	
21 ЧАС																
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	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04	
5% % по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				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 блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав, в г											№ картотеки
	В г	В г	В г	В г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	
					В г	В г	В г	В ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			200		6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			40		11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
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
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	
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																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					23,8	32,8	72,4	683,8	432,1	69,5	552,2	4,4	0,7	0,4	2,4	0,4	
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону апельсины	280	280	280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
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
вафли пром	30,0	30,0	30		2,8	8,0	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0	0	
10% % по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					3,8	9	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
ОБЕД																	
Салат из свежкл с р/м и сельдью			105		7	12	6	152	232	14	53	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39
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	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			200		0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	20,0	0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	100	100	100		8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50		3,9	0,6	20,0	100,0	90	23	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД					33,9	26,4	130,4	929,0	717,8	144,0	198,0	8,5	0,3	0,3	39,0	0,06	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круассан запеченый			60		3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
13% % по ккал																	
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	
УЖИН																	
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
Зразы из говядины фарш. капустой			80		10	11	12	185	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ181
Макароны отварные			150		6,2	7,7	30,0	280,0	50	11	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75
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	40	40	40		3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	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	0,0	0	
21% % по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН					21,2	26,6	94,4	718,0	261,0	67,1	108,2	3,3	0,2	0,2	28,6	0,1	КБП18.6
21 ЧАС																	
Йогурт питьевой в ассорт. в пром.упаковк			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	
5% % по ккал																	
ВСЕГО НА 2 УЖИН					5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4	
ВСЕГО В ДЕНЬ					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										№ каталожной карты
	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 мг	
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная 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
Кофейный напиток с молоком			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
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	
Хлеб пшеничный	30	30	30		2,4	0,2	15,0	71,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					19,8	31,9	81,4	635,8	429,9	70,3	404,5	2,7	0,2	0,7	3,3	0,65	
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0		0
бананы	280	280															
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
Печенье			30		2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
печенье пром.в однократ.уп.	30,0	30,0															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
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 с томатом			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
Хлеб пшеничный	90	90	90		7,2	0,7	44,0	214,0	58	13	20	0,9	0,9	0,07	0	0	
компот из черносливы			200		0,5	0,0	0,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	0,4	0	ДОУ122
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80		5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД					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															
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Оладьи запеченные			100		7	5	33	200	120	28	74	1,4	0,06	0,1	1,3	0	СБПУ280
13%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					18,0	15,2	153,0	292,0	134,0	36,0	89,0	4,2	0,1	0,1	5,3	0	
УЖИН																	
Винегрет			70		1,5	4,7	8,0	72,0	82,0	14,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2
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
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	6	0,0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	70	170	70		5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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															
ВСЕГО НА УЖИН					36,4	14,0	39,5	631,0	649,0	97,5	207,5	2,9	0,3	0,3	22,4	0,12	
21 ЧАС																	
кефир 3,2% в пром, упаковке	200	200	200		5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН					7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
5%	%	по ккал															
ВСЕГО В ДЕНЬ					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(СУББОТА)																	
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		
ЗАВТРАК																	
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	
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОУ133	
Масло сливочное пром, в однораз УП.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	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		
20% % по ккал																	
ВСЕГО В ЗАВТРАК				28,7	43,9	57,2	665,0	294,1	45,5	272,8	5,1	0,1	0,4	0,5	0,29		
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону апельсин	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0			
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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
Томат свежий	811	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13	
Суп овощной со сметаной на мясном булье			250	3,5	4,9	22,0	150,0	200	30	35,0	0,5	0,2	0,2	8,0	0	ДОУ38	
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	
Капуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	92	48	118	1,6	0,06	0,8	22	0,04	ДОУ48	
Компот из брусники			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	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		
30% % по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД				42,1	37,3	113,4	985,7	575,6	150,2	285,9	9,5	0,4	1,6	44,2	0,04		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			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		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				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																	
УЖИН																	
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	
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	
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	
