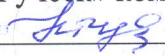


Обособленное структурное подразделение «Потьминский детский сад»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Зубово – Полянский детский сад №3 «Ручеек» комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ «Зубово – Полянский детский
сад №3 «Ручеек» комбинированного вида »

Гудожникова Н.В.
« ____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: Весна – Лето

Ясли

Примерное меню

Рацион: *Первая младшая группа*

Сезон: Весна-Лето

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Количество в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ									
День: ПОНЕДЕЛЬНИК									
ЗАВТРАК									
1	3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150		6,4	9,7	19,48	190,54	2
		Крупа геркулесовая		15	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		4	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	20,24	149,58	2,0
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,2	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный	30		2,66	8,16	19,2	163,3	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	8		0,02	2,2	0,02	20,64	
		Масло сливочное		8	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
ОБЕД									
1.	15	Салат из отварной свеклы	40		0,74	3,04	7,56	57,31	3,0
		Свекла		40	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	19	Ши со сметаной	150		3,4	8,66	14,17	151,97	
		Мясо говядины/кур		20	1,92	1,68	-	22,8	
		Картофель		22	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Сметана		3	0,24	1,88	0,38	20,1	
		Капуста		38	0,48	-	1,68	8,8	
		Лук		4	0,1	-	0,64	3,08	
		Морковь		10	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Масло сливочное		3	0,02	2,2	0,02	20,64	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	27	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	60		9,98	13,47	6,39	192,85	
		Мясо говядины/кур		84	9,13	10,24	0,4	136,2	
		Мука высший сорт		2	0,45	0,06	3,5	16,85	
		Морковь		20	0,13	0,01	0,9	4,3	
		Лук		8	0,12	-	0,77	3,75	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		сметана		4	0,12	0,94	0,19	10,05	
	31	Пюре картофельное	100		3,61	5,85	21,7	153,0	
		картофель		150	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	

4	8	Кисель	150		0,3	-	15,11	62,67	
		Кисель		25	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
5	46	Хлеб пшеничный	30		3,4	0,55	22,5	112	
	45	Хлеб ржаной	40		2,56	0,32	19,12	92,4	
		ПОЛДНИК							
1	42	Блины	80		19,57	10,53	156,6	319,53	
		Мука высший сорт		50	18	2,4	140	168,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,2	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
3	10	Чай	150		0,2	0,04	13,14	48,98	
		Сахар		7	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,4	0,2	0,04	5,7	17,7	
4	51	Конфеты	30		1,75	11,3	20,02	187,6	
		ИТОГО в ДЕНЬ			51,97	72,02	327,23	1729,73	
ВТОРНИК									
1	1	Каша манная молочная	150		6,23	8,9	22,85	194,57	
		Крупа манная		15	2,4	0,2	16,02	61,1	
		Масло сливочное		4	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	12	Кофейный напиток на молоке	150		3,9	5,4	18,81	126,27	2,0
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	6,51	27,37	
		Кофейный напиток		1,8	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	48	Хлеб пшеничный	30		2,56	0,32	19,1	92,4	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Сыр порционный	10		0,07	7,8	0,1	70,9	
		Сыр		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2- Завтрак –СОК	100				12	48,0	6,2
		ОБЕД							
1	16	Салат из св. огурцов с растительным маслом	40		0,74	1,9	5,0	47,49	24,7
		Огурец		40	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	22	Суп по-польски	150		4,02	6,31	22,15	167,03	
		Картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		7	0,04	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло растительное		2	-	2,82	-	26,19	
3	37	Капуста тушеная с мясом	150		11,1	14,96	8,65	218,74	
		Капуста свежая		150	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/ кур		62	9,13	10,3	0,4	136,2	
		Морковь		7	0,04	0,005	0,27	1,3	
		Лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		2	-	2,82	-	26,19	
		Томатная паста		3	0,01	-	1,02	1,77	
4	9	Компот из сухофруктов	150		0,3	0,06	15,11	56,47	2,0
		Сухофрукты		15	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		5	-	-	6,51	27,37	
5		Хлеб пшеничный	30		3,92	0,54	28,12	137,2	
		Хлеб ржаной	20						
		ПОЛДНИК							
1	40	Творожная запеканка	130		18,6	6,51	11,43	173,91	

