

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

683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. 50 лет Октября, 13 Кор. Б. Тел. (ФАКС) 8(4152)231-252



«Утверждаю»
Директор КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
О.С.Опрятова О.С.Опрятова

28 - дневное примерное перспективное меню на возраст 11 - 18 лет для школы – интернат с круглосуточным пребыванием детей

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

2024-2025 учебный год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	химический состав				Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
	в г	в г	в г	в г		белки	жиры	углевод	энерг.ц.									
ЗАВТРАК																		
в г																		
в мг																		
в ккал																		
Каша из овсяных хлопьевмолочная			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ67		
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1		
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12			
Кофейный напиток с молоком			200	1,6	0,8	16,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2	ДОУ125		
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	2,5	40,0	196,0	41	7	17	0,8	0,1	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			
21% % по ккал																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				21,3	40,8	89,4	846,8	395,8	167,2	469,9	3,0	0,3	0,9	1,3	0,78			
2 3 А В Т Р А К																		
Фрукты по сезону			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0			
груши	270	270																
Компот из изюма			200	0,4	0,0	24,6	97,0	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				
10,00% % по ккал																		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,2	9,2	71,6	374	30,7	24,7	120	1,04	0,17	0,144	42,8	0			
О Б Е Д																		
Икра кабачковая для дет.питания пром.			100	1,9	8,9	7,7	119	37	15	41	0,7	0,02	0,05	0,4	0	ДОУ4		
Суп рыбный с отварной рыбой			300	18,0	0,1	12,0	156,0	266	40,8	199	2	0,1	0,15	9	0,04	ДОУ41		
Тефтели мясо-крупяные			100	12,0	10,0	6,0	167,0	136,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,2	1,7	0,01	ДОУЮ6		
Картофель отварной			230	2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0	2,3	0,2	0,2	22	0	ДОУ53		
Компот из вишни мороженой			200,0	0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	20	0	ДОУ123		
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	250,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,5	0,4	16,0	120,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА ОБЕД				44,4	27,3	135,7	1129,0	703,6	162,0	384,0	12,4	0,6	0,7	53,1	0,05			
30% % по ккал																		
П О Л Д Н И К																		
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	98	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		
12,0 % по ккал																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,0	11,2	53,0	385,0	125,0	23,0	82,0	3,7	0,1	0,2	4,0	0			
УЖИН																		
Салат из отварной свеклы с р/м			100	1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0	ДОУ18		
Рыба (филе) припущенная			160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71	0,12	0,001	0,25	0,49	0	КБП3.20		
Макароны отварные с сыром запеченные			180	11,0	11,0	36,0	248,0	50	9	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ76		
Чай с сахаром и лимоном			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	1,8	30,0	150,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0			
21% % по ккал																		
ВСЕГО НА УЖИН				55,3	23,9	129,0	864,0	735,0	120,5	163,9	6,0	0,4	0,4	6,1	0,06			
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				142,1	119,0	494,4	3765,8	2166,1	424,4	1474,8	26,7	2,2	2,5	108,9	1,3			



Д Е Н Ь 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто			Нетто Выход			Химический состав								А
	в г	в г	в г	белки	жиры	углевод	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная	250	5,5	7,6	38,0	242,0	216	42	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70	
Сосиска (колбаска) детская отварная	70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97	
Масло сливочное пром. в однораз уп.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
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		
20%		%	по ккал												
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,2	40,9	95,3	770,0	309,8	66,1	301,2	3,7	0,1	0,5	1,7	0,53
2 ЗАВТРАК															
Фрукты по сезону															
бананы	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0
Печенье промышленное	30	2,8	2,8	19,5	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 НА2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,6	0
10% % по ккал															
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,8	7	3	77,0	36	13	20	0,56	0,04	0,04	31	0	ДОУ17	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином б-не	300	5,4	1,0	21,0	123,0	412	33	35	0,9	0,12	0,12	5	0	ДОУ34	
Птица отварная	120	26	17	0	249	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8	
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе	200,0	5,2	20,0	13,0	260,0	108,0	34,0	81	2,5	0,1	0,2	48	0,1	ДОУ49	
Компот из сухофруктов	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	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный 90 90	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0		
30% % поккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				50,6	46,7	137,6	1194,0	898,0	173,8	237,0	10,0	0,7	0,6	86,6	0,144
ПОЛДНИК															
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Сырники, запеченные	200	34	27	26	500,0	436	42	292	1,3	0,1	0,56	0,4	0,15	ДОУ83	
15% % по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК 35,0 27,2 46,0 598,0 450,0 50,0 307,0									4,1	0,1	0,6	4,4	0,2		
УЖИН															
Салат из свежей белокоч.ка с р/м	100	1,0	7,8	8,2	101,0	28,4	18,6	39,6	0,8	0,0	0,0	18,2	0	ДОУ11	
Котлета из говядины запеченная	100	15,0	12,0	7,0	125,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП.2.15	
Пюре картофельное	230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	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 100 100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	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		
21% % по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				29,7	27,9	95,9	662,0	392,4	106,1	177,6	5,9	0,4	0,3	23,8	0,15
121 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	Ю	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				7,0	6,6	14,6	159,0	220 32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
ВСЕГО В ДЕНЬ				148,3	153,1	448,9	3686,0	2276,2	434,0	1358,3	25,2	1,6	2,5	160,4	1,0



Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											С	А		
				белки	жиры	углевод	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 пшеничная молочная			250	7,5	13,7	33,0	277	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	ДОУ68		
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0,05	0,21	0,18	0,1				
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0,014	0	0,12				
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	20	20	20	3,2	0,4	20,0	40,0	25	5	9,0	0,4	0,0	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				22,4	40,9	102,1	796,0	657,8	1115,8	637,4	4,1	0,3	0,8	4,5	0,82			
2 ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону мандарины	280	280	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0,064	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				
10% % по ккал																		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0,069	42,6	0				
ОБЕД																		
Салат из моркови с яблоками с р/м			100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14		
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	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	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			100,0	1,4	4,0	8,0	80,0	32,4	10	21	0,8	0,06	0,12	15	0,04	КБПВ.32		
Компот из кураги			200	1	0,2	20	106	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ122		
Хлеб пшеничный	130	130	130	10,0	4,0	60,0	310,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	6,0	2,5	40,0	160,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0			
32% % по ккал																		
ВСЕГО НА ОБЕД				47,3	40,2	183,3	1260,0	948,4	242,4	213,0	13,0	0,8	0,6	37,4	0,11			
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	44	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Булочка сдобная печеная с помадкой			100	8,0	9,0	61,0	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493		
15% % по ккал																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	485,0	197,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0			
УЖИН																		
Томат свежий	119	100	100	1	0,18	3,2	17,7	20	15	11	0,8	0,05	0,05	16	0	СБПУ13		
Рыба по-русски запеченная			300	30,0	26,0	35,0	504,0	510	93	120	3	0,27	0,30	21	0,21	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	100	100	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,5	0,4	16,0	67,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0			
22% % по ккал																		
ВСЕГО НА УЖИН				40,5	27,4	116,2	887,7	658,0	145,5	176,0	6,8	0,5	0,5	37,6	0,21			
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			
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				128,8	131,3	560,2	3913,7	2585,2	561,2	1395,4	28,8	1,8	2,3	127,4	1			

