



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Топтыжка»

*И.А. Надель* И.А. Надель

«11» января 2021 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Нижнепойменский детский сад «Топтыжка»

## ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>																				
Каша Дружба молочная	150	200	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	0,90	6,62	9,24	30,76	228,3	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43
<b>Второй завтрак:</b>																				
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41
<b>Обед:</b>																				
Сельдь с луком и маслом	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,07	1,79	34,90	0,33	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,51
Борщ со свеж.кап.и сметаной	180/8	200/10	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	39,30	1,81	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07
Жаркое "По-Домашнему"	170	200	11,16	10,65	24,40	232,30	0,17	0,14	24,70	23,48	2,39	13,15	11,66	28,70	265,50	0,21	0,16	29,05	27,64	2,81
Компот из плодов ягод сушен	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15
<b>Уплотненный полдник:</b>																				
Пирог сдобный с морковью или капустой	60	100	4,54	5,30	27,37	141,4	0,06	0,34	0,00	9,88	0,58	6,05	7,07	36,50	233,5	0,08	0,05	0,00	13,17	0,76
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17
<b>Итого</b>			<b>48,48</b>	<b>51,5</b>	<b>217,59</b>	<b>1468</b>	<b>0,58</b>	<b>1,19</b>	<b>80,30</b>	<b>629,37</b>	<b>23,63</b>	<b>60,30</b>	<b>64,91</b>	<b>265,70</b>	<b>1855,5</b>	<b>0,81</b>	<b>1,10</b>	<b>90,46</b>	<b>777,17</b>	<b>20,38</b>

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са		Fe
<b>Завтрак:</b>																					
Каша геркулесовая мол.жидкая	150	200	4,96	7,88	17,53	157,10	0,09	0,17	1,20	152,00	1,08	6,62	10,23	23,06	205,70	0,12	0,23	1,60	202,62	1,43	79
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,36	4,35	12,60	114,9	0,06	0,06	0,10	161,11	0,91	ГП
Фейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
<b>Полдник:</b>																					
Молоко	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Овощи соленые или салат из свежих огурцов	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,29
Щи из свеж. капусты со смет	180/7	200/8	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	9,14	8,82	11,50	159,4	0,10	0,11	34,25	43,30	0,66	35
Гуляш из отварного мяса	60	70	13,01	13,47	2,58	183,21	0,00	0,12	0,00	19,82	1,98	15,18	15,72	3,01	213,8	0,00	0,14	0,00	23,12	2,13	14
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	52
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Рыба запеченая под ометом	100	120	11	3,66	2,97	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	54
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>52,780</b>	<b>43,490</b>	<b>138,890</b>	<b>1404,770</b>	<b>0,864</b>	<b>1,462</b>	<b>66,170</b>	<b>1045,490</b>	<b>11,161</b>	<b>84,570</b>	<b>74,800</b>	<b>212,610</b>	<b>1840,010</b>	<b>0,750</b>	<b>1,676</b>	<b>77,950</b>	<b>1264,670</b>	<b>12,808</b>	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к												
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe													
<b>Завтрак:</b>																																	
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	311			
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП			
Хлеб пшеничный	30	40	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП			
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7			
<b>Второй завтрак:</b>																																	
Сок фруктовый	200	200	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58			
<b>Обед:</b>																																	
Зеленый горошек для поджаривки	40	60	0,46	4,04	3,63	53,1	0,02	0,02	1,23	9,54	0,25	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	69			
Суп картофельный с крупой	180	200	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	8,84	8,83	15,64	174,7	0,10	0,10	11,88	20,43	1,77	9,50	16,34	1,42	8,84	8,83	15,64	174,7	0,10	0,10	11,88	20,43	1,77	11
Макаронные изделия отварные	100	150	3,40	5,00	19,00	135,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50	5,10	7,50	19,00	203,0	0,06	0,02	0,00	12,00	0,80	5,10	7,50	19,00	203,0	0,06	0,02	0,00	12,00	0,80	45			
Котлета рыбная с соусом	60/20	70/30	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	10,67	6,08	14,80	154,7	0,05	0,12	2,51	46,15	0,50	10,67	6,08	14,80	154,7	0,05	0,12	2,51	46,15	0,50	80			
Кисель	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8			
Хлеб ржаной	40	50	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП			
<b>Уплотненный полдник:</b>																																	
Пудинг манный со сгущ мол	100/20	120/30	4,60	4,05	27,10	163,0	0,04	0,00	0,15	4,20	0,60	5,52	4,86	32,50	196,0	0,05	0,00	0,18	50,00	0,07	5,52	4,86	32,50	196,0	0,05	0,00	0,18	50,00	0,07	14			
Чай с сахаром	150	180	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72			
<b>Итого</b>			57,33	55,91	201,38	1421,4	0,54	1,16	47,53	586,26	11,37	66,19	66,87	236,92	1832,8	0,67	1,30	51,11	695,07	12,27													

ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	16
Обед:																					
Салат из отварной свеклы с маслом	40	60	0,62	2,99	4,10	45,21	0,01	0,02	3,80	14,06	0,53	0,97	3,99	6,16	63,62	0,01	0,02	3,80	21,09	0,80	27
Суп картоф.с клецками с курице	180	200	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	7,97	11,54	18,20	213,1	0,11	0,10	11,15	23,73	1,75	62
Курица в соусе с томатом	60	70	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	6,93	5,39	2,72	68,8	0,02	0,05	0,83	17,68	0,77	415
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,70	17,08	33,42	204,3	0,28	0,11	0,00	37,58	4,24	8,46	21,50	42,25	257,8	0,36	0,13	0,00	47,50	5,36	13
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Рагу из овощей с кабачками или овощное рагу	120	150	2,47	0,64	14,12	69,9	0,09	0,08	0,00	60,00	1,01	2,66	1,08	17,91	87,8	0,12	0,10	32,50	75,08	1,53	16,23
Фрикаделька мясная	25	25	2,69	5,20	0,04	58,0	0,06	0,05	0,00	9,20	0,39	5,38	10,40	0,09	115,9	0,78	0,1	0,00	18,40	0,78	241
Хлеб пшеничный	20	20	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Итого			46,47	56,64	213,08	1394,6	0,878	0,94	38,40	640,8	16,21	59,57	74,80	257,82	1756,1	1,84	1,2	74,2	848,7	20,4	

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,72	8,58	27,80	209,4	0,04	0,12	1,14	94,86	0,43	6,20	11,44	37,07	279,2	0,06	0,15	1,43	126,47	0,57	41
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,60	0,04	0,1	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,10	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Суп картофельный с говядиной	180	200	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,30	21,52	179,0	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4
Капуста тушеная	100	150	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
Текфтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	23
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,22
Рыба запеченная с картоф по русски	120	150	8,56	4,66	13,21	128,5	0,10	0,07	5,93	16,20	0,54	10,67	5,86	16,60	161,8	0,13	0,09	7,45	20,37	0,75	79
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>62,22</b>	<b>58,62</b>	<b>193,84</b>	<b>1501,7</b>	<b>0,72</b>	<b>1,17</b>	<b>37,14</b>	<b>715,24</b>	<b>12,76</b>	<b>73,03</b>	<b>66,64</b>	<b>231,36</b>	<b>1766,3</b>	<b>0,87</b>	<b>1,33</b>	<b>42,85</b>	<b>879,40</b>	<b>14,73</b>	