		Творог		100	18,0	1,8	1,5	86	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Манка		5	0,52	0,01	3,39	16,4	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
2	10	Чай	150		0,2	0,04	11,34	41,16	
		Сахар		5	-	-	5,64	23,46	
		Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
		ИТОГО в ДЕНЬ			51,64	52,74	174,66	1374,14	
СРЕДА									
1.	4	Каша пшеничная молочная жидкая	150		7,68	9,7	29,28	234,24	
		Крупа пшеничная		20	3,85	0,7	21,46	100,8	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	20,24	149,58	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,1	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный	30						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Повидло	10						
		Повидло		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	
		ОБЕД							
1	17	Салат из св. помидоров	40		0,43	2	6,44	61,15	
		Помидор		40	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
	20	Суп рыбный со сметаной	150		5,81	3,64	28,4	176,17	19,8
		Рыба свежая		25	2,5	1,6	-	25,36	
		Картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Пшено		3	0,5	0,13	3,28	16,85	
3	32	Котлета мясная паровая	60		13,73	13,5	4,274	194,51	
		Мясо говядины		80	13,1	11,5	-	155,7	
		яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Мука		3	0,45	0,06	3,5	16,86	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Хлеб пшеничный		10	2,56	0,32	19,1	92,4	
	28	Лапша отварная с маслом	100		6,23	3,15	41,87	224,04	
		Макаронные изделия		50	6,21	0,93	41,85	203,4	
		Масло сливочное		2	0,02	2,22	0,02	20,64	
4	8	Кисель	150		0,3	-	16,04	66,58	
		Кисель		10	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
5	49	Хлеб пшеничный	30		5,96	0,87	41,62	204,4	
		Хлеб ржаной	40						
		ПОЛДНИК							
1	41	Омлет	60		1,34	6,64	2,5	76,83	
		Яйцо		0,5	0,12	0,1	0,008	1,5	
		Молоко		25	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,2	20,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	10	Чай	150		0,2	0,04	14,1	152,7	
		Сахар		5	-	-	8,4	35,2	
		Чай		0,4	0,2	0,04	5,7	17,7	

4	50	Печенье	30		2,1	5,1	15,9	135,	
5	45	Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		ИТОГО в ДЕНЬ			45,53	66,03	244,4	1913,17	
ЧЕТВЕРГ									
1	2	Каша рисовая молочная жидкая	150		3,79	8,71	34,9	251,74	
		Крупа рисовая		20	2,08	0,21	27,08	118,3	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	4,8	5,92	91,2	
		сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	12	Кофейный напиток на молоке	150		3,9	5,4	21,6	138,00	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	9,3	39,1	
		Кофейный напиток		1,3	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	47	Хлеб пшеничный	30						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	8						
		Масло сливочное		8	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
		ОБЕД							
1.	65	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40		2,2	2,1	6,1	52,0	3,0
		Капуста		35	2,19	0,2	5,45	30,4	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	0,01	-	0,65	4,1	
2	23	Суп гороховый	150		5,28	7,0	18,1	169,11	6,69
		Мясо говядины/ кур		15	1,92	1,68	-	22,8	
		картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Горох		12	2,61	0,3	6,6	47,1	
		Масло растительное		2	-	2,82	-	26,19	
3	33	Жаркое по-домашнему	150		12,0	11,8	19,87	267,3	
		Картофель		100	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/кур		80	9,13	10,2	0,4	136,2	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Томатная паста		5	0,01	-	1,02	1,77	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
4	9	Компот из сухофруктов	150		0,3	0,06	17,9	68,2	
		Сухофрукты		10	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		5	-	-	9,3	39,1	
5	49	Хлеб пшеничный	30		5,96	0,87	41,62	204,4	
		Хлеб ржаной	40						
		ПОЛДНИК							
1	36	Плюшка	100		12,56	7,54	3,42	131,87	
		Сахар		7	0,50	2,24	-	63,97	
		Мука пшеничная		55	0,27	0,03	2,06	10,1	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Молоко		30	0,71	0,9	1,35	17,1	
		Дрожжи		0,6	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		6	-	2,82	-	26,19	
2	10	Чай	150		0,2	0,04	12,21	45,07	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		ИТОГО в ДЕНЬ			55,8	52,5	231,2	1668,8	