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав, в г										С	А
	в г		в г		в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2		
							в г	в г	в г	в ккал	! мг	мг	мг	Мг	мг	мг		
ЗАВТРАК																		
Каша манная молочная			250		8,2	11,0	22,9	316,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6.2	
Сыр твердых неострых сортов			40		10,4	11,0	0	140	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 однораз уп.			20		0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
Хлеб пшеничный	60	60	60		4,8	1,8	30,0	148,0	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		
21%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					24,7	41,7	74,0	847,0	432,8	166,5	587,4	4,1	0,8	0,4	2,5	0,59		
2 ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону																		
апельсин	270	270	270		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0,0064	42,0	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	
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			
10%	%	по ккал																
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК					3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,149	42,6	0		
ОБЕД																		
Салат из свеклы с р/м и сельдью			100		7	12	6	152	232	14	53	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39	
Борщ со сметаной на м/б-не			300		4,5	4,8	8,1	95,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03	ДОУ28	
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему			250		20,0	18,0	20,0	350,0	212	58	44	3,9	0,19	0,21	10	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	40,0		ОКБП11.114	
Хлеб пшеничный	100	100	100		7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	110	110	110		7,0	1,0	44,0	220,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД					45,8	36,6	156,1	1184,0	834,8	167,0	241,0	11,3	0,6	1,3	68,0	0,06		
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Круассан запеченый	13,0	%	по ккал		70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	ас6ПУ507	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					5,7	14,2	52,0	458,0	72,0	18,0	29,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
УЖИН																		
Салат из свежих овощей с р/м			100		1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДОУ22	
Зразы из говядины фарш. капустой			100		10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161	
Макаронные отварные			180		7,2	7,7	36,0	248,0	50	9	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	80	80	80		6,0	2,5	40,0	170,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	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					25,6	28,9	112,4	787,0	275,0	71,5	118,9	4,1	0,2	0,3	35,6	0,1		
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		
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					111,4	137,2	470,2	3772,0	1796,3	356,2	1321,3	24,9	2,5	2,5	154,3	1,2		

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											С	А						
				белки				жиры		углев.		энерг.ц.		Р				Мд	Са	Fe	В1	В2
				в г	в г	в г	в г	в ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг									
ЗАВТРАК																						
Каша пшенная молочная ;			250	7,5	13,7	33,0	277	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	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	0,2	0,2	ДОУ125						
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1						
Масло сливочное пром. в однораз.уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12							
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							
21% % I по ккал				23,1	43,5	99,4	793,8	528,8	93,0	474,2	3,8	0,2	0,7	3,2	0,74							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																						
2 ЗАВТРАК																						
Фрукты по сезону																						
бананы	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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						
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																				
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,6	0							
10% % по ккал																						
ОБЕД																						
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2						
Суп картофельный на мясном бульоне			300	3,0	4,8	23,0	152,0	19,0	80	33	22,0	1,2	0,1	19,0	0,02	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			180,0	5,4	5,0	44,0	253,0	107	32	2,2	0,9	0,03	0,022	0	0,03	КБП8.1						
Компот из чернослива			200	1	0,2	20	106	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ122						
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0							
32% I % I по ккал																						
ВСЕГО НА ОБЕД				37,6	36,3	193,0	1253,0	484,0	214,0	151,2	31,1	1,7	0,5	39,7	0,05							
ПОЛДНИК																						
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	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						
12% I % I по ккал																						
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				8,0	5,2	53,0	298,0	134,0	36,0	89,0	4,2	0,1	0,1	5,3	0							
УЖИН																						
Огурец свежий			100	0,6	0,0	1,8	13,0		12,9	0,5	0,019	0,018	6,8	0	СБПУ12							
Рыба (филе) припущенная			160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71	0,12	0,001	0,25	0,49	0	КБП3.20						
Пюре картофельное			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	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	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0							
22% I % I по ккал				47,7	11,6	112,5	669,0	754,0	117,5	217,9	5,5	0,4	0,5	12,9	0,15							
ВСЕГО НА УЖИН																						
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	2,0	0							
5% % по ккал																						
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							
ВСЕГО В ДЕНЬ				127,2	107,1	532,0	3475,8	2126,8	498,5	1267,8	46,1	2,7	2,4	107,0	1,0							



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												ДОУ		
				белки				жиры				углев.					энерг.ц.	
				в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	Р мг	Мд МГ	Са МГ		Fe МГ	В1 мг
ЗАВТРАК																		
Омлет натуральный с сыром запеченный			200	14,0	18,0	3,0	248,0	300	12	220,0	2,6	0,0	0,6	0,3	0,4	ДОУ78		
Чай с сахаром и лимоном			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0	ДОУ133		
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12			
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96		
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	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0			
	20%	%	по ккал															
ВСЕГО В ЗАВТРАК				29,8	45,4	65,2	748,0	408,8	141,1	286,2	5,7	0,2	0,7	0,5	0,52			
2 З А В Т Р А К																		
Фрукты по сезону																		
апельсин	270	270	270	1	1	27	124	0	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0		
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 НА2 ЗАВТРАК																		
	10%	%	по ккал	2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,069	42,6	0,1			
ОБЕД																		
Томат свежий 119 100			100	1	0,16	3,2	17,7	20	15	11	0,8	0,05	0,05	16	0	СБПУ13		
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	0	ДОУ38		
Мясо отварное			100	30,0	24,0	0,0	356,0	184	32	20,0	2,0	0,0	0,8	2,0	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	10	0	ДОУ123		
Хлеб пшеничный	130	130	130	10,0	4,0	60,0	321,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 90 90			90	5,8	0,9	27,0	180,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0			
	31%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				56,3	39,2	126,2	1184,7	963,6	210,6	326,0	13,6	0,7	1,8	62,0	0,04			
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Запеканка творожная			250	34,0	22,5	25,0	452,0	477	50	365	1,5	0,1	0,6	1	0,3	ДОУ79		
	15%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				35,0	22,7	45,0	550,0	491,0	58,0	380,0	4,3	0,1	0,6	5,0	0,3			
УЖИН																		
Салат из моркови с яблоками с р/м			100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14		
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			230	2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0	2,3	0,2	0,2	22	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	70	70	70	5,0	2,1	35,0	172,0	36	6	15	0,7	0,8	0,07	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0			
	20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				28,9	18,3	108,0	762,0	543,0	121,5	142,0	5,5	1,1	0,5	28,3	0			
2 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			
	5%	%	по ккал															
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			
ВСЕГО В ДЕНЬ				159,6	139,2	422,0	3729,7	2630,4	467,7	1459,2	30,2	2,2	4,1	141,7	0,9			



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											ДОУ										
				белки				жиры				углев.				энерг.ц.		Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А
				в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг		мг	мг								
ЗАВТРАК																									
Каша гречневая молочная			250	8,7	13,0	31,0	276,0	240	75	230	1,8	0,12	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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12										
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	98,0	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 ЗАВТРАК				22,8	39,9	104,1	809,0	663,8	135,6	628,7	4,2	0,3	0,8	2,8	0,84										
2 З А В Т Р А К																									
Фрукты по сезону																									
яблоко	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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									
Пряники пром.			35	3,1	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	0	0										
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,169	42,6	0										
10% % по ккал																									
О Б Е Д																									
Салат из свежих огурцов с р/м			100	0,8	7	3	77,0	36	13	20	0,56	0,04	0,04	31	0	ДОУ17									
Яйцо вареное вкрутую для супа			40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1									
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			300	3,5	2,3	5,0	98,0	110	84,0	144	3,6	0,15	0,2	27	0,01	ДОУ31									
Плов из отварной говядины			250	14,4	10,0	53,0	290,0	214	69	58	1,8	0,36	0,25	17	0,2	КБП2.44									
Кисель из клюквы			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	10,0	0	КБП11.114									
Хлеб пшеничный	150	150	150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0										
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0										
30% % по ккал																									
ВСЕГО НА ОБЕД				39,9	31,6	207,3	1137,8	624,8	222,0	301,0	10,9	0,9	0,8	85,0	0,31										
П О Л Д Н И К																									
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	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139									
12% % по ккал																									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				ГТЭП Ю.2	157,0	337,0	180,0	21,0	54,0	3,9	0,1	0,1	4,8	0,1											
У Ж И Н																									
Салат "витамин, из бел/К. Капуста	с р/м		100	1,0	7,8	8,2	101,0	28,4	18,6	39,6	0,8	0,0	0,0	18,2	0	ДОУ5									
Котлета куриная запеченная			120	17,0	6,8	5,1	143,0	250	26	41	1,2	0,1	0	1,9		СБПУ203									
Рагу из овощей			200	4,8	12	22	199	120,0	45,0	40,0	2,0	0,2	0,2	20,0	0,04	КБП8.51									
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	1,5	25,0	127,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0										
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	3,8	0,6	56,0	160,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0										
20% % по ккал																									
ВСЕГО НА УЖИН				30,6	28,7	129,3	782,0	524,4	129,1	159,6	7,3	0,5	0,4	38,8	1,94										
12 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	2,0	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	3,6	0,4										
ВСЕГО В ДЕНЬ				110,8	121,1	576,4	3608,8	2075,0	1541,2	1489,3	27,8	2,5	1,7	77,6	3,6										