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша манная молочная жидкая	150	200	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	7,13	9,56	28,18	221,0	0,08	0,24	1,73	213,80	0,65	1
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный, масло	30/5	40/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Суп с рыбными консервами	180	200	6,62	5,92	19,05	151,6	0,12	0,02	19,20	15,56	0,97	8,05	7,11	23,91	186,3	0,15	0,07	24,10	19,50	1,22	112
Овощи тушеные	100	150	3,81	5,30	16,48	125,6	0,12	0,15	29,20	116,65	1,33	4,57	6,36	19,78	160,7	0,14	0,19	35,00	139,98	1,60	44
Шницель мясной с соусом	60/20	70/30	11,14	9,27	10,47	167,4	0,06	0,09	0,16	28,70	1,67	13,05	10,76	12,66	196,7	0,08	0,13	0,18	33,44	1,96	45
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	52
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Макаронные запеченные с сыром	100	120	7,01	13,29	28,78	255,5	0,00	0,02	0,34	101,71	0,01	10,79	20,45	44,28	393,0	0,00	0,03	0,53	156,48	0,01	88
Салат из моркови с курагой	40	60	0,43	2,028	4,12	35,76	0,02	0,02	2,67	16,76	0,56	0,63	3,037	6,16	53,54	0,03	0,04	4,02	24,71	0,84	62
Напиток из шиповника	150	180	0,613	0,25	8,69	71,10	0,00	0,00	117,00	5,04	0,23	0,88	0,28	9,66	79,0	0,00	0,00	130,00	5,60	0,26	71
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
<b>Итого</b>			<b>55,55</b>	<b>58,04</b>	<b>199,59</b>	<b>1678,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>174,02</b>	<b>920,22</b>	<b>9,00</b>	<b>70,93</b>	<b>77,51</b>	<b>273,96</b>	<b>2068,1</b>	<b>0,84</b>	<b>1,38</b>	<b>200,53</b>	<b>1200,99</b>	<b>11,16</b>	

ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный	30	40	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	76
Молоко с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Кукуруза для поджаривки	40	60	2,00	0,08	5,32	28,8	0,14	0,08	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	85
Суп картофель с говяд и овощами	180	200	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	2,03	5,26	11,37	106,6	0,05	0,04	11,10	21,32	0,66	63
Мясо с мясом	170	200	7,97	6,90	24,30	185,8	0,15	0,10	22,78	24,02	1,99	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	51
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Салат овощной	100	100	4,16	1,08	23,88	117,0	0,16	0,14	43,30	100,10	2,04	4,57	1,18	25,89	128,0	0,18	0,15	47,63	110,11	2,20	56
Тефтели рыбные с соусом	60/20	70/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	15,38	10,78	14,50	213,8	74,80	1,20	0,08	0,22	-3,45	53
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>54,26</b>	<b>41,36</b>	<b>206,31</b>	<b>1393,0</b>	<b>0,977</b>	<b>1,34</b>	<b>103,18</b>	<b>812,2</b>	<b>25,82</b>	<b>65,67</b>	<b>50,63</b>	<b>247,47</b>	<b>1685,0</b>	<b>75,94</b>	<b>2,6</b>	<b>118,4</b>	<b>890,3</b>	<b>25,2</b>	



Наименование блюд	Выход до Зя.	Выход отЗдо7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Паша "Янтарная" с яблоком	150	200	5,01	6,67	23,81	170,8	0,15	0,13	2,85	117,26	1,84	5,18	6,95	24,21	227,7	0,15	0,14	3,08	124,68	1,87	26	
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	1,65	4,36	8,44	78,0	0,04	0,0	0,00	8,00	0,57	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	ГП	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33	
<b>Второй завтрак:</b>																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15	
<b>Обед:</b>																						
Снекольник вегетарианский со сметаной	180/7	200/8	1,85	4,24	13,42	96,59	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	2,33	5,45	16,66	121,7	0,07	0,06	15,67	41,84	1,44	66	
Капуста тушеная с мясом	170	200	7,43	7,31	11,53	134,7	0,12	0,12	78,78	82,34	2,30	8,26	8,12	12,81	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	57	
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Ватрушка с повидлом	60	100	8,41	4,82	41,10	231,60	0,07	0,12	0,14	52,93	0,67	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	37	
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	0,82	3,26	14,09	85,73	0,013	0,02	0,00	1,68	0,11	ГП	
<b>Итого</b>			33,86	35,38	219,98	1291,8	0,60	0,74	127,95	535,13	13,78	43,19	43,17	270,44	1646,0	0,72	0,93	140,69	636,82	15,69		

ДЕНЬ																					
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	Витамины							Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4	9
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,22
Суп картофельный с курицей	180	200	7,11	8,88	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	7,56	9,72	13,81	169,8	0,13	0,10	22,80	31,80	1,83	63
Плов с курицей	170	200	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	30
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Пирог с капустой	60	100	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	83
Фрукт свежий	100	100	1,13	0,00	18,75	77,09	0,039	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,048	0,06	35,20	30,80	2,16	72
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Итого			74,11	66,51	209,51	1617,7	0,565	1,37	56,52	985,9	14,24	89,25	76,86	245,30	2011,6	0,7	1,7	66,0	1237,7	16,3	

