

**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»
Опрятава О.С.Опрятава

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

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

2024-2025 учебный год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав												№ картотеки	
	В г	в г		В г													
				белки	жиры	углевы	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	C	A		
				В г	в г	В г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67	
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1	
Чай с с/з			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125	
Хлебцы б/г	15	15	15	1,2	0,1	7,5	32,0	9,6	2,1	3,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0		
20%		% по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,6	29,6	72,9	590,8	338,7	56,7	395,6	2,3	0,2	0,7	1,8	0,72		
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0		
яблоко	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,2	9,2	71,6	370	30,7	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0		
ОБЕД																	
Икра кабачковая для дет.питания пром.			70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4	
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	125,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ41	
Тефтели мясо-крупяные б/г			100	12,0	10,0	6,0	168,0	136,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,2	1,7	0,01	ДОУЮ6	
Картофель отварной запеченный с р/м			150	3,0	4,5	19,0	162,0	86,0	31,0	15,0	1,1	0,2	0,1	14,5	0	ДОУ53	
Компот из вишни мороженной с с/з			200,0	0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123	
Хлебцы	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД				39,4	24,6	135,9	984,0	596,6	155,2	277,0	11,9	0,5	0,5	27,4	0,04		
30%		% по ккал															
ПОЛДНИК																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Печенье без глютена			100	10	11	33	287,0	111	15	67	0,91	0,08	0,16	0	0		
13,0	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				11,0	11,2	53,0	379,0	125,0	23,0	82,0	3,7	0,1	0,2	4,0	0		
ВСЕГО В ДЕНЬ				117,5	99,5	429,5	3127,8	1836,0	355,6	1458,6	22,1	1,7	2,0	81,3	1,2		

ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	Не
	в г	в г	в г	белки	жиры	углево	энерг.ц									
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	картотеки
ЗАВТРАК																
Каша кукурузная на р/м			200	7,5	12,6	38,0	290,0	216	34	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70
Котлета мяс. б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	
Хлебцы б/г	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
20% % по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			21,2	40,1	67,3	702,0	253,1	47,5	276,3	2,7	0,1	0,4	1,7	0,5		
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груши	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			3,8	3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0		
ОБЕД																
Салат из свежих огурцов			70	0,6	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	17	0	ДОУ17
Суп карт.с макарон(без глютена), на курином			250	4,3	1,7	18,1	104,0	346	28	30	0,7	0,12	0,12	3,7	0	ДОУ34
Птица (филе) отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУ108
Цветная капуста отв.			150,0	3,0	6,0	10,0	120,0	66,0	18,0	81	1,5	0,03	0,06	15,3	0,03	ДОУ49
запеченная																
Компот из сухофруктов с с/з			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0,08	0	0	ДОУ122
Хлебцы	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
29% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД			37,1	25,1	124,9	899,0	734,0	134,8	218,0	7,4	0,5	0,5	38,6	0,074		
ПОЛДНИК																
Компот из св.ягод с с/з.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			160	28	21	20	400,0	328	34	216	1,1	0,1	0,48	0,4	0,13	ДОУ83
15% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			29,0	21,2	40,0	492,0	342,0	42,0	231,0	13,9	0,1	0,5	4,4	0,1		
УЖИН																
ВСЕГО В ДЕНЬ			120,9	114,8	388,8	3164,0	1875,5	348,4	1205,7	20,1	1,3	2,0	106,1	0,9		

ДЕНЬ 3(СРЕДА)																
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												
	В г	В г	В г	белки	жиры	углево/	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	№
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	картотеки
ЗАВТРАК																
Омлет на р/м			150	12	18	3	183,0	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4.6
Творог пром.порционный терм.обр.			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1	
Чай с с/з			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117
Хлебцы б/г 20%	15	15	15	1,2	0,1	7,5	32,0	9,6	2,1	3,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0	
% по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	27,2	83,6	653,0	484,7	80,1	568,6	2,6	0,3	0,8	2,6	0,76	
23ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
мандарины	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
ОБЕД																
Салат из моркови с яблоками с р/м			70	0,7	5,0	7,0	76,0	28	18	28,0	0,7	0,1	0,1	3,6	0	ДОУ12
Суп овощной на мясном бульоне			250	3,5	4,9	22,0	150,0	200	30	35,0	0,5	0,2	0,2	8,0	0	ДОУ38
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	150,0	25,0	38	2,5	0,04	0,11	0,4	0,03	ДОУ91
Сложный гарнир:																
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	180,0		146	90	10	2,2	0,14	0,06	0,4	ДОУ65
Перец сладкий тушеный			70	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	100	0	КБП8.32
Компот из кураги с с/з			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	0,4	0	ДОУ122
Хлебцы б/г 30%	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	54	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
% по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД				42,9	34,4	166,1	1161,0	768,0	259,0	225,0	11,6	0,7	0,6	112,8	0,07	
ПОЛДНИК																
Компот из свежгодов с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье без глютена			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493
14% по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				19,0	19,2	181,0	1439,0	197,0	121,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0	
ВСЕГО В ДЕНЬ				110,3	106,2	494,7	3410,7	2080,7	500,1	1287,1	23,9	1,6	2,3	194,9	1,0	