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											с	А	
				белки		жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2			
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	МГ	МГ	мг	мг	мг			
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			250	8,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБЛ6.2	
Сосиска (колбаска) детская отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97	
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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	С	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
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	60	60	60	3,8	0,6	42,0	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				26,3	44,6	110,2	785,0	288,8	163,1	195,2	5,5	0,8	0,4	1,3	0,51		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону																	
груши	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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	
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	0,069	42,6	0		
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
Салат из свежих овощей с	р/м		100	1,16	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДОУ22	
Суп с фрикадельками			300	11	10	28	258	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	14,0	0,06	СБПУ123	
Тефтели из рыбы			150	18,0	6,0	12,0	174	238	46	66	1,2	0,10	0,1	1,60	0,03	ДОУ90	
Картофель и овощи, тушеные в соусе			230	4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	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	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	100 100	100	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40 40	40	40	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0		
30% % по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД				45,5	32,9	158,4	1151,0	807,0	242,0	364,0	9,3	0,7	0,6	48,6	0,09		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Круассан запеченный			70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	СБПУ507	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				5,7	14,2	52,0	458,0	72,0	18,0	29,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
14% % по ккал																	
УЖИН																	
Салат из китайской капусты	с р/м		100	1,8	8,0	5,4	86,0	37	44	10,3	1,6	0,0	0,0	4,8	0	ДОУ6	
Биточки из говядины запеченные			100	15,0	12,0	7,0	185,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП2.15	
Пюре картофельное			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	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	100 100	100	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50 50	50	50	2,5	0,4	16,0	100,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0		
22% % по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН				30,6	28,2	97,1	757,0	416,0	136,5	152,3	6,9	0,5	0,3	10,4	0,15		
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		
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		
5% % по ккал																	
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		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				116,4	127,5	505,3	3610,0	1807,8	496,1	1065,5	26,2	3,3	3	110,2	0,8		



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											ДОУ										
				белки				жиры				углев.				энерг.ц.		Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А
				в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг		мг	мг								
ЗАВТРАК																									
Каша пшеничная молочная			250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	ДОУ68									
Сыр твердых неострых сортов			40	10,4	11,0	0	140	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										
Кофейный напиток с молоком			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	ДОУ125									
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,3	32,0	99,0	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 ЗАВТРАК				28,6	42,1	97,1	795,0	636,1	99,0	845,1	2,4	0,2	0,7	4,4	0,69										
2 ЗАВТРАК																									
Фрукты по сезону																									
мандарины	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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											
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 2 ЗАВТРАК				4,25	9,2	63	351	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,164	122,0	0										
10% % по ккал																									
ОБЕД																									
Салат из моркови с яблоками с р/м			100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14									
Щи со сметаной на мясном бульоне			300	4,2	4,1	10,8	80,0	75	33	83,0	1,0	0,0	0,0	28,4	0,2	ДОУ30									
Гуляш из отварной говядины			100	14,4	15,0	4,0	232,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	КБП2.33									
Макаронные отварные			180	7,2	7,7	36,0	248,0	50	9	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75									
Компот из кураги			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ122									
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0										
Хлеб ржано-пшеничный 90/90			90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0										
31% % по ккал																									
ВСЕГО НА ОБЕД				40,6	35,7	156,8	1149,0	560,0	162,0	217,9	11,8	0,5	0,4	38,8	0,26										
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	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493									
14% % по ккал																									
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	485,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0										
УЖИН																									
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2									
Рыба (филе) припущенная			160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71	0,12	0,001	0,25	0,49	0	КБП3.20									
Цветная капуста отв.			200	4,0	8,0	13,0	94,0	88,0	24,0	107	2	0,04	0,08	20	0,04	ДОУ50									
Чай с сахаром и лимоном			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0	ДОУ133									
Хлеб пшеничный 100 100			100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0										
Хлеб ржано-пшеничный 50/50			50	2,5	0,4	16,0	100,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0										
21% % по ккал																									
ВСЕГО НА УЖИН				47,7	19,4	103,0	779,0	755,0	130,5	264,0	5,3	0,4	0,5	36,7	0,04										
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	2,0	0										
5% % по ккал																									
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										
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				137,1	122,2	515,5	3718,0	2272,5	448,9	1704,6	24,7	1,5	2,2	209,2	1,0										



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											ДОУ		
				белки		жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2		С	А
				в г	в г												
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная			250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
Творог пром. порционный			100	6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1		
Хлеб пшеничный 30 30			30	2,4	0,2	15,0	75,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,1	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			23,4	38,9	100,1	796,0	567,0	99,0	461,0	3,2	0,3	0,5	3,8	0,54			
2 З А В Т Р А К																	
Фрукты по сезону																	
апельсин	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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 2 ЗАВТРАК			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,069	42,6	0			
10% % по ккал																	
О Б Е Д																	
Салат из с свежей капусты с р/м			100	0,86	9,0	2,6	95,0	41	16	31,0	0,6	0,0	0,0	9,5	0	ДОУ11	
Суп рыбный			300	22,8	3,6	17,0	156,0	266	40,8	199	2	0,1	0,15	11,6	0,04	ДОУ41	
Котлета из говядины запеченная			100	15,0	12,0	7,0	139,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП2.15	
Рагу из овощей			230	5,4	7,6	21	193	73,0	25,0	148,0	1,2	0,1	0,1	11,2	0,04	ДОУ57	
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	КБП11.11	
Хлеб пшеничный 130 130			130	10,0	4,0	60,0	321,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный 90 90			90	5,8	0,9	27,0	180,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0		
32% % по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД			60,1	37,1	163,6	1204,0	718,8	162,8	449,0	10,3	0,7	0,4	35,3	0,08			
П О Л Д Н И К																	
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	5,5	10	37	328	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139	
13% % по ккал																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК 7,5 10,2 57,0 426,0 80,0 21,0 54,0											3,9	0,1	0,1	4,8	0,1		
УЖИН																	
Салат из свежих огурцов с р/м			100	0,8	7	3	77,0	36	13	20	0,56	0,04	0,04	16	0	ДОУ17	
Котлета рыбная запеченная			120	19,0	2,0	12,0	150,0	300,0	25,0	50,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0	ДОУ87	
Рис отварной с овощами			200	5,3	6,7	32,0	248,0	80	29	8	1	0,04	3,2	2,7	0	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 80 80			80	6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	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		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН			33,5	18,5	112,0	787,0	506,0	92,5	114,0	4,2	0,2	3,5	19,4	0			
121 ЧАС																	
Кисломолочный напиток ряженка 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		
5% % по ккал																	
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0	6,6	14,6	159,0	220 32	245,0	0,50	1,0 4 3,3				0,04			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 			134,1	118,3	510,3	3698,0	2095,8	411,8	1403,0	22,7	1,4	5,0	109,1	0,7			