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	40	40	40	3,2	0,3	32,0	100,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	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		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН				29,1	10,4	98,0	622,0	523,0	105,1	121,8	4,6	0,3	0,4	32,3	0		
21 ЧАС																	
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		
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5% % по ккал																	
ВСЕГО В ДЕНЬ				135,9	121,7	394,2	3238,7	2024,7	388,3	1338,5	24,2	1,1	3,5	127,0	0,6		



ДЕНЬ 7(ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав										№ картотеки		
	в г	В г	в г	В г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	P	Мд	Ca	Fe	B1	B2		C	A
					В г	в г	в г	в ккал	мг	МГ	МГ	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК																		
Каша гречневая на молоке			200			7,0	10,0	25,0	223,0	194	60	185	1,5	0,1	0,2	1,3	0,34	ДОУ64
Творог пром.порционный			100			6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1	
Какао с молоком			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	
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	0,0	0	
20%																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК						18,7	31,2	71,0	641,8	581,5	116,4	561,5	3,6	0,3	0,8	2,8	0,81	
ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону			280			1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
яблоко	280	280																
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
Пряники пром.			35			3,1	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК						4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	42,6	0	
10%																		
ОБЕД																		
Салат из свежих огурцов с р/маслом			70			0,6	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	21	0	ДОУ17
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 со сметаной на мясном б-н			250			2,9	1,9	4,2	65,0	92	70,0	120	3	0,12	0,17	23	0,01	ДОУ31
Плов из отварной говядины			200			15,0	17,0	38,0	390,0	400	68	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208
Кисель из клюквы			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
Хлеб пшеничный	100	100	100			8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50			3,9	0,6	20,0	100,0	90	23	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0	
30%																		
ВСЕГО НА ОБЕД						35,8	29,9	142,5	1030,8	749,8	191,0	266,0	11,5	0,5	0,8	56,0	0,15	
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200			1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Пирожок с яблоками			100			8,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139
14%																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК						17,5	1	157,0	1387,0	180,0	21,0	54,0	3,9	0,1	0,1	4,8	0,1	
ужин																		
Салат "витамины, из белого"			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
Котлета куриная запеченная			80			11,0	11,0	6,0	160,0	200	21	33	1	0,1	0,08	0	0	СПБУ203
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
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	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%																		
ВСЕГО НА УЖИН						24,0	21,8	120,0	678,0	479,4	104,1	193,0	5,3	0,3	0,3	19,6	0,09	
21 ЧАС																		
Йогурт питьевой в ассорт. в пром		упаковк	200			4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН						5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4	
5%																		
ВСЕГО В ДЕНЬ						95,9	103,8	469,2	3230,6	2072,7	466,0	1420,5	25,8	2,0	2,5	127,4	1,5	

ДЕНЬ 8(ПОНЕДЕЛЬНИК)

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	
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			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 из говядины			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	Км 2.15
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
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	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	100,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	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	
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	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
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
Зефир пром.	40,0	40,0	40,0	0,4	0,0	33,0	124,0	0	0	0	0					
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,4	1	73	300	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
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 в соусе			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			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ 122
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	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	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	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круассан запеченный			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																
УЖИН																
Салат из китайской капусты			70	1,2	6,0	3,4	61,0	25	16	7,3	1,1	0,0	0,0	3,0	0	ДОУ6
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
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	70	70	70	5,8	0,6	3,5	151,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0		
ВСЕГО НА УЖИН																
20% % по ккал				25,3	19,4	58,1	629,0	411,0	120,5	135,3	6,3	0,4	0,1	8,5	0,12	
21 ЧАС																
кефир 3.2% в пром, упаковке	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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
5% % по ккал																
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 9(ВТОРНИК)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											№						
				белки		жиры		углев.		энерг.ц		P	Mд	Ca		Fe	B1	B2	C	A	№
				в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг										
ЗАВТРАК																					
Каша пшеничная молочная			200	8,0	7,4	24,0	224,0	180	36	184	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ68					
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27					
Масло сливочное пром, в однократ.уп.			15	0,08	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09						
Кофейный напиток с молоком			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					
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,8	0,2	10,0	49,0	13	2,8	4,4	0,2	0,02	0,10	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	0,0	0						
20% % по ккал																					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				25,3	35,7	60,1	699,0	560,1	85,4	792,7	1,9	0,2	0,7	3,2	0,73						
ЗАВТРАК																					
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0						
яблоко	280	280																			
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0							
Отвар шиповника			200	0,5	0,0	16,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	80	0	ДОУ129					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,25	9,2	63	351	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,16	122,0	0						
10% % по ккал																					
ОБЕД																					
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 со сметаной 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	КБП2_33					
Макароны 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					
Компот из кураги			200	1	0,2	20	97	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	доу 122					