10 ДНЕЙ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша пшеничная мол.жидкая	150	200	5,57	5,54	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	7,40	7,26	36,39	243,7	0,14	0,19	1,38	142,51	1,99	27
Хлеб пшеничный, масло	30/5	40	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	2,43	0,36	12,60	60,9	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Кукуруза для поджаривания	40	60	2,00	0,08	5,32	28,8	0,14	0,08	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	85
Суп картофельный гороховый	180	200	10,47	7,33	18,79	178,5	0,22	0,10	9,50	29,72	2,47	13,09	9,16	23,49	223,1	0,27	0,13	11,88	37,03	3,10	12
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Голубцы Ленивые	60/20	70/30	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	50
Компот из апельсинов с яблок	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Винегрет	40	60	1,01	8,16	5,86	101,56	0,03	0,03	1,31	18,91	0,63	1,26	10,20	7,33	126,95	0,04	0,04	1,64	23,64	0,79	90
Рыба под омлетом	100	120	15,34	6,24	5,05	136,7	0,05	0,24	2,05	66,10	0,95	16,00	7,19	4,16	144,4	0,06	0,26	2,13	73,34	1,04	60
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
<b>Итого</b>			<b>64,24</b>	<b>56,45</b>	<b>213,67</b>	<b>1602,0</b>	<b>0,91</b>	<b>1,35</b>	<b>77,18</b>	<b>716,22</b>	<b>12,85</b>	<b>74,45</b>	<b>63,35</b>	<b>260,37</b>	<b>1878,9</b>	<b>1,30</b>	<b>1,59</b>	<b>89,68</b>	<b>856,37</b>	<b>15,22</b>	

ДЕНЬ																					
Наименование блюда	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Молоко с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Обед:																					
Салат овощной	40	60	4,16	1,08	23,88	117,0	0,16	0,14	43,30	100,10	2,04	4,57	1,18	25,89	128,0	0,18	0,15	47,63	110,11	2,20	56
Суп с рыбными консервами	180	200	6,62	5,92	19,05	151,6	0,12	0,02	19,20	15,56	0,97	8,05	7,11	23,91	186,3	0,15	0,07	24,10	19,50	1,22	112
Каша перловая рассыпчатая	100	150	6,68	13,78	33,39	174,37	0,28	0,11	0,00	37,10	4,24	8,46	17,42	42,21	220,43	0,36	0,13	0,00	46,90	5,36	42
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60	70	13,01	13,47	2,58	183,21	0,00	0,12	0,00	19,82	1,98	15,18	15,72	3,01	213,8	0,00	0,14	0,00	23,12	2,13	66
Кисель	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Салат из моркови с яблоком	40	60	0,43	2,028	4,12	35,76	0,02	0,02	2,67	16,76	0,56	0,63	3,037	6,16	53,54	0,03	0,04	4,02	24,71	0,84	10
Блины со стуженным молоком	120/20	150/30	14,45	11,48	74,21	439,5	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	17,34	13,78	89,05	527,4	0,22	0,44	2,23	358,44	1,56	31
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Итого			63,41	64,67	296,24	1679	1,05	1,31	103,67	978,5	23,22	77,17	79,65	350,21	2230,8	1,306	1,6	115,6	1231,3	20,4	

44

12 ДЕНЬ

Наименование Блюда	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Полдник:																					
сок фруктовый	200	200	5,50	3,77	5,70	£3,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Обед:																					
Зеленый горошек для подгарнировки	40	60	0,46	4,04	3,63	53,1	0,02	0,02	1,23	9,54	0,25	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	69
Лапша домашняя	180	200	6,10	8,36	11,33	144,5	0,05	0,06	0,80	10,72	1,00	6,77	9,79	15,28	172,3	0,06	0,07	1,00	12,79	1,10	87
Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	7,29	10,60	116,0	198,7	0,12	0,00	20,94	20,94	1,4	8,57	12,46	18,86	233,7	0,15	0,00	24,63	24,62	1,58	72
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0,29	0,00	20,39	62,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
пирог с морковью	120/20	150/30	18,83	10,91	41,57	333,5	0,09	0,33	0,47	176,60	1,39	23,48	13,55	55,00	427,6	0,11	0,41	0,59	219,83	1,72	71
чай с сахаром	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Итого			55,67	53,56	295,49	1484,7	0,624	1,13	59,21	880,2	16,18	68,30	66,70	237,87	1818,3	0,782	1,4	64,7	1108,9	18,6	