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											КБП	
				белки	жиры	углев.	энерг.ц.	P	Мд	Ca	Fe	B1	S2	C		A
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	Мг	мг		Мг
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			250	8,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6.2
Масло сливочное пром. в однократ. уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	6,7	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	80	80	80	6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				23,2	38,5	118,3	803,8	363,8	69,5	213,4	6,3	0,9	0,5	1,3	0,61	
2 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			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
яблоко	270	270														
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 2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
Салат из китайской капусты		с р/м	100	1,8	8,0	5,4	86,0	37	44	10,3	1,6	0,0	0,0	4,8	0	ДОУ6
Борщ со сметаной на м/б-не			300	4,5	4,8	8,1	80,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03	ДОУ28
Азу из отварной говядины			100	16,0	21,0	5,6	270,0	183	29	13	6	0,7	0,12	2,5	0	КБП2.38
Каша гречневая рассыпчатая			180,0	10,0	10,0	53,0	346,0	163	176	18	4,2	0,24	0,1	0,72	0,04	ДОУ65
Компот из вишни морож.			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	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,5	0,4	16,0	100,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
31% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				41,3	46,9	144,1	1157,0	675,7	314,7	169,9	15,8	1,3	1,4	43,0	0,07	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в асортименте 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	415,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
15% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				19,0	14,2	179,0	513,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
УЖИН																
Салат из свеклы с р/м			100	1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0	ДОУ18
Котлета куриная запеченная			120	17,0	6,8	5,1	143,0	250	26	41	1,2	0,1	0,1	0	0,06	СБПУ203
Картофель и овощи, тушенные в соусе			230	4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	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	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				31,9	24,9	123,1	776,0	559,0	133,5	258,0	6,8	0,5	0,3	15,6	0,06	
121 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	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				116,1	134,9	538,6	3711,8	1928,5	576,7	1015,8	34,2	3,1	2,8	109,8	1,08	



ДЕНЬ 12(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											ДОУ		
				белки жиры углев.				энерг.ц. в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг		С мг	А мг
				в г	в г	в г	в г										
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
Кофейный напиток с молоком			200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2	ДОУ125	
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		
21% по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				26,2	43,1	89,1	819,0	564,8	89,8	859,2	2,9	0,3	0,8	2,5	0,76		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону																	
яблоки	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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 НА2 ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,149	42,6	0		
10% по ккал																	
ОБЕД																	
Салат из свежего огурца со сладким перцем с м/раст			100	1,25	7	3	80,0	15	37	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной			300,0	3,0	10,0	24,6	141,0	233	38	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01	ДОУ32	
Мясо отварное			100	30,0	26,0	0,0	356,0	184	32	20,0	2,0	0,0	0,8	2,0	0	КБП2.1	
Пюре картофельное			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	ДОУ56	
Компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	130	130	130	10,0	4,0	60,0	325,0	78	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
30% по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД				51,5	47,6	157,9	1126,0	738,2	173,0	241,0	8,4	0,7	1,9	17,8	0,16		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Круассан запеченый			70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0		СБПУ507	
13,0% по ккал																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				5,7	14,2	52,0	458,0	72,0	18,0	25,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
УЖИН																	
Помидор свежий			90	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8		СБПУ13	
Рыба тушеная в томате с овощами			180	17,0	9,0	8,0	170,0	290	72	71	1,2	0,16	0,16	7	0,01	ДОУ88	
Рис отварной			180,0	5,4	5,0	44,0	280,0	107	32	2,2	0,9	0,03	0,022	0	0,03	КБП8.1	
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	170	170	70	5,0	2,1	35,0	172,0	36	6	15	0,7	0,8	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	110,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
21% по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН				31,8	16,7	143,8	797,0	527,0	142,5	129,1	6,1	1,1	0,3	14,4	0,04		
21 ЧАС																	
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		
5% по ккал																	
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		
ВСЕГО В ДЕНЬ				126,0	137,5	517,4	3688,0	2127,7	461,5	1593,3	22,4	2,4	3,5	84,6	1,0		



ДЕНЬ 13(СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											В1 мг	В2 мг	С мг	А мг
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	Р мг	мд мг	Са мг	Рe мг	В1 мг	В2 мг	С мг				
ЗАВТРАК																		
Масло сливочное пром. в однократ. уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12			
Омлет натуральный запеченный			200	14,0	18,0	3,0	248,0	300	12	220,0	2,6	0,0	0,6	0,3	0,4	ДОУ77		
Сосиска (колбаска) детская отварная			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	50	50	50	4,0	1,5	25,0	127,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0			
21% % по ккал																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			33,3	57,0	47,3	837,0	519,8	151,0	560,4	5,3	0,2	1,0	1,6	0,8				
2 3 А В Т Р А К																		
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				
Фрукты по сезону мандарины	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0			
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК			3,05	7	50	348	2,7	2,7	78,6	0,5	0,01	0,084	122,0	0				
10% % по ккал																		
О Б Е Д																		
Салат из свеклы с р/м и сельдью			100	7	12	6	152	232	14	53	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39		
Щи со сметаной на мясном бульоне			300	4,2	4,1	10,8	80,0	75	33	83,0	1,0	0,0	0,0	28,4	0,2	ДОУ30		
Запеканка картофельная с отварным мясом^			250	20,0	20,0	18,0	375,0	265	48	88	4	0,14	0,3	10	0,1	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	150	150	150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0			
30% % по ккал																		
ВСЕГО НА ОБЕД			47,5	41,7	178,8	1204,0	774,0	166,0	299,0	10,0	0,5	0,5	42,4	0,3				
П О Л Д Н И К																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Запеканка творожная			250	34,0	22,5	25,0	452,0	477	50	365	1,5	0,1	0,6	1	0,3	ДОУ79		
15% % по ккал																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			35,0	22,7	45,0	550,0	491,0	158,0	380,0	4,3	0,1	0,62	5	0,3				
У Ж И Н																		
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2		
Печень по-строгановски			100,0	19,0	14,0	4,0	220,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	0,015	ДОУЮ2		
Макаронные отварные			180	7,2	7,7	36,0	248,0	50	9	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	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			34,0	29,3	109,0	811,0	415,0	86,1	105,7	7,4	0,4	1,7	17,4	0,075				
21 ЧАС																		
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04			
5% % по ккал																		
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			159,8	164,3	444,7	3909,0	2422,5	395,8	1668,7	28,0	1,3	4,3	191,7					

ДЕНЬ 14(ВОСКРЕСЕНЬЕ)

I



ДЕНЬ 13(СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав												
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	P	Mд	Ca	Fe	B1	B2	C		
			в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная			250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	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	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1	
Масло сливочное пром. в однократ.уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
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	40,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0	
21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																
				22,0	38,9	113,1	799,0	568,8	196,4	461,2	2,9	0,3	0,5	3,8	0,54	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			270			27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
апельсины	270	270														
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														
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 НА2 ЗАВТРАК																
				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,6	0	
10%	%	по ккал														
ОБЕД																
Салат из свежих овощей с	р/м		100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	18	0	ДОУ18
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	0	ДОУ38
Плов из отварной говядины			250	14,4	10,0	53,0	450,0	214	69	58	1,8	0,36	0,25	17	0,2	КБП2.47
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	КБП11.11
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	
30%	п%н	по ккал														
ВСЕГО НА ОБЕД																
				33,8	20,2	173,4	1145,0	896,8	194,4	196,0	9,2	0,8	0,5	50,0	0,2	
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	53,0	415,0	90	13	24	1	0,12	0,05	С	0	СБПУ492
14%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																
				19,0	14,2	179,0	1513,0	104,0	121,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
УЖИН																
Икра кабачковая пром.			100	1,1	8,9	7,7	119	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4
Биточки из говядины запеченные			100	15,0	12,0	7,0	125,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП2.15
Картофель и овощи, тушеные в соусе			230	4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	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	100	100	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА УЖИН																
				30,3	30,3	118,7	821,0	437,0	121,5	222,0	6,0	0,4	0,3	11,0	0	
121 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			200	4,5	5,4	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	2,0	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	3,6	0,4	
ВСЕГО В ДЕНЬ																
				104,8	114,0	559,4	3748,0	2188,6	1466,3	1263,7	23,4	2-5	1_18j	115,0	1,1	