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0						
ВСЕГО НА ОБЕД				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% % по ккал																					
ПОЛДНИК																					
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ130					
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					
14% % по ккал																					
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	439,0	97	21	44	3,8	0,08	0,06	4,1	0						
УЖИН																					
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	85,0	82,0	21,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2					
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					
Цветная капуста отв.			150,0	2,5	4,1	5,2	189,0	66,0	18,0	31	1,5	0,1	0,06	59	0,03	ДОУ50					
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОУ133					
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	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	0,0	0						
20% % по ккал																					
ВСЕГО НА УЖИН				34,6	15,9	36,7	681,0	610,0	95,5	170,5	3,5	0,3	0,3	70,7	0,03						
21 ЧАС																					
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			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						
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04						
5% % по ккал																					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				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 10(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										
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная			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 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	
Масло сливочное пром, в однораз уп.		15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09			
Творог пром.порционный		100	6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			20,3	29,7	114,1	700,0	528,7	87,1	398,2	2,7	0,2	0,5	3,2	0,45			
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
апельсин	280	280															
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	
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			2,6	7	63	322	4	4,5	80	0,6	0	0,07	48,0	0			
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
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	
Биточек из говядины запеченный			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			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	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД			36,5	20,2	140,2	923,0	548,2	149,6	283,6	7,9	0,5	0,3	31,6	0,12			
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Пирожок с яблоками			100	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			7,5	10,2	57,0	381,0	80,0	21,0	54,0	3,9	0,1	0,1	4,8	0,1			
15%	%	по ккал															
УЖИН																	
Салат из свежих огурцов			70	0,6	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	21	0	ДОУ17	
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	
Рис отварной с овощами			150,0	3,3	5,4	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	2,4	2	3,6	ДОУ58	
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	50	50	50	4,0	1,4	24,0	124,0	32	8	10	0,5	0,06	0,06	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	33,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН			28,1	14,0	83,0	595,0	451,0	78,5	96,0	3,1	0,1	2,7	23,7	3,6			
20%	%	по ккал															
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04		
ряженка 3,2%	200	200															
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		
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04			
5%	%	по ккал															
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			101,9	87,7	471,9	3080,0	1831,9	372,7	1156,8	18,7	1,0	4,0	112,6	4,3			



ДЕНЬ 11 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав							P	Mд	Ca	Fe	B1	B2	C	A	№
	в г	В г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	в г	в ккал									
ЗАВТРАК																			
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23				КБП6.2
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			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1				КБП4.1
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	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8^8	0,4	0,04	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				
20%																			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	26,3	79,7	574,6	304,1	53,1	158,0	4,8	0,6	0,4	1,2	0,42				
ЗАВТРАК																			
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
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0				
яблоко	280	280																	
Печенье промышленное			30	2,8	3,0	22,0	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0				
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	4	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0				
10%																			
ОБЕД																			
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 со сметаной на мяс/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				КБП8.6
Компот из вишни			200	0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	20	0				ДОУ123
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	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА ОБЕД				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%																			
ПОЛДНИК																			
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0				
Булочка сдобная печеная			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	498,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0				
15%																			
УЖИН																			
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	6	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0				ДОУ18
Котлета куриная запеченная			80	11,0	11,0	6,0	160,0	200	21	33	1	0,1	0,08	0	0				СПБУ203
Картофель и овощи, тушенные в соусе			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
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	170	170	70	5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0				
21%																			
ВСЕГО НА УЖИН				24,3	23,9	60,5	707,0	469,0	117,5	131,0	5,9	0,3	0,3	13,6	0				
			21 ЧАС																
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04				
йогурт питьевой	200	200																	
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				
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04				
5%																			
ВСЕГО В ДЕНЬ				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 12(ПЯТНИЦА)																				
Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто	Выход	Химический состав							P	Mд	Ca	Fe	B1	B2	C	A	№
	в г	В г	В г	В г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	в ккал	мг	МГ									
ЗАВТРАК																				
Каша из овсяных хлопьев молочная			200		4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65			
Сыр твердых неострых сортов			40		11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08				
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				
Кофейный напиток с молоком			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			
Хлеб пшеничный	25	25	25		2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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	0,0	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				