ПЯТНИЦА

		Завтрак							
1	5	Каша гречневая, молочная жидкая	150		8,0	9,7	28,8	234,1	
		Крупа гречневая		25	4,17	0,7	20,06	96,8	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	2,8	11,7	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	21,2	153,5	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	8,4	35,2	
		Какао		1,1	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный с сыром	30						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Сыр порционный	10						
		Сыр		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	
		ОБЕД							
1.	15	Салат из отварной свеклы	40		0,74	3,04	7,56	57,31	3,0
		Свекла		40	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		1,5	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	21	Бульон куриный с гренками	150/10		4,06	8,82	18,8	169,57	
		морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,3	0,5	0,13	5,16	16,85	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	2,82	19,1	26,19	
3	27	Курица отварная	80		9,91	13,13	6,04	198,72	
		Мясо кур		80	9,13	10,24	0,4	136,2	
	31	Картофельное пюре	150		3,61	5,85	21,7	153,	
		картофель		160	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		25	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
4	8	Кисель	150		0,3	-	17,0	70,5	
		Кисель		15	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		7	-	-	8,4	35,2	
5	46	Хлеб ржаной	40		5,96	0,87	41,62	204,4	
		ПОЛДНИК							
1	43	Оладьи с повидлом	60		13,5	12	100,5	244,57	
		Мука высший сорт		30	12	1,6	93,33	112,33	
		Молоко		40	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		3	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,3	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		5	-	6,58	-	61,11	
		Масло сливочное		2	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Повидло		8	0,24	1,88	0,38	20,1	
	10	Чай	150		0,2	0,04	13,14	48,98	
		Сахар		7	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,2	0,2	0,04	5,7	17,7	
2	53	Яблоко	120		0,45	-	14,25	64,5	
		ИТОГО в ДЕНЬ			63,5	63,6	363,15	2015,02	

№ техно логич еской карты	Наименование блюда	Масса порци и	Коли честв о в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									
День: ПОНЕДЕЛЬНИК									
ЗАВТРАК									
1	3	Суп молочный с макаронными изделиями	150		6,4	9,7	19,48	190,54	2
		Лапша		20	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	20,24	149,58	2,0
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
		Какао		0,7	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный	30		2,66	8,16	19,2	163,3	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	8		0,02	2,2	0,02	20,64	
		Масло сливочное		8	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
ОБЕД									
1	17	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40		0,96	2	6,4	63,0	
		Капуста		40	0,88	-	5,21	39,2	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
	20	Суп рыбный со сметаной	150		5,81	3,64	28,4	176,17	19,8
		Рыба свежая		25	2,5	1,6	-	25,36	
		Картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Пшено		3	0,5	0,13	3,28	16,85	19,8
		Жаркое по-домашнему	150		14,8	15,95	17,29	274,7	
		Картофель		120	1,48	0,12	16,06	73,15	
		Мясо говядины/ кур		64	13,1	11,5	-	155,7	
		Лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Морковь		7	0,08	0,01	0,45	2,2	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		2	-	2,82	-	26,19	
4	9	Компот	150		0,3	0,06	16,04	60,38	0,12
		Сухофрукты		15	0,3	0,06	8,6	29,1	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
5	49	Хлеб ржаной	40		1,36	0,22	9	44,8	
		Хлеб пшеничный	30		2,56	0,32	19,12	92,4	
ПОЛДНИК									
1	43	Оладьи с повидлом	60		13,5	12	100,5	244,57	
		Мука высший сорт		35	12	1,6	93,33	112,33	
		Молоко		40	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		3	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		0,8	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		5	-	6,58	-	61,11	
		Масло сливочное		2	0,02	2,22	0,02	20,64	