Д Е Н Ь 15(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											С	А	
				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	В3 мг			
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
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	30	30	30	2,4	0,2	15,0	75,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,1	0,0	0,0	а		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	4,5	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0		
20% % по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	
				23,9	42,2	69,1	758,0	410,0	171,3	681,0	3,3	0,2	0,5	2,9	0,5		
2 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			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0		
груши	270	270															
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 НА2 ЗАВТРАК																	
				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,149	42,6	0		
10% % по ккал																	
ОБЕД																	
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с р/м			100	0,8	7	3	77,0	36	13	20	0,56	0,04	0,04	31	0	ДОУ23	
Суп картофельный на мясном бульоне			300	3,0	4,8	23,0	152,0	19,0	80	33	22,0	1,2	0,1	19,0	0,02	ДОУ36	
Гуляш из отварной говядины			100	14,4	15,0	4,0	232,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	ДОУ93	
Сложный гарнир:																	
Каша гречневая рассыпчатая		1	100,0	5,7	5,7	29,0	198,0	146	98	10	2,2	0,14	0,06	0,4	0,04	ДОУ65	
Перец сладкий тушеный			100	2,8	2,1	3,9	47	40	29	40	1,8	0,08	0,03	150	0	КБП8.32	
Компот из сухофруктов			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	130	130	130	10,0	4,0	60,0	325,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
30% 1% I по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД																	
				40,0	32,3	176,9	1134,0	560,6	287,2	230,0	34,9	1,8	0,5	171,4	0,0		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Сырники, запеченные			200	34	27	26	500,0	436	42	292	1,3	0,1	0,56	0,4	0,15	ДОУ83	
15% 1% I по ккал																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																	
				35,0	27,2	145,0	598,0	450,0	150,0	307,0	4,1	0,1	0,6	4,4	0,2		
УЖИН																	
Салат из моркови с яблоками с р/м			100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14	
Рыба тушеная втомате с овощами			180	17,0	9,0	8,0	180,0	290	72	71	1,2	0,16	0,16	7	0,01	ДОУ88	
Пюре картофельное			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	ДОУ56	
Чай с сахаром и лимоном			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
20% 1% I по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН																	
				32,1	26,1	119,7	748,0	590,0	173,5	238,0	7,0	0,6	0,5	17,8	0,16		
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		
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		
5% % по ккал																	
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		
ВСЕГО В ДЕНЬ																	
				141,8	143,6	486,3	3726,0	2236,3	620,2	1791,0	50,9	3,0	2,5	242,4	1,0		



П Е Н Ь 16 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав									
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А
							в г	в г	в г	в ккал	мг	Мг	мг	мг	мг	Мг
ЗАВТРАК																
Каша "Дружба" молочная жидкая			250	7,9	12,7	32,0	280,0	217	42	245	0,5	0,1	0,15	1,9	0,32	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 однократ. уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Яйцо вареное вкрутую 1шт.	40	40	40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
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	30	30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,9	42,5	95,4	791,8	567,8	98,6	601,2	4,7	0,2	0,7	3,2	0,82	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
мандарин	270	270														
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	0,069	42,6	0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
Огурец свежий			100	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	5,8		ГСБПУ12
Суп с фрикадельками			300	11	10	28	258	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	14,0	0,06	СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71	0,12	0,001	0,25	0,49	0	КБП3.20
Рагу из овощей			230	5,4	7,6	21	193	73,0	25,0	148,0	1,2	0,1	0,1	11,2	0,04	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	150	150	150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				65,2	26,5	192,4	1211,0	984,2	202,0	368,9	8,4	0,8	0,7	33,3	0,1	
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	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,08	0	СБПУ493
13% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	485,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0	
УЖИН																
Салат витамин. из белокоч			100	1,0	7,8	8,2	101,0	28,4	18,6	39,6	0,8	0,0	0,0	18,2	0	ДОУ5
Запеканка картофельная с отварной печень			250	20,0	20,0	18,0	375,0	265	48	88	4	0,14	0,3	10	0,1	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	50	50	50	4,0	1,5	25,0	127,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				28,8	29,9	106,2	775,0	419,4	106,1	166,6	8,1	0,3	0,4	28,8	0,1	
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	2,0	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	3,6	0,4	
ВСЕГО В ДЕНЬ				134,4	121,7	553,7	3755,8	2248,4	459,2	1515,7	26,2	2,0	1,2	115,6	1,4	



Д Е Н Ь 17(СРЕДН)

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. ккал	р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	Б1 мг	В2 мг	с мг	А мг	
Каша пшенная молочная			250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	ДОУ68
Творог пром.порционный с фр.наполн.			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1	
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
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	68,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				20,2	36,0	114,1	771,0	493,8	88,9	347,2	3,3	0,2	0,5	3,8	0,54	
2 ЗАВТРАК																
компот из чернослива			200	0,5	0,0	15,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	80	0	КБП11.82
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		
Фрукты по сезону			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
мандарины	270	270														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,3	9,2	62,0	351,0	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,164	122,0	0	
10% % по ккал																
О Б Е Д																
Салат из свежих овощей с р/м			100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДОУ22
Борщ со сметаной на курином б-не			300	4,5	4,8	8,1	95,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03	ДОУ28
Птица отварная			120	26	17	0	254	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8
Рис отварной с овощами			200,0	5,0	7,0	32,0	250,0	80	30	8	1	0,04	3,2	3	4,8	ДОУ58
Компот из смеси сухофруктов			200	0,4	0,1	24,6	107,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный 100 100			100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 90 90			90	5,8	0,9	27,0	188,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	
31% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				49,9	38,1	144,1	1228,0	642,2	177,8	235,0	9,0	0,6	4,5	42,6	4,874	
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	6,5	10	37	298	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139
13,0 % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,5	10,2	57,0	396,0	80	21	54	3,9	0,1	0,1	4,8	0,07	
УЖИН																
Помидор свежий			90	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8		СБПУ13
Тефтели из рыбы			150	16,0	8,0	12,0	174	238	49	66	0,99	0,10	0,1	0,85	0,05	ДОУ90
Картофель и овощи, тушенные в соусе			230	4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	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 100 100			100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 30 30			30	2,4	0,3	12,0	68,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				30,7	17,3	113,8	752,0	511,0	136,5	259,9	5,7	0,4	0,4	18,3	0,05	
12 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	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				119,5	117,5	505,6	3657,0	1951,4	460,6	1229,7	23,3	1,6	6,0	194,7	5,6	



ДЕНЬ 18(ЧЕТВЕРГ)