ЗАВТРАК																				
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0,06	0,06	42,0	0				
мандарин	280		280																	
вафли пром	30,0		30,0		3,0	2,8	8,2	20,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0					
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			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0				
10%	%		по ккал																	
ОБЕД																				
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 со сметаной			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			
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			
Компот из сухофруктов			200		0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0,8	0		ДОУ122			
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	40	40	40		2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	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																	
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0				
Круассан запеченный			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																	
УЖИН																				
Томат свежий	81	170	70		0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13			
Рыба тушеная в томате с овощами			100		9,9	5,0	4,4	100,0	160	40	40	0,7	0,8	0,8	4	0,01	ДОУ88			
Рис отварной			150,0		4,0	7,0	41,0	222,0	81	28	30	0,75	0,02	0,02	0	0	КБП8.1			
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200		0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОУ133			
Хлеб пшеничный	65	65	65		5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	0,04	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50		3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА УЖИН					24,0	17,2	115,8	661,7	395,0	120,0	122,8	5,7	1,0	0,9	16,2	0,01				
20%	%		по ккал																	
21 ЧАС																				
кефир 3,2%	200	200	200		5,6	6,4	8,0	112,0	190	26	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				
ВСЕГО НА 2 УЖИН					7,0	6,6	14,6	159,0	220	30	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04				
5%	%		по ккал																	
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				

Д Е Н Ъ 13(СУББОТА)																
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	
ЗАВТРАК																
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	
Омлет натуральный 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			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97
Какао с молоком			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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	0,0	0	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			29,9	50,3	38,3	684,0	426,1	61,0	541,3	4,9	0,2	0,7	1,6	0,57	ДОУ30	
ЗАВТРАК																
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
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Фрукты по сезону мандарины			280		1	1	27	124	0	0	69,0	0,64	0,06	42,0	0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			3,05	7	50	348	2,7	2,7	78,6	0,5	0,01	0,08	122,0	0		
10% % по ккал																
ОБЕД																
Салат из свеклы с р/м и сельдью			70	13,1	12	6	172	232	14	83	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39
Щи со сметаной на мясном бульоне			250	3,5	3,4	9,0	67,0	53	28	67,0	0,8	0,0	0,0	24,0	0,2	ДОУ30
Запеканка картофельная с отварным мясом			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12	ДОУ95
Компот из кураги			200	0,5	0,0	27,0	107,0	16	22	25	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	4,4	0,7	25,2	120,0	105	33	19,0	2,6	0,1	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД			45,5	32,9	130,2	1004,0	682,0	151,0	286,0	9,6	0,4	0,4	36,0	0,32		
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сгущенное молоко	120	120	20	1,4	1,8	12,0	64,0	44	7	62	0,04	0,08	0,2	1,6	0,08	
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
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,23		
15% % по ккал																
УЖИН																
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	91,0	82,0	21,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	6,47	ДОУЮ2
Макаронные 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
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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	0,04	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН			28,1	19,1	95,0	672,0	413,0	75,5	114,2	7,2	0,4	1,7	12,4	6,53		
20% % по ккал																
21 ЧАС																
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5% % по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ			139,9	132,4	376,1	3348,0	2151,8	373,2	1598,1	26,6	1,2	3,8	179,4	7,7		

ДЕНЬ 14(ВОСКРЕСЕНЬЕ)

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		
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная 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
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
Творог пром. порционный			100	7	5	24,0	166,0	230	24	95	0	0,06	0,28	0,23	0,1	
Масло сливочное пром, в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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	0,0	0	
20%																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				19,5	30,5	96,1	690,0	538,7	86,5	416,9	2,1	0,2	0,5	3,2	0,45	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0,06	42,0	0	
апельсины	280		280													
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
печенье пром, в однораз упак.	30,0		30,0													
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
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
10%																
ОБЕД																
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 овощной со сметаной на мясном булье			250	4,2	2,9	12,0	74,0	320	30	35,0	0,1	0,1	0,1	3,0	0	ДОУ38
Плов из отварной говядины			200	15,0	17,0	38,0	390,0	400	68	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208
Кисель из клюквы			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
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				32,5	28,8	151,4	1009,0	907,8	159,0	181,0	7,9	0,4	0,6	37,0	0,04	
30%																
ПОЛДНИК																
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			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	
15%																
УЖИН																
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
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
Картофель и овощи, тушеные в соусе			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
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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	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	
20%																
ВСЕГО НА УЖИН				22,9	19,3	91,7	655,0	338,0	94,5	108,7	5,3	0,3	0,2	11,0	0	
21																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром' /паковк			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4	
5%																
ВСЕГО В ДЕНЬ				93,6	103,2	493,4	3316,0	2070,5	394,0	1091,1	20,6	2,0	1,8	99,4	0,9	



ДЕНЬ 15(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд 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
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев молочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
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	