13 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	311
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Борщ со свеж.кап.и сметаной	180/7	200/8	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	39,30	1,81	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	21
Рис отварной	100	150	2,46	4,05	22,54	136,0	0,04	0,00	0,00	3,40	0,35	3,69	6,05	33,81	204,0	0,06	0,00	0,00	5,10	0,52	30
Рыба тушеная с овощами	120	150	12,42	8,45	5,89	148,0	0,05	0,00	5,58	35,16	0,86	15,53	10,56	7,36	185,0	0,10	0,00	6,98	43,95	1,08	29
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Булка Домашняя	60	100	4,30	9,46	38,01	244,52	0,07	0,04	0,00	8,02	0,55	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,06	0,00	13,40	0,92	68
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Напиток из шиповника	150	180	0,613	0,25	8,69	71,10	0,00	0,00	117,0	5,04	0,23	0,68	0,28	9,66	79,0	0,00	0,00	130,00	5,60	0,26	71
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	0,82	3,26	14,09	85,73	0,013	0,02	0,00	1,68	0,11	ГП
<b>Итого</b>			<b>62,56</b>	<b>64,22</b>	<b>188,23</b>	<b>1589,1</b>	<b>0,52</b>	<b>1,12</b>	<b>152,25</b>	<b>691,38</b>	<b>14,06</b>	<b>74,53</b>	<b>78,98</b>	<b>247,67</b>	<b>2001,9</b>	<b>0,70</b>	<b>1,26</b>	<b>171,15</b>	<b>839,86</b>	<b>15,94</b>	

14 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до Зл.	Выход отЗдо7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Боярская с иномом	150	200	5,01	6,76	23,81	170,8	0,15	0,13	2,85	117,3	1,84	5,81	6,95	24,21	227,7	0,15	0,1	3,1	124,7	1,9	29
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Хлеб пшеничный	30	40	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих огурцов	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,29
Суп с фасолью	180	200	5,38	4,32	14,67	134,9	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	6,72	5,40	18,34	168,6	0,11	0,10	11,15	23,73	1,75	14
Запеканка картофельная с говядиной отварной и сметанным соусом	170/20	200/30	14,60	9,23	33,67	268,4	0,22	0,23	26,90	84,11	26,90	17,05	10,56	39,42	311,7	0,26	0,27	32,85	95,74	3,22	5
компот из сухофруктов	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,08	0,00	2,02	6,47	0,25	0,23	0,19	22,82	93,9	0,10	0,00	2,43	8,37	0,30	21
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Капуста тушеная	120	150	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
курица тушеная в соусе	40	50	5,38	10,40	0,09	115,9	0,78	0,1	0,00	18,40	0,78	6,73	13,00	0,11	144,9	0,98	0,1	0,00	23,00	0,98	241
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,98	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	-3,27	0,54	17
Итого			53,18	67,82	184,46	1456,3	1,761	1,28	44,45	689,4	36,55	63,50	66,49	234,04	1785,5	2,1207	1,4	53,6	783,0	14,5	

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4	9	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33	
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,60	0,04	0,1	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,10	0,91	ГП	
Второй завтрак:																						
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58	
Обед:																						
Суп картофельный с говядиной	180	200	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,30	21,52	179,0	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4	
Зеленый горошек для поджаривания	40	60	0,46	4,04	3,63	53,1	0,02	0,02	1,23	9,54	0,25	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	69	
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,70	17,08	33,42	204,3	0,28	0,11	0,00	37,58	4,24	8,46	21,50	42,25	257,8	0,36	0,13	0,00	47,50	5,36	13	
Тефтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	23	
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	52	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
Уплотненный полдник:																						
Салат из картофеля с сол огурцом	100	100	3,91	7,39	22,20	171,2	0,07	14,59	10,20	1,42	0,14	3,91	7,39	22,20	171,2	0,07	14,59	10,20	1,42	0,14	46	
Котлета рыбная	60	70	9,78	8,45	8,03	146,4	0,04	0,14	1,43	61,10	0,56	14,44	9,10	10,74	173,2	0,05	0,17	1,88	73,80	0,69	25	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП	
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Итого			69,5	71,41	212,17	1888,9	1,256	15,83	41,51	771,2	15,94	84,58	84,06	265,62	2000,6	1,092	16,1	46,9	978,2	18,8		