ДЕНЬ 4(ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав, в г												№ картотеки	
	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
ЗАВТРАК																	
Каша гречневая на р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2	
Котлета мяс.б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15	
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0		
Хлебцы б/г	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0		
20%																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				23,8	32,8	72,4	683,8	432,1	69,5	552,2	4,4	0,7	0,4	2,4	0,4		
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0		69	0,64	0	0,06	42,0	0	
апельсины	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0		
ОБЕД																	
Салат из свеклы с р/м и сельдью			105	7	12	6	152	232	14	53	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39	
Борщ на мяс. б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	169,0	31,0	71,0	1,1	0,0	0,0	12,0	0,03	ДОУ28	
Мясо отварное, тушеное с картофелем			200	11,0	11,0	20,0	241,0	170	60	29	2,3	0,15	0,15	4	0,03	ДОУ94	
по-домашнему																	
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	20,0	0	КБП11,114	
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД				33,9	26,4	130,4	929,0	717,8	144,0	198,0	8,5	0,3	0,3	39,0	0,06		
30%																	
ПОЛДНИК																	
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Крекер без глютена			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБП507	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
13%																	
ВСЕГО В ДЕНЬ				93,4	113,6	420,9	3228,8	1655,6	330,3	1230,4	21,1	2,0	1,3	118,2	1,0		
ужин																	

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

ДЕНЬ 6(ПОНЕДЕЛЬНИК)

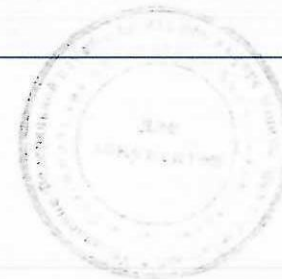
ДЕНЬ 6(ПОНЕДЕЛЬНИК)																	
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг	№ картотеки	
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая с р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8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

ДЕНЬ 7(ВТОРНИК)

ДЕНЬ 7(ВТОРНИК)																		
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав												№ картотеки
	в г	в г	в г	белки		жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А		
																	в г	
ЗАВТРАК																		
Каша кукурузная с р/м			200		8,0	7,4	24,0	224,0	180	36	184	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ68	
Чай с с/з			200		4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125	
Хлебцы без глютена	20	20	20		0,8	0,2	10,0	49,0	13	2,8	4,4	0,2	0,02	0,10	0	0		
20%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					25,3	35,7	60,1	699,0	560,1	85,4	792,7	1,9	0,2	0,7	3,2	0,73		
ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
яблоко	280	280																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					4,25	9,2	63	351	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,16	122,0	0		
ОБЕД																		
Салат из моркови с яблоками с р/м			70		0,7	5,0	7,0	78,0	28	18	28,0	0,7	0,1	0,1	3,6	0	ДОУ12	
Щи на мясном бульоне			250		3,5	3,4	9,0	67,0	53	25	67,0	0,8	0,0	0,0	24,0	0,2	ДОУ30	
Гуляш из отварной говядины			100		16,0	16,0	4,0	147,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	КБП2. 33	
Макароны отварные б/г			150		6,2	7,7	30,0	208,0	50	11	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75	
Компот из кураги с с/з			200		1	0,2	20	97	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ122	
Хлебцы	100	100	100		8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД					40,4	33,9	147,2	994,0	512,0	142,0	189,9	10,5	0,5	0,4	32,4	0,26		
30%	%	по ккал																
ПОЛДНИК																		
Компот из св.ягод с с/з			200		1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ130	
Печенье б/г			100		8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493	
14%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					9,0	9,2	81,0	439,0	97	21	44	3,8	0,08	0,06	4,1	0		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					120,5	110,5	402,6	3323,0	2003,5	380,3	1530,7	21,1	1,3	2,1	233,7	1,1		

ДЕНЬ 8(СРЕДА)