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	135,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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% ВСЕГО НА ЗАВТРАК		% по ккал		21,9	31,7	90,1	702,0	389,1	65,5	624,0	3,2	0,2	0,4	2,7	0,5	
ЗАВТРАК																
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
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
груши	280	280														
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
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			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,8	0,6	3,5	172,0	84	26	17	0,7	0,08	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	
ВСЕГО НА ОБЕД				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																
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			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																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				29,0	21,2	140,0	492,0	342,0	42,0	231,0	3,9	0,1	0,5	4,4	0,1	
УЖИН																
Салат из моркови с яблоками с р/м			70	0,7	5,0	7,0	78,0	28	21	28,0	0,7	0,1	0,1	3,6	0	ДОУ12
Рыба тушеная в томате с овощами			100	9,9	5,0	4,4	39,0	160	40	40	0,7	0,8	0,8	4	0,01	ДОУ88
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	160,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ133
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	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН				22,7	21,1	84,4	573,0	402,0	121,5	179,6	4,9	1,1	1,0	13,1	0,13	
20% % по ккал																
21 ЧАС																
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
кефир 3,2%	200	200														
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
5% % по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				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 16(ВТОРНИК)

Наименование блюд 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		
ЗАВТРАК																	
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	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 однораз 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	
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	0,0	0		
20,00% % по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			17,1	31,8	53,9	583,6	457,5	77,4	524,5	3,5	0,2	0,7	2,8	0,72			
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
мандарин	280		280														
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0		
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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0			
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
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			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный 100	100		100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный 60	60		60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД			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% % по ккал																	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Булочка сдобная печеная с помадкой			100	8,0	9,0	61,0	357,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			9,0	9,2	81,0	455,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0			
14% % по ккал																	
УЖИН																	
Салат "витамин, из белок. кап.			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	
Запеканка картофельная с отв-й печенью			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12	ДОУ95	
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	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН			25,1	21,9	109,0	671,0	366,4	82,1	134,6	6,5	0,2	0,4	20,6	0,12			
20% % по ккал																	
21 ЧАС																	
Йогурт питьевой в ассорт. в пром			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4		
Сухари пром.	10		10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА 2 УЖИН			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																	
ВСЕГО В ДЕНЬ			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 17 (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		
Каша пшеничная молочная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	36	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ65	
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	230	24	95	0	0,06	0,28	0,23	0,1		
Масло сливочное пром, в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
Кофейный напиток с молоком			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	
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	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																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,4	28,3	93,0	652,8	586,1	93,0	475,6	1,9	0,3	0,9	10,6	0,65		
ЗАВТРАК																	
Компот из чернослива			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0,8	0	0	ДОУ122	
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	2,8	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0	0		
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
мандарины	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,2	3,9	71,6	374,0	30,9	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0		
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
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 со сметаной 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			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	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
30% % по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД				35,7	26,7	127,8	977,0	490,8	118,8	166,4	6,7	0,4	2,7	33,8	0,374		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Пирожок с яблоками			100	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,5	10,2	57,0	381,0	80	21	54	3,9	0,1	0,1	4,8	0,07		
14% % по ккал																	
УЖИН																	
Томат свежий	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	8	0	СБПУ13	
Тефтели из рыбы			100	11,0	5,0	8,0	116	158	33	44	0,66	0,07	0,07	0,85	0,03	ДОУ90	
Картофель и овощи, тушеные в соусе			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	
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	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН				24,4	13,1	123,4	653,7	429,0	115,0	127,9	5,5	0,4	0,3	19,5	0,03		
20% % по ккал																	
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04		
кефир 3,2%	200	Г 200															
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		
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5% % по ккал																	
ВСЕГО В ДЕНЬ				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 18(ЧЕТВЕРГ)																
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	№ картотеки
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
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
Масло сливочное пром, в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
20% ВСЕГО НА ЗАВТРАК				25,8	35,6	78,4	694,8	517,1	75,6	663,6	4,1	0,6	0,4	2,4	0,4	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону бананы	280	280	280	1	1	27	124	0	0	690,64			0,06	42,0	0	
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
Ирис промышленный			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
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
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