		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Повидло		8	0,24	1,88	0,38	20,1	
2	10	Чай	150		0,2	0,04	13,14	48,98	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
		ИТОГО в ДЕНЬ			63,5	63,6	363,15	2015,02	
ВТОРНИК									
		Завтрак							
1	5	Каша гречневая, молочная жидкая	150		8,0	9,7	28,8	234,1	
		Крупа гречневая		25	4,17	0,7	20,06	96,8	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	2,8	11,7	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	21,2	153,5	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	8,4	35,2	
		Какао		0,5	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный с сыром	30						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Сыр порционный	10						
		Сыр		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	
		ОБЕД							
1.	15	Салат из отварной свеклы	40		0,74	3,04	7,56	57,31	3,0
		Свекла		45	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	21	Бульон куриный с гречками	150/10		4,06	8,82	18,8	169,57	
		морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		7	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,3	0,5	0,13	5,16	16,85	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	2,82	19,1	26,19	
3	27	Курица отварная	65		9,91	13,13	6,04	198,72	
		Мясо кур		54	9,13	10,24	0,4	136,2	
	31	Картофельное пюре	150		3,61	5,85	21,7	153,	
		картофель		160	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		45	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
4	8	Кисель	150		0,3	-	17,0	70,5	
		Кисель		20	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		7	-	-	8,4	35,2	
5	46	Хлеб ржаной	40		5,96	0,87	41,62	204,4	
		ПОЛДНИК							
1	41	Омлет	60		1,34	6,64	2,5	76,83	
		Яйцо		0,5	0,12	0,1	0,008	1,5	
		Молоко		25	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,2	20,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	10	Чай	150		0,2	0,04	14,1	152,7	
		Сахар		7	-	-	8,4	35,2	
4	50	Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
		Печенье	30		2,1	5,1	15,9	135,	
5	45	Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		ИТОГО в ДЕНЬ			45,53	66,03	244,4	1913,17	
СРЕДА									
		ЗАВТРАК							
1	3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150		6,4	9,7	19,48	190,54	2
		Крупа геркулесовая		20	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	

		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	7	Какао напиток на молоке	150		4,4	5,4	20,24	149,58	2,0
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
		Какао		0,7	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	Хлеб пшеничный	30		2,66	8,16	19,2	163,3	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	8		0,02	2,2	0,02	20,64	
		Масло сливочное		8	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
		ОБЕД							
1.	15	Салат из отварной свеклы	40		0,74	3,04	7,56	57,31	3,0
		Свекла		45	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	19	Щи со сметаной	150		3,4	8,66	14,17	151,97	
		Мясо говядины/кур		15	1,92	1,68	-	22,8	
		Картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Сметана		7	0,24	1,88	0,38	20,1	
		Капуста		40	0,48	-	1,68	8,8	
		Лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Масло сливочное		2	0,02	2,2	0,02	20,64	
		Томатная паста		2	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло растительное		2	-	2,82	-	26,19	
3	27	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	50		9,98	13,47	6,39	192,85	
		Мясо говядины/кур		64	9,13	10,24	0,4	136,2	
		Мука высший сорт		3	0,45	0,06	3,5	16,85	
		Морковь		15	0,13	0,01	0,9	4,3	
		Лук		7	0,12	-	0,77	3,75	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		сметана		3	0,12	0,94	0,19	10,05	
	31	Пюре картофельное	150		3,61	5,85	21,7	153,0	
		картофель		150	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
4	8	Кисель	150		0,3	-	15,11	62,67	
		Кисель		20	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		5	-	-	6,51	27,37	
5	46	Хлеб пшеничный	30		3,4	0,55	22,5	112	
	45	Хлеб ржаной	40		2,56	0,32	19,12	92,4	
		ПОЛДНИК							
1	42	Блины	80		19,57	10,53	156,6	319,53	
		Мука высший сорт		50	18	2,4	140	168,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,2	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
3	10	Чай	150		0,2	0,04	13,14	48,98	
		Сахар		5	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
4	51	Конфеты	35		1,75	11,3	20,02	187,6	
		ИТОГО в ДЕНЬ			58,97	77,02	367,23	1929,73	
ЧЕТВЕРГ									
1	1	Каша манная молочная	150		6,23	8,9	22,85	194,57	
		Крупа манная		15	2,4	0,2	16,02	61,1	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	