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



ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

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



ДЕНЬ 10(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												№ картотеки	
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	C	A		
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		мг
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65	
Котлетка мяс. б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КГП 2,15	
Чай с/з			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125	
Хлебцы б/г	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0		
20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	
			23,3	36,1	77,1	702,0	483,1	73,6	789,3	1,9	0,2	0,6	3,0		0,7		
ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0		
мандарин	280	280															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	
				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0		
ОБЕД																	
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			70	1,25	7	3	80,0	15	8	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23	
Рассольник на мясном б-не			250,0	2,4	8,3	20,5	123,0	233	30	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01	ДОУ32	
Мясо отварное			80	23,0	19,0	0,0	281,0	138	23,5	14,0	1,4	0,0	0,5	1,0	0	КБП2.1	
Картофель отв.			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72^0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56	
Компот из сухофруктов с с/з			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62		0	0,8	0	доу122	
Хлебцы	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД																	
				40,2	41,5	139,1	1014,0	667,2	143,5	228,4	6,9	0,5	1,5	50,7	0,13		
31%	0%	по ккал															
ПОЛДНИК																	
Компот из св-ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Печенье б/г			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																	
				4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
13%	0%	по ккал															
УЧЕН																	
ВСЕГО В ДЕНЬ																	
				103,1	122,8	454,6	3267,7	1834,0	389,8	1502,5	19,4	1,9	3,6	117,8	0,9		

ДЕНЬ 11(ПОНЕДЕЛЬНИК)																		
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав										№ картотеки				
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг		С мг	А мг		
ЗАВТРАК																		
Каша рисовая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65		
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132		
Хлебцы блг	60	60	60	4,8	0,5	30,0	135,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0			
20%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				21,9	31,7	90,1	702,0	389,1	65,5	624,0	3,2	0,2	0,4	2,7	0,5			
ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону			280		1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0			
груши	280	280																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0			
ОБЕД																		
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			70	1,25	7	3	54,0	15	8	20	0,56	0,04	0,04	34	0	ДОУ23		
Суп картофельный на мясном бульоне			250	4,5	2,7	18,0	140,0	200,0	42,0	53,0	1,6	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ36		
Гуляш из отварной говядины			100	13,0	9,0	3,0	147,0	121	18	19	2	0,03	0,08	0,4	0	ДОУ93		
Сложный гарнир:																		
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	180,0	146	98	10	2,2	0,14	0,06	0,4	0,04	ДОУ65		
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	80	0	КБПВ 32		
Компот из сухофруктов с с/з			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ122		
Хлебцы	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА ОБЕД				35,9	26,8	99,1	914,0	686,0	255,0	199,4	10,5	0,6	0,4	133,8	0,04			
29%	0%	по ккал																
ПОЛДНИК																		
Компот из свежих с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Сырники, запеченные			160	28	21	20	400,0	328	34	216	1,1	0,1	0,48	0,4	0,13	ДОУ83		
15%	0%	по																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				29,0	21,2	40,0	492,0	342,0	42,0	231,0	3,9	0,1	0,5	4,4	0,1			
ВСЕГО В ДЕНЬ				120,2	116,5	368,2	3169,0	2044,8	522,2	1569,0	23,9	2,3	2,8	197,9	0,8			



ДЕНЬ 12(ВТОРНИК)

Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												C	A	№			
				белки		жиры		углев. в г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг						
				в г	в г																
ЗАВТРАК																			мг	мг	картотеки
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	173	34	196	0,4	0,08	0,12	1,5	0,25	ДОУ66					
Чай с с/з			200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28	ДОУ117					
Масло сливочное-пром. в одноразуп.			15	0,05	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1					
Хлебцы б/г	10 шт.	10	10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,1	31,8	53,9	583,6	457,5	77,4	524,5	3,5	0,2	0,7	2,8	0,72						
ЗАВТРАК																					
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0						
мандарин	280	280																			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0						
ОБЕД																					
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12					
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	44,0	0,06	СБПУ123					
Фрикадельки:																					
Рыба (филе) припущенная			120	24,0	2,4	0,0	156,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	КБП3.20					
Рагу из овощей			150,0	3,7	4,8	15,0	126,0	110	37	92	1	0,1	0,1	7	0,09	ДОУ57					
Компот из изюма с с/з			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122					
Хлебцы б/г	100 шт.	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0						
ВСЕГО НА ОБЕД				53,4	23,8	148,1	970,0	899,2	201,0	290,0	8,3	0,6	0,5	57,3	0,15						
30% % по ккал																					
ПОЛДНИК																					
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0						
Печенье б/г			100	8,0	9,0	61,0	357,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493					
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	455,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0						
14% % по ккал																					
ВСЕГО В ДЕНЬ				113,1	100,3	470,7	3172,6	2000,1	413,0	1328,1	23,2	1,8	2,0	129,0	1,4						

ДЕНЬ 13(СРЕДА)