Компот из кураги			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				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																
ПОПДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Булочка сдобная печеная			100	8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
ВСЕГО НА ПОПДНИК				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																
УЖИН																
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	64,0	82,0	15,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2
Котлета рыбная за печеная			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
Каша гречневая рассыпчатая			150,0	7,3	5,3	37,0	270,0	218	115	15	3,5	0,14	0,1	0,6	0,04	ДОУ65
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ133
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	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН				33,2	16,6	106,0	695,0	669,0	176,5	143,0	5,6	0,3	0,4	12,3	0,04	
20% % по ккал																
21 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром (паковк)			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				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																
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				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 19(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход В г	Химический состав								№						
	в г	В г	В г	В г		В г	В г	В г	В г	в ккал	Р	Мд	Са		Fe	В1	В2	С	А	№
Каша пшеничная молочная					200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67		
Биточек из говядины запеченный					80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,02	5	0	СПБУ203		
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		
Масло сливочное пром, в однораз.уп.					15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09			
Хлеб пшеничный	25	25	25		25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10		10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0			
21% по ккал																				
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					18,5	35,3	68,3	628,0	137,1	36,5	211,3	2,5	0,1	0,3	1,5	0,42				
ЗАВТРАК																				
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		
Пряники пром.					35	3,1	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	6				
Фрукты по сезону					280		Г	1	27	124	0	0	69	0,64	0,06	42,0	0			
мандарины	280		280																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	48,0	0				
10% по ккал																				
ОБЕД																				
Салат "витамин, из белок. кап.					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 со сметаной 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					200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0,1,2	0	0	ДОУ123		
Хлеб пшеничный	75	75	75		75	6,0	0,6	37,0	185,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	0,07	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50		50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0			
30% по ккал																				
ВСЕГО НА ОБЕД					28,4	25,3	147,9	951,0	648,0	252,3	251,1	10,7	0,5	0,5	38,2	0,06				
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.					200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Круассан запеченный					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																				
УЖИН																				
Огурец свежий					70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12		
Котлета из говядины запеченная					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. запеченная в мол. соусе					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		
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	90	90	90		90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40		40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА УЖИН					23,3	23,9	91,3	663,0	312,0	78,5	148,4	5,6	0,2	0,2	20,9	0,03				
20% по ккал																				
21 ЧАС																				
Кисломолочный напиток кефир 3,2%	200	200	200		200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	ДОУ42		
Сухари пром.	10	10	10		10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА 2 УЖИН					7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04				
5% по ккал																				
ВСЕГО В ДЕНЬ					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 Ъ 20(СУББОТА)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав											№ картотеки	
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2		С
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68
Яйцо вареное вкрутую	1 шт.		40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Какао с молоком			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 однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	71,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,0	0,0	0,0	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	
20% по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				21,0	32,1	86,4	671,8	508,9	92,7	524,0	4,8	0,3	0,8	3,7	0,73	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0
груша	280	280														
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
печенье пром.в однораз	30,0	30,0														
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
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
10% по ккал																
ОБЕД																
Томат свежий	181	170	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	130,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ42
Зразы из говядины фарш. капустой			80	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161
Макаронные 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
Компот из чернослива			200,0	0,3	0,1	15,0	97,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	119,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
30% по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				39,0	23,3	143,6	1006,7	504,6	133,7	280,4	9,7	0,5	0,4	35,8	0,13	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сгущенное молоко	120	120	20	1,4	1,8	12,0	64,0	44	7	62	0,04	0,08	0,2	1,6	0,08	
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
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,23	
15% по ккал																
УЖИН																
Икра кабачковая пром.	7370		70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4
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
Картофель отварной запеч. 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
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	160	160	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	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	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН				34,5	15,2	76,7	653,0	552,0	89,5	124,7	4,1	0,3	0,3	19,5	0	
20% по ккал																
21 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				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																
ВСЕГО В ДЕНЬ				130,6	97,5	429,9	3282,5	2155,5	399,9	1607,6	24,1	2,0	2,6	109,3	1,5	



ДЕНЬ 22(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд 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	
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев молочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Кофейный напиток с молоком			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