1

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р Мг	Мд Мг	Са Мг	Fe Мг	В1 Мг	В2 Мг	С Мг	А Мг	
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал									
З А В Т Р А К																
Каша манная молочная			250	8,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			40	10,4	11,0	0	140	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 однократ. уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
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	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				28,7	43,6	113,0	832,0	592,8	94,6	714,2	5,4	0,9	0,4	2,5	0,59	
2 З А В Т Р А К																
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	
Фрукты по сезону			270		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0
мандарины	270	270														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				2,6	7,0	63,0	326,0	4	4,5	80,0	0,6	0,0	0,1	42,6	0,0	
10% % по ккал																
О Б Е Д																
Салат из отварной птицы			100	8,1	7,2	6,4	129,0	82	9,6	13,6	1,1	0,04	0,1	6,4	0,03	СБПУ75
Суп гороховыйна курином б-не			300	8,7	4,1	36,0	150,0	180	32,4	70,1	3,0	0,0	0,2	6,0	0,03	ДОУ35
Тефтели мясо-крупаые			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			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	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	160	160	160	12,0	5,0	75,0	395,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	4,5	0,7	49,0	140,0	105	33	20,0	2,6	0,1	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				50,5	33,5	204,2	1166,0	755,0	172,0	270,7	11,4	0,6	0,6	18,9	0,51	
П О Л Д Н И К																
Сок фруктовый в ассортиментепром.			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	415,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
13,0 % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	14,2	79,0	513,0	104	21	39	3,8	0,14	0,07	4	a	
УЖИН																
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2
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
Каша гречневая рассыпчатая			180	10,0	10,0	53,0	346,0	263	163	18	4,2	0,24	0,1	0,72	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	0,2	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	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				35,8	23,5	133,0	821,0	711,0	241,1	137,8	6,2	0,5	0,4	17,0	0,04	
121 ЧАС																
Йогурт питьевой в ассорт. е i 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	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4	
5% % по ккал																
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				132,5	128,4	607,9	3825,0	2342,8	560,2	1496,7	27,9	2,7	1,9	88,6	1,5	



Д Е Н Ь 19(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р	мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
				белки	жиры	углев.	энерг.ц.									
				в г	в г	в г	в ккал									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ67
Сосиска (колбаска) детская отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0,08	0	0	0	ДОУ97
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.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	48,0	25	5	9,0	0,4	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				24,7	46,4	74,3	751,0	201,8	152,1	281,4	3,6	0,1	0,4	1,7	0,48	
2 З А В Т Р А К																
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	3,2	23,0	150,0	2	2	11	0,49	0,2	0,1	0	0	
Фрукты по сезону			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
мандарины	270	270														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,1	4,2	63,0	326,0	6	6,5	91,0	1,1	0,2	0,2	42,6	0,0	
10% % по ккал																
О Б Е Д																
Салат "витамин, из белокоч			100	1,0	7,8	8,2	101,0	28,4	18,6	39,6	0,8	0,0	0,0	18,2	0	ДОУ5
Суп крестьян, со сметан мяс/ б-не			300,0	3,0	10,0	24,6	115,0	233	38	53	1,2	0,17	0,8	100,01	0	ДОУ37
Плов из отварной говядины			250	14,4	10,0	53,0	450,0	214	69	58	1,8	0,36	0,25	17	0,2	КБП2.44
Компот из черной смород	мороз		200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	120	120	120	10,0	4,0	60,0	310,0	76	17	26	1,2	0,15	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
31% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				31,2	32,3	191,7	1176,0	618,0	167,8	266,6	9,5	0,8	1,2	46,4	0,21	
П О Л Д Н И К																
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круассан запеченый			70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	СБГУ507
13,0 % по ккал																
ВСЕГО КА ПОЛДНИК				5,7	14,2	52,0	458,0	72	18	23	3,43	0,028	0,037	4	0	
УЖИН																
Огурец свежий			100	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8	0	СБПУ12
Котлета из говядины запеченная			100	15,0	12,0	7,0	125,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП2.15
Цветная капуста отв.			200,0	5,2	20,0	13,0	260,0	108,0	34,0	81	2,5	0,1	0,2	56	0,1	ДОУ49
запеченная в мол.соусе																
Чай с сахаром			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	
22% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				33,6	33,7	110,8	838,0	436,0	114,5	164,9	9,2	0,5	0,3	63,4	0,1	
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	ДОУ42
Сухари пром.	10	10	10	1,4	0,2	6,6	35,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	147,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04	
5% % по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				106,3	137,4	506,4	3696,0	1553,8	390,9	1077,9	27,2	1,7	2,4	161,4	0,8	

ДЕНЬ 20(СУББОТА)



ДЕНЬ 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
	в г	в г		белки	жиры	угле во.	энерг.ц.									
продуктов	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный с сыром запеченный			200	14,0	18,0	3,0	248,0	300	12	220,0	2,6	0,0	0,6	0,3	0,4	ДОУ78
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 однократ.уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
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	5,0	2,1	35,0	172,0	36	6	15	0,7	0,8	0,07	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	
21% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				28,5	43,1	87,1	851,0	617,8	160,5	365,4	5,3	0,9	1,0	1,1	0,62	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону																
груши	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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	6	0,0	ДОУ132
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	9,2	60,0	329,0	5,7	6,2	90,0	1,0	0,2	0,1	48,0	0,0	
10% 1 % по ккал																
ОБЕД																
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2
Суп овощной со сметаной на кур/ б		-не	300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	0	ДОУ38
Птица отварная			120	26	17	0	249	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8
Рис отварной			180,0	5,4	5,0	44,0	280,0	107	32	2,2	0,9	0,03	0,022	0	0,03	КБП8.1
Компот из сухофруктов			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	120	120	120	10,0	4,0	60,0	310,0	76	17	26	1,2	0,15	0,10	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	
30% 1 % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				51,5	34,4	155,0	1185,0	867,6	167,4	216,2	9,1	0,6	0,5	31,0	0,074	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.																
Булочка сдобная печеная			100	8,0	14,0	59,0	495,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
15,0 % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	14,2	79,0	593,0	104	21	39	3,8	0,14	0,07	4	0	
УЖИН																
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2
Голубцы ленивые с отварным мясом			250	17,0	17,0	23,0	330,0	200	53	100	1,7	0,1	0,1	5	0	ДОУ92
Чай с сахаром и лимоном			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ133
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	1,5	25,0	127,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	5,8	0,9	27,0	180,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	
21% 1 % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				29,0	26,4	100,0	825,0	440,0	139,5	188,0	6,4	0,5	0,3	21,6	0	
21 ЧАС																
Кисломолочный напиток																
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% 1 % по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				128,8	133,9	495,7	3942,0	2255,1	426,6	1143,6	26,0	2,4	2,3	109,0	0,7	

ДЕНЬ 23 (ВТОРНИК)



Д Е Н Ь 22(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.									
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьевмолочная																	
			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ67	
Кофейный напиток с молоком																	
			200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,8	0,2	ДОУ125	
Масло сливочное пром. в однораз уп.																	
			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
Сосиска (колбаска) детская отварная																	
			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97	
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		
	21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	
			26,2	47,1	89,3	834,0	350,8	69,8	457,2	3,1	0,3	0,7	1,9	0,68			
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону																	
	270	270	270				27	124	0	69	0,64	0	0,064	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	
Печенье промышленное																	
			30	2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК																	
			3,8	3,8	59,5	303,0	6	6	90,5	1,0	0,2	0,2	42,6	0,0			
	10%	%	по ккал														
ОБЕД																	
Салат из свеклы с р/м																	
			100	1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0	ДОУ18	
Щи со сметаной на мясном бульоне																	
			300	4,2	4,1	10,8	80,0	75	33	83,0	1,0	0,0	0,0	28,4	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	
Каша гречневая рассыпчатая																	
			180,0	10,0	10,0	53,0	346,0	263	163	18	4,2	0,24	0,1	0,72	0,04	ДОУ65	
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	КБП111,114	
Хлеб пшеничный 150 150																	
			150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	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		
	32%	1%	по ккал														
ВСЕГО НА ОБЕД																	
			47,6	42,2	207,1	1304,0	675,8	280,0	224,0	12,0	0,5	0,4	37,5	0,27			
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.																	
			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Круассан запеченный																	
			70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	СБПУ507	
	15,0	%	по ккал														
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																	
			5,7	14,2	52,0	458,0	72	18	29	3,43	0,028	0,037	4	0			
УЖИН																	
Огурец свежий																	
	105	100	100	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8	0	СБПУ12	
Рыба по-русски запеченная																	
			300	30,0	26,0	35,0	510,0	510	93	120	3	0,27	0,30	21	0,21	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 50 50																	
			50	4,0	1,5	25,0	127,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный																	
	90	90	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0		
	21%	1%	по ккал														
ВСЕГО НА УЖИН																	
			40,4	28,4	101,8	853,0	681,0	146,5	179,9	8,0	0,6	0,4	28,4	0,21			
121 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	2,0	0		
ВСЕГО НА 2 УЖИН																	
			5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4			
	5%	%	по ккал														
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
			129,6	142,4	525,3	3919,0	1961,6	547,3	1235,6	28,0	2,2	2,0	118,0	1,6			