		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	12	Кофейный напиток на молоке	150		3,9	5,4	18,81	126,27	2,0
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		5	-	-	6,51	27,37	
		Кофейный напиток		1,2	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	48	Хлеб пшеничный	30		2,56	0,32	19,1	92,4	
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Сыр порционный	10		0,07	7,8	0,1	70,9	
		Сыр		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2- Завтрак –СОК	100				12	48,0	6,2
		ОБЕД							
1	16	Салат из св. огурцов с растительным маслом	40		0,74	1,9	5,0	47,49	24,7
		Огурец		40	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	22	Суп по-польски	150		4,02	6,31	22,15	167,03	
		Картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		7	0,04	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	37	Капуста тушенная с мясом	150		11,1	14,96	8,65	218,74	
		Капуста свежая		120	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/ кур		64	9,13	10,3	0,4	136,2	
		Морковь		7	0,04	0,005	0,27	1,3	
		Лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Томатная паста		3	0,01	-	1,02	1,77	
4	9	Компот из сухофруктов	150		0,3	0,06	15,11	56,47	2,0
		Сухофрукты		15	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		5	-	-	6,51	27,37	
5		Хлеб пшеничный	30		3,92	0,54	28,12	137,2	
		Хлеб ржаной	40						
		ПОЛДНИК							
1	40	Творожная запеканка	130		18,6	6,51	11,43	173,91	
		Творог		100	18,0	1,8	1,5	86	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Манка		5	0,52	0,01	3,39	16,4	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
2	10	Чай	150		0,2	0,04	11,34	41,16	
		Сахар		5	-	-	5,64	23,46	
		Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
		ИТОГО в ДЕНЬ			51,64	52,74	174,66	1374,14	

ПЯТНИЦА

1	2	Каша рисовая молочная жидкая	150		3,79	8,71	34,9	251,74	
		Крупа рисовая		20	2,08	0,21	27,08	118,3	
		Масло сливочное		3	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		150	3,79	4,8	5,92	91,2	
		сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	12	Кофейный напиток на молоке	150		3,9	5,4	21,6	138,00	
		Молоко		150	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		7	-	-	9,3	39,1	
		Кофейный напиток		1,1	0,11	0,10	6,38	7,7	

3	47	Хлеб пшеничный	30						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	8						
		Масло сливочное		8	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
		ОБЕД							
1.	65	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40		2,2	2,1	6,1	52,0	3,0
		Капуста		42	2,19	0,2	5,45	30,4	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	0,01	-	0,65	4,1	
2	23	Суп гороховый	150		5,28	7,0	18,1	169,11	6,69
		Мясо говядины/ кур		15	1,92	1,68	-	22,8	
		картофель		60	0,55	0,07	10,3	46,7	
		морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Горох		10	2,61	0,3	6,6	47,1	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	33	Жаркое по-домашнему	150		12,0	11,8	19,87	267,3	
		Картофель		100	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/кур		60	9,13	10,2	0,4	136,2	
		Морковь		15	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		7	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Томатная паста		3	0,01	-	1,02	1,77	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
4	9	Компот из сухофруктов	150		0,3	0,06	17,9	68,2	
		Сухофрукты		15	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		17	-	-	9,3	39,1	
5	49	Хлеб пшеничный	30		5,96	0,87	41,62	204,4	
		Хлеб ржаной	40						
		ПОЛДНИК							
1	36	Плюшка	100		12,56	7,54	3,42	131,87	
		Сахар		7	0,50	2,24	-	63,97	
		Мука пшеничная		55	0,27	0,03	2,06	10,1	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Молоко		30	0,71	0,9	1,35	17,1	
		Дрожжи		0,6	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		6	-	2,82	-	26,19	
2	10	Чай	150		0,2	0,04	12,21	45,07	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Чай		0,3	0,2	0,04	5,7	17,7	
		ИТОГО в ДЕНЬ			55,8	52,5	231,2	1668,8	
		ИТОГО в ДЕНЬ			63,5	63,6	363,15	2015,02	