16 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до Эл.	Выход отЗдо7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша кукурузная молочная индкая	150	200	5,57	5,44	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	7,40	7,26	36,40	243,7	0,14	0,19	1,38	142,51	1,99	65
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	19,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный, масло	30/6	40/8	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
<b>Обед:</b>																					
Икра свекольная	40	60	0,76	2,52	4,53	39,9	0,08	0,10	4,76	26,40	1,02	1,14	3,76	6,81	69,8	0,10	0,12	5,16	17,60	1,08	33
Суп овощной с курицей	180	200	7,11	8,88	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	7,56	9,72	13,81	169,8	0,13	0,10	22,80	31,80	1,83	28
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Биточки из птицы с соусом сметанным	60/20	70/30	8,57	6,37	5,52	112,0	0,02	0,12	0,51	24,62	0,68	10,50	7,50	6,50	132,0	0,03	0,14	0,60	26,00	0,80	72
Кисель	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
омлет с рисом	65	85	3,84	3,66	26,82	155,4	0,03	0,00	1,26	66,60	0,90	4,80	4,57	33,52	194,0	0,04	0,00	1,57	83,25	1,10	81
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
<b>Итого</b>			<b>44,93</b>	<b>44,08</b>	<b>225,26</b>	<b>1350,2</b>	<b>0,56</b>	<b>1,05</b>	<b>72,71</b>	<b>752,30</b>	<b>9,82</b>	<b>55,30</b>	<b>56,48</b>	<b>276,80</b>	<b>1793,3</b>	<b>0,88</b>	<b>1,25</b>	<b>82,69</b>	<b>926,16</b>	<b>11,73</b>	

## 17 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,09	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,22
Суп картофель с говяд и клецками	180	200	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	2,03	5,26	11,37	106,6	0,05	0,04	11,10	21,32	0,66	63
Пюре из гороха с маслом	100	150	11,69	0,65	23,76	147,6	0,26	0,07	0,00	83,25	1,10	14,61	0,81	29,70	184,5	0,33	0,09	0,00	86,30	4,99	42
Котлета мясная с соусом	60	70	11,14	9,27	10,47	167,4	0,06	0,09	0,16	28,70	1,67	13,05	10,76	12,66	196,7	0,08	0,13	0,18	33,44	1,96	45
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
блины с повидлом	120/20	150/30	10,5	12,50	21,80	232,0	0,09	0,04	1,92	117,0	1,12	13,10	15,60	27,30	290,0	0,11	0,05	2,40	146,00	1,40	14
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
чай с сахаром	150	180	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Итого			59,81	47,30	196,02	1431,5	0,784	0,97	47,11	955,2	13,38	73,70	58,03	232,14	1725,8	0,989	1,2	50,6	1161,5	19,4	

18 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до Эл.	Выход отЗдо7					Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4	9
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	1,65	4,36	8,44	78,0	0,04	0,0	0,00	8,00	0,57	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Второй завтрак:																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
Обед:																					
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/8	200/10	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,30	21,52	179,0	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4
Капустная запеканка с говядиной	170	200	20,32	21,07	8,95	306,77	0,09	0,17	7,43	91,96	1,76	23,91	24,79	10,54	360,9	0,11	0,21	8,75	108,19	2,08	74
Компот из сухофруктов	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Сельдь с луком и маслом	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,07	1,79	34,90	0,33	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,51	3
Картофель отварной	120	150	3,78	4,86	27,19	159,25	0,00	0,13	25,80	66,13	1,19	4,10	5,19	29,18	173,1	0,00	0,14	27,80	72,24	1,29	48
Напиток из шиповника	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	0,82	3,26	14,09	85,73	0,013	0,02	0,00	1,68	0,11	ГП
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Итого			60,51	58,93	183,61	1483,5	0,539	1,14	53,46	724,7	9,56	74,53	72,32	218,89	1797,9	0,693	1,5	61,9	883,5	11,6	