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	
Биточек из говядины запеченный			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП2.15
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	0,0	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	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груша	280	280														
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
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
печенье пром.в однократ.упак.	30,0		30,0													
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
10%	%		по ккал													
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 со сметаной на мясном бульоне			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
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
Кисель из клюквы			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
Хлеб пшеничный	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	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 ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круассан запеченный			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													
УЖИН																
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Рыба по-русски запеченная			250	25,0	21,0	30,0	422,0	425	73	97	2,5	0,27	0,30	17	0,15	ДОУ89
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	190	190	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	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	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН				33,3	23,6	93,3	725,0	526,0	104,5	144,5	4,8	0,4	0,4	22,6	0,15	
21%	%		по ккал													
21 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром.упаковке			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
Сухари пром.	10	10	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	9	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	32	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4	
5%	1%		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 23 (ВТОРНИК)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав										№ картотеки
	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 ккал	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная 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	
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08		
Какао с молоком			200	4,2	4,8	19,0	141,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2	ДОУ117	
Масло сливочное пром, в однораз			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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	0		
20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				23,5	38,2	68,0	668,8	599,1	95,9	825,1	2,2	0,2	0,8	4,9	0,63		
ЗАВТ РАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0		
Апельсин	280	280															
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	
Ирис промышленный			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
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 со сметаной			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			200,0	7,0	7,0	17,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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															
ВСЕГО НА ОБЕД				39,7	38,9	134,7	966,0	640,6	151,2	230,0	11,5	0,6	1,1	52,2	0,04		
ПОЛДНИК																	
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	
16%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	439,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0		
УЖИН																	
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	
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	0,6	ДОУЮ2	
Сложный гарнир:																	
Макароны отварные			100	4,2	5,0	20,0	138,0	34	8	5,9	0%	0,1	0,0	0,04	0,04	ДОУ75	
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	80	0	КБП8.32	
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	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															
ВСЕГО НА УЖИН				27,7	20,1	117,6	664,0	413,0	89,5	129,4	9,1	0,4	1,7	87,0	0,64		
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток кефир 3,2%	200	200		5,6	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		
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
5%	%	по ккал															
ВСЕГО В ДЕНЬ				109,4	120,0	478,9	3222,8	1973,7	394,1	1553,5	27,7	1,3	4,0	192,1	1,4		



Д Е Н Ъ 24(СРЕДА)																			
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав							P мг	Mд мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг	№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал												
ЗАВТРАК																			
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23			КБП6.2	
Биточек из говядины запеченный			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0			КГП2.15	
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				
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0			ДОУ133	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	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				
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				
ЗАВТРАК																			
Фрукты по сезону груши	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0				
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0					
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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0				
10%	%	по ккал																	
ОБЕД																			
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 щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1			КБП4.1	
Щи из шпината со сметаной на мясном б-н	250/8		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 отварным мясом	200		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			200	0,4		24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0,0	0,8	0			ДОУ 122	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	1,5	49,0	257,0	64	14	22	1	0,1	0,07	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				
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																	
ПОЛДНИК																			
Сок фруктовый в ассортименте пром.			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				1	24,2	44,0	1542,0	1342,0	47,0	279,0	4,1	0,1	0,5	4,4	0,15				
УЖИН																			
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	85,0	82,0	15,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0			ДОУ2	
Котлета рыбная запеченная			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	
Рис отварной с овощами			150,0	3,3	5,0	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	0,24	2	0,3			ДОУ58	
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	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	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																	
ВСЕГО НА УЖИН				29,0	12,3	90,0	620,0	508,0	83,5	130,0	2,8	0,2	0,5	13,7	0,3				
21 ЧАС																			
Йогурт питьевой в ассорт. в пром	такое	кс	200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4				
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				
ВСЕГО НА 2 УЖИН				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																	
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 25(ЧЕТВЕРГ)																
Наименование блюд 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