Д Е Н Ъ 23 (ВТОРНИК)



ДЕНЬ 22(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал									
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная			250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	ДОУ68
Сыр твердых неострых сортов			40	10,4	11,0	0	140	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
Какао с молоком			200	6,0	6,0	22,0	168,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2	ДОУ117
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Хлеб пшеничный 10 10			10	0,6	0,2	10,0	24,7	12	2,5	4,5	0,2	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				29,0	48,9	83,1	823,7	680,8	115,3	894,9	3,3	0,2	0,7	5,5	0,72	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону																
апельсин	270	270	270		1	1	27	124	0	69	0,64	0	0,064	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 2 ЗАВТРАК				2,5	7,0	63,0	326,0	4	4,5	80,0	0,6	0,0	0,1	42,6	0,0	
10% % по ккал																
ОБЕД																
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с р/м			100	0,8	7	3	77,0		36 13	20	0,56	0,04	0,04	31	0	ДОУ23
Рассольник на мясном бульоне со сметаной			300,0	3,0	10,0	24,6	141,0	233	38	53	1,2	0,17	0,8	10	0,01	ДОУ32
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему			250	20,0	18,0	20,0	370,0	212	58	44	3,9	0,19	0,21	10	0,03	ДОУ94
Компот из лимона			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	150	150	150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 90 90			90	5,8	0,9	27,0	180,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				41,9	41,0	164,6	1198,0	718,6	178,2	253,0	13,1	0,8	1,2	52,2	0,04	
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	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
15% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	485,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0	
УЖИН																
Салат из моркови с яблоками с д/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	19,0	14,0	4,0	220,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	0,06	ДОУЮ2
Сложный гарнир:																
Макаронные изделия отварные			130	5,5	5,3	27,0	182,0	33	7	5,0		0,0	0,0	0,0	0	ДОУ75
Перец сладкий тушеный			70	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	100	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	2,5	40,0	170,0	41	7	17	0,8	0,1	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	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				35,8	30,5	108,6	828,0	399,0	93,5	134,0	9,9	0,3	1,7	107,0	0,06	
(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	
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				125,3	143,2	514,9	3819,7	2119,4	444,5	1650,9	31,2	1,6	4,1	214,7	0,9	



ДЕНЬ 24(СРЕДШ).....~1

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				р	Mg	Ca	Fe	B1	B2	C	A	
				белки	жиры	углев.	энерг.ц.									
				в г	в г	в г	в ккал									
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			250	6,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6.2
Колбаса для детского питания		отв.	60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96
Масло сливочное пром. в однократ. уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
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	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	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
20% по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				23,5	42,6	114,1	768,0	291,8	163,1	205,2	5,4	0,8	0,3	0,9	0,51	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону																
груши	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				3,8	9,2	60,0	329,0	5,7	6,2	90,0	1,0	0,2	0,1	42,6	0,0	
10% по ккал																
ОБЕД																
Икра кабачковая для дет. питания			100	1,9	3,9	7,7	119	37	15	41	0,7	0,02	0,05	0,4	0	ДОУ4
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Щи зеленые со сметаной			300	3,5	2,3	5,0	78,0	110	84,0	144	3,6	0,15	0,2	27	0,01	ДОУ31
на мясном б-не																
Запеканка картофельная с отварным мясом/			250	20,0	20,0	18,0	375,0	265	48	88	4	0,14	0,3	10	0,1	ДОУ95
Компот из сухофруктов			200	0,4		24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	150	150	150	12,0	5,0	75,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	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	
31% по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				45,3	43,2	142,6	1161,8	658,0	210,0	377,0	12,1	0,6	0,9	38,2	0,21	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			200	34	27	26	500,0	436	42	292	1,3	0,1	0,56	0,4	0,15	ДОУ83
14,0% по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				35,0	27,2	46,0	598,0	450	50	307	4,1	0,12	0,58	4,4	0,15	
УЖИН																
Винегрет			150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОУ2
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			200	5,0	7,0	32,0	250,0	80	30	8	1	0,04	3,2	3	0,02	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	1,5	25,0	120,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
21% по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН				34,0	18,1	136,0	818,0	575,0	127,5	138,0	4,5	0,4	3,5	19,7	0,02	
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	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4	
5% по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				147,5	146,9	514,4	3841,8	2156,5	483,8	1372,2	27,6	2,7	5,7	109,4	1,3	

ДЕНЬ 26(ПЯТНИЦА)



Д.Е.И.Л. 25/ИСТЕРС

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
				белки в г	жиры в г	углевод. в г	энерг.ц. в ккал									
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев молочная			250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ67
Сыр твердых неострых сортов			40	10,4	11,0	0	140	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Кофейный напиток с молоком			200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,8	0,2	ДОУ125
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	
20%																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				25,6	43,1	89,1	806,0	564,8	189,8	859,2	2,9	0,3	0,8	3,1	0,76	
23А В Т Р А К																
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	3,2	23,0	150,0	2	2	11	0,49	0,2	0,1	0	0	
Фрукты по сезону	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,6	4,2	50,0	348,0	4,7	4,7	89,6	1,0	0,2	0,2	122,0	0,0	
10%																
О Б Е Д																
Салат из свеклы с р/м			100	1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0	ДОУ18
Суп с фрикадельками			300	11	10	28	258	225	59	46,0	2,8	0,3	0,2	14,0	0,06	СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71	0,12	0,001	0,25	0,49	0	КБП3.20
Картофель отварной			230	2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0	2,3	0,2	0,2	22	0	ДОУ53
Компот из кураги			200	0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	0,4	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	120	120	120	10,0	4,0	60,0	288,0	76	17	26	1,2	0,15	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
31%																
ВСЕГО НА ОБЕД				61,7	32,0	199,0	1253,0	1042,7	223,7	229,6	10,5	0,8	0,9	41,9	0,06	
П О Л Д Н И К																
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	415,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
1W																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	14,2	79,0	513,0	104	21	39	3,8	0,14	0,07	4	0	
УЖИН																
Салат витаминный с р/м			100	0,86	9,0	2,6	95,0	41	16	31,0	0,6	0,0	0,0	9,5	0	ДОУ11
Зразы из говядины фарш. капустой			100	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161
Каша гречневая рассыпчатая			180,0	10,0	10,0	53,0	324,0	263	163	18	4,2	0,24	0,1	0,72	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	50	50	50	4,0	1,5	25,0	120,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
22%																
ВСЕГО НА УЖИН				28,7	32,1	147,6	903,0	549,0	242,5	129,0	9,3	0,5	0,3	23,8	0,08	
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	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4	
5%																
ВСЕГО В ДЕНЬ				135,3	132,2	580,4	3990,0	2441,2	608,7	1601,4	28,1	2,5	2,5	198,4	1,3	