19 ДЕНЬ								Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3до7	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
каша манная молочная	150	200	5,57	5,44	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	7,40	7,26	36,40	243,7	0,14	0,19	1,38	142,51	1,99	72	
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП	
Макао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10	
<b>Второй завтрак:</b>																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15	
<b>Обед:</b>																						
Салат овощной	40	60	4,16	1,08	23,88	117,0	0,16	0,14	43,30	100,10	2,04	4,57	1,18	25,89	128,0	0,18	0,15	47,63	110,11	2,20	56	
щи из свеж капусты со смет	200/5	250/6	6,14	9,78	4,38	122,0	0,07	0,00	1,90	24,00	1,54	7,67	12,22	2,97	152,0	0,09	0,00	2,37	30,00	1,95	50	
мясо духовое	170	200	15,74	16,01	12,39	256,8	0,11	0,14	2,51	29,81	2,61	18,50	18,90	14,60	301,9	0,11	0,14	2,90	35,10	3,07	60	
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
ватрушка с повидлом	120/6	150/8	20,78	20,94	20,90	247,7	0,08	0,35	0,24	112,34	0,60	23,96	22,37	28,67	312,2	0,09	0,05	0,30	140,25	0,75	7	
Фрукт свежий	100	100	1,13	0,00	18,75	77,09	0,039	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,048	0,06	35,20	30,80	2,16	72	
чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2	
<b>Итого</b>			<b>66,46</b>	<b>61,88</b>	<b>213,15</b>	<b>1543,3</b>	<b>0,76</b>	<b>1,17</b>	<b>105,93</b>	<b>741,33</b>	<b>25,47</b>	<b>79,58</b>	<b>72,70</b>	<b>250,35</b>	<b>1856,1</b>	<b>0,90</b>	<b>0,98</b>	<b>116,11</b>	<b>917,31</b>	<b>22,76</b>		

20

20 День

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	Витамины				Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к							
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2		С	Са	Fe				
<b>Завтрак:</b>																									
Суп молочный с крупой	160	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2		1,6	202,6	1,4	179			
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/6	1,65	4,36	8,44	78,0	0,04	0,0	0,00	8,00	0,57	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,62	0,85	ГП				
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33				
<b>Второй завтрак:</b>																									
Скисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25		0,91	211,00	0,17	58			
<b>Обед:</b>																									
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,62	2,99	4,10	45,21	0,01	0,02	3,80	14,06	0,53	0,97	3,99	6,16	63,62	0,01	0,02	3,80	21,09	0,80	94				
Суп картофельный с фрикаделька	200/25	250/25	8,85	7,95	17,89	174,4	0,13	0,10	9,50	22,71	1,94	9,98	8,79	21,90	199,2	0,16	0,12	11,88	25,80	2,14	49				
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22				
Рыба тушеная в соусе сметанном	120	150	11,60	6,24	3,50	116,0	0,08	0,00	1,90	37,80	0,60	14,60	7,80	4,35	146,0	0,10	0,00	2,40	47,30	0,75	76				
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6				
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП				
<b>Уплотненный полдник:</b>																									
Салат Витаминный	40	60	0,46	4,04	4,25	56,00	0,01	0,02	6,00	12,00	0,35	0,68	6,06	6,30	84,00	0,02	0,02	8,95	18,00	0,50	2				
Макароны запеченные с яйцом	120/3	150/4	7,01	13,29	28,78	158,4	0,04	0,00	2,05	23,40	1,40	8,90	16,61	16,61	198,5	0,05	0,00	2,13	29,50	1,50	97				
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП				
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17				
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП				
<b>Итого</b>			55,52	61,91	219,03	1525,4	0,631	0,96	49,35	725,6	13,56	68,50	79,13	255,51	1912,3	0,9807	1,2	69,8	892,9	16,183					

21

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

*И. А. Надель*

л.ст. \_\_\_\_\_

Заведующий  
МБДОУ «Топтыжка» *Ильина* И. А. Надель