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев молочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
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	
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	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																
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	
ЗАВТРАК																
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		
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				4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0	
10% по ккал																
ОБЕД																
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	5	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			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
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	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																
ПОЛДНИК																
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			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																
УЖИН																
Салат витаминный 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
Зразы из говядины фарш. капустой			80	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161
Каша гречневая рассыпчатая			150,0	7,3	5,3	37,0	270,0	218	115	15	3,5	0,14	0,1	0,6	0,04	ДОУ65
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	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	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	
ВСЕГО НА УЖИН				23,6	21,9	112,0	740,0	449,4	175,7	112,4	7,4	0,2	0,3	26,2	0,08	
20% по ккал																
21 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром.упаковк			200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4	
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				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																
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	



ДЕНЬ 26(ПЯТНИЦА)																	
Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто	Выход в г	Химический состав							В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	№ 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
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная				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 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
Биточек из говядины запеченный				80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2.15
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	
Хлеб пшеничный	10	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 21%	10	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
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	
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону груши	280	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
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
Ирис пром.				35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
10%																	
ОБЕД																	
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 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				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
Хлеб пшеничный	100	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	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%																	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.				200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круасан запеченный				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%																	
УЖИН																	
Салат из китайской капусты				70	1,2	6,0	3,4	61,0	25	8	7,3	1,1	0,0	0,0	3,0	0	ДОУ6
Говядина с овощами тушеная				200	23	5	21	206	149,0	67,0	37,0	1,0	0,1	0,1	19,0	0,02	КБП2.67
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном				200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	8,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	60	3,8	0,6	21,2	119,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН					34,2	16,2	125,6	640,0	355,0	118,5	93,3	5,7	0,3	0,2	22,2	0,02	
20%																	
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток кефир 3,2%	200	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	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН					7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
5%																	
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	

ДЕНЬ 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	
ЗАВТРАК																	
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															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			24,0		21,4		88,9	628,8	521,0	96,0	460,4	3,7	0,2	0,7	2,8	0,55	
ЗАВТРАК																	
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	0,06	42,0	0	
бананы	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			3,8		3,8		62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	48,0	0	
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
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 булье			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	1,2	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	
ВСЕГО НА ОБЕД			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															
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			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	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			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															
УЖИН																	
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. запеченная в мол. соусе			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
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	
ВСЕГО НА УЖИН			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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН			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															
ВСЕГО В ДЕНЬ					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												№ 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	
ЗАВТРАК																
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 однократ.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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			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														
ЗАВТРАК																
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	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0		
10%	%	по ккал														
ОБЕД																
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	
ВСЕГО НА ОБЕД			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														
ПОЛДНИК																
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
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			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														
УЖИН																
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	
ВСЕГО НА УЖИН			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														
21 ЧАС																
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	
ВСЕГО НА 2 УЖИН			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														
ВСЕГО В ДЕНЬ			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 продуктов				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																