ДЕНЬ 26(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав							С	А													
	в г		в г		в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са				Fe	В1	В2	Мг	МГ							
ЗАВТРАК																												
Каша рисовая молочная			250		5,5		7,6		38,0		300,0		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
Сосиска (колбаска) детская отварная			70		11		15		0,15		168		0		0		12		0,6		0		0,08		0		0	ДОУ97
Масло сливочное пром. в однократ. уп.			20		0,08		17,7		0,144		153,0		2,8		0		16,4		0,2		0		0,014		0		0,12	
Хлеб пшеничный	40		40		40		3,2		0,3		32,0		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		45		14		8,0		1,2		0,0		0,0		0,0		0	
21% по ккал																												
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					22,2		40,9		95,3		828,0		309,8		66,1		301,2		3,7		0,1		0,5		1,7		0,53	
2 ЗАВТРАК																												
Фрукты по сезону																												
яблоки		270	270		270		1		1		27		124		0		69		0,64		0		0,064		42,0		0	
Чай с сахаром					200		0,0		0,0		13,0		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		0		0		150,0		0		0		0		0		0	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК					2,6		7,0		63,0		326,0		4		4,5		80,0		0,6		0,0		0,1		42,6		0,0	
10% по ккал																												
ОБЕД																												
Салат из помидоров с р/м			100		1,15		7,5		3,4		87,0		31		17		36		0,7		0		0,05		22		0	ДОУ20
Суп картофельный на мясном бульоне			300		3,0		4,8		23,0		152,0		19,0		80		33		22,0		1,2		0,1		19,0		0,02	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100		14,4		15,0		4,0		232,0		183		29		26		2,5		0,05		0,18		0,8		0	КБП2.33
Макароны отварные			180		7,2		7,7		36,0		248,0		50		9		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		7,0		0,8		49,0		64		14		22		1		0,1		0,10		0		0	
Хлеб ржано-пшеничный	30		30		30		2,4		0,3		12,0		45		14		8,0		1,2		0,0		0,0		0,0		0	
31% по ккал																												
ВСЕГО НА ОБЕД					35,4		36,1		156,4		1136,0		394,8		165,0		140,9		28,1		1,5		0,4		44,8		0,08	
ПОЛДНИК																												
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200		1		0,2		20		98		14		8		15		2,8		0,02		0,02		4		0	
Круассан запеченый			70		4,7		14		32		360,0		58		10		14		0,63		0,008		0,017		0		0	СБПУ507
13,0% по ккал																												
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					5,7		14,2		52,0		458,0		72		18		29		3,43		0,028		0,037		4		0	
УЖИН																												
Салат из китайской капусты с р/м			100		1,8		1,8		5,4		86,0		37		44		10,3		1,6		0,0		0,0		4,8		0	ДОУ6
Говядина с овощами тушеная			250		28		6		27		279		186,0		84,0		46,0		1,2		0,1		0,1		24,0		0,02	КБП2.67
Чай с сахаром и лимоном			200		0,0		0,0		13,0		52,0		4		4,5		11,0		0,6		0,0		0,0		0,6		0,0	ДОУ133
Хлеб пшеничный	100		100		100		7,0		0,8		49,0		64		14		22		1		0,1		0,10		0		0	
Хлеб ржано-пшеничный	90		90		90		5,8		0,9		27,0		135		42		25,0		3,4		0,2		0,0		0,0		0	
20% по ккал																												
ВСЕГО НА УЖИН					42,6		15,7		121,4		805,0		426,0		188,5		114,3		7,8		0,4		0,3		29,4		0,02	
21 ЧАС																												
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			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		1,4		0,2		6,6		47,0		30		4		5,0		0,3		0,0		0,0		2,0		0	
5% по ккал					7,0		6,6		14,6		159,0		220		32		245,0		0,5		0,1		0,4		3,3		0,04	
ВСЕГО НА 2 УЖИН																												
ВСЕГО В ДЕНЬ					115,5		120,5		502,7		3712,0		1426,6		474,1		910,4		44,1		2,1		1,6		125,8		0,7	



ДЕНЬ 27(СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нetto Выход		Химический состав				P	Mд	Ca	Fe	B1	B2	C	A	
	в г		в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.									
ЗАВТРАК																	
23 АВТРАК																	
Каша "Дружба" молочная жидкая			250	7,9	12,7	32,0	280,0	217	42	245	0,5	0,1	0,15	1,9	0,32	ДОУ66	
Какао с молоком			200	6,0	6,0	22,0	168,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2	ДОУ117	
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12		
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1	
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	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				24,7	43,7	98,4	818,8	562,8	198,6	520,2	3,7	0,2	0,7	3,2	0,74		
23 АВТРАК																	
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	22,0	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0		
Фрукты по сезону			270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	62,0	303,0	6	6	90,5	1,0	0,2	0,2	42,6	0,0		
10%	%	по ккал	L														
ОБЕД																	
Салат из моркови с яблоками с р/м			100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0	ДОУ14	
Суп овощной со сметаной на кур. б-не			300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	0	ДОУ38	
Птица отварная			120	26	17	0	249	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8	
Картофель отварной, запеченный с р/м			230	2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0	2,3	0,2	0,2	22	0	ДОУ53	
Компот из ягодмороженых			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	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				46,0	33,5	158,0	1114,0	897,6	189,4	239,0	12,2	0,8	0,6	42,6	0,044		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Запеканка творожная			250	34,0	22,5	25,0	452,0	477	50	365	1,5	0,1	0,6	1	0,3	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		
16,0%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				36,4	24,5	57,0	614,0	535	65	442	4,34	0,2	0,82	6,6	0,38		
УЖИН																	
Помидор свежий			90	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8		СБПУ13	
Биточки из говядины запеченные			100	15,0	12,0	7,0	206,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБП2.15	
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе			200,0	5,2	20,0	13,0	260,0	108,0	34,0	81	2,5	0,1	0,2	56	0,1	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	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
22%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				31,6	33,4	125,8	888,0	391,0	100,5	156,9	8,0	0,4	0,3	63,4	0,1		
121 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	2,0	0		
ВСЕГО НА 2 УЖИН				5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4		
5%	%	по ккал															
ВСЕГО В ДЕНЬ				148,4	145,6	516,9	3904,8	2568,4	486,5	1703,6	29,7	2,4	2,9	162,0	1,7		

Д Е Н Ь 28(БОСКРЕСЕНЬЕ)



Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал								
Омлет натуральный с сыром запеченный			200	14,0	18,0	3,0	248,0	300	12	220,0	2,6	0,0	0,6	0,3	0,4
Колбаса для детского питания		отв.	60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0
Масло сливочное пром. в однораз уп.			20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12
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
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
20% % по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				32,7	48,3	64,2	784,0	483,8	147,6	399,2	5,5	0,1	0,7	0,9	0,52
2 З А В Т Р А К															
Фрукты по сезону															
груши	270	270	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	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
Пряники пром.			35	3,1	3,2	23,0	150,0	2	2	11	0,49	0,2	0,1	0	0
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,6	4,2	50,0	348,0	4,7	4,7	89,6	1,0	0,2	0,2	122,0	0,0
10% % по ккал															
О Б Е Д															
Огурец свежий			100	0,6	0,0	1,8	13,0			12,9	0,5	0,019	0,018	6,8	0
Борщ со сметаной на м/б-не			300	4,5	4,3	8,1	95,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03
Мясо отварное			100	30,0	26,0	0,0	356,0	184	17	20,0	2,0	0,0	0,8	2,0	0
Сложный гарнир:															
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	44,0	274,0	146	98	10	2,3	0,1	0,05	0,4	0,02
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смел			100	4,0	8,0	10,0	126,0	44	26	48	3	0	0,04	20	0
Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0
32% % по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				56,2	45,8	169,9	1281,0	723,6	226,2	297,9	15,3	0,4	2,0	45,4	0,05
П О Л Д Н И К															
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	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0
14,0 % по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	485,0	97	21	44	3,8	0,08	0,06	4,06	0
УЖИН															
Салат из свежих овощей с р/м			100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	18	0
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
Пюре картофельное			230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15
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
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0
22% % по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				35,3	17,9	126,1	723,0	615,0	123,5	220,0	5,7	0,4	0,5	23,7	0,15
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	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				144,7	132,1	505,8	3780,0	2144,1	455,0	1295,7	31,7	1,3	3,8	199,4	0,8

Д Е Н Ъ 28(БОСКРЕСЕНЬЕ)