ДЕНЬ 13(СРЕДА)																		
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											
Омлет на раст. молоке			150	12	18	3	183	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	картотеки		
Творог пром.порционный термич.обр.			100	7	5	24,0	166,0	230	24	95	0	0,06	0,28	0,23	0,1	КГП 4,1		
Чай с с/з			200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	8,0	0,2	ДОУ125		
Хлебцы б/г	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0			
20% по ккал																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				17,4	28,3	93,0	552,8	586,1	93,0	475,6	1,9	0,3	0,9	10,6	0,65			
ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0			
мандарины	280	280																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,2	3,9	71,6	374,0	30,9	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0			
ОБЕД																		
Салат из свежих овощей с р/м			70	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	15	0	ДОУ22		
Борщ на кур.б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	159,0	31,0	71,0	1,1	0,0	0,0	12,0	0,03	ДОУ28		
Птица отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУЮ8		
Рис отварной с овощами			150,0	3,0	5,0	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	2,4	2	0,3	ДОУ58		
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБП11114		
Хлебцы	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0			
30% по ккал																		
ВСЕГО НА ОБЕД				35,7	26,7	127,8	977,0	490,8	118,8	166,4	6,7	0,4	2,7	33,8	0,374			
ПОЛДНИК																		
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Крекер б/г			100	6,5	10	37	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,5	10,2	57,0	381,0	80	21	54	3,9	0,1	0,1	4,8	0,07			
14% по ккал																		
ВСЕГО В ДЕНЬ				96,1	88,8	487,4	3197,5	1836,8	404,5	1188,9	19,5	1,4	4,5	112,8	1,2			



ДЕНЬ 14(ЧЕТВЕРГ)															
Наименование блюд и продуктов	Брутто В г	Нетто В г	Выход В г	Химический состав											
				белки В г	жиры В г	углев. В г	энерг.ц в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг
ЗАВТРАК															
Каша гречневая на р/м			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23
Яйцо отварное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	1
Чай с с/з			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0
Хлебцы б/г	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0
20% % по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			25,8	35,6	78,4	694,8	517,1	75,6	663,6	4,1	0,6	0,4	2,4	0,4	
ЗАВТРАК															
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0
бананы	280	280													
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
ОБЕД															
Салат из отварной птицы			80	8	7,2	6,4	129,0	82	9,6	13,6	1,1	0,04	0,1	6,4	0,03
Суп гороховый на курином б-не			250	4,3	1,7	18,1	125,0	348,0	45,0	30	0,7	0,12	0,12	3,7	0,1
Тефтели мясо-крупяные			100	12,6	9,5	6,5	168,0	137,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,1	0,7	0,3
Картофель отварной			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12
Компот из кураги с с/з			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0
ВСЕГО НА ОБЕД			41,7	26,0	135,6	1030,0	858,0	167,6	203,6	8,7	0,5	0,4	16,5	0,55	
30% % по ккал															
ПОЛДНИК															
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0
Печенье б/г			100	8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			9,0	14,2	79,0	498,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			118,2	106,0	477,7	3410,8	2328,1	472,2	1384,2	23,3	2,2	1,6	79,4	1,4	

ДЕНЬ 15(ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	Не
				белки	жиры	углев.	энерг.ц									
				в г	в г	в г	в ккал			мг	мг	мг	мг	мг	мг	картотеки
Каша кукурузная на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67
Чай с с/з			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Хлебцы б/г	25 25		25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0	
21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				18,5	35,3	68,3	628,0	137,1	36,5	211,3	2,5	0,1	0,3	1,5	0,42	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280			1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0
мандарины	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	48,0	0	
ОБЕД																
Салат "витамины, из белокоч.капусты			70	0,7	5,0	6,0	71,0	21,4	12,6	28,6	0,5	0,0	0,0	12,0	0	ДОУ5
Суп крестьянский			250	2,5	2,0	17,0	85,0	82,0	35,0	47,0	1,0	0,1	0,1	16,0	0,02	ДОУ37
на мясном б-не																
Плов из отварной говядины			200	15,0	17,0	38,0	390,0	400	160	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208
Компот из черной смородины с с/з			200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлебцы б/г	75	75	75	6,0	0,6	37,0	185,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	0,07	0	0	
30%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ОБЕД				28,4	25,3	147,9	951,0	648,0	252,3	251,1	10,7	0,5	0,5	38,2	0,06	
ПОЛДНИК																
Компот из св. ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Крекер б/г			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0	
13%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ				86,1	107,4	433,1	3129,0	1386,1	422,3	973,8	23,7	1,2	1,6	113,9	0,6	

ДЕНЬ 16(ПОНЕДЕЛЬНИК)																		
Наименование блюдо и продуктов	Брутто		Нетто		Выход в г	Химический состав												
	в г		в г			белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	Не
						в г	в г	в г	в ккал									
ЗАВТРАК																		
Каша рисовая на р/м					200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Чай с с/з					200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ128
Котлета мяс. б/г					80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	кгл 2,15
Хлебцы б/г	10	10			10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0	
20%	%			по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК						22,1	40,0	70,2	685,8	259,5	51,0	384,5	1,8	0,2	0,6	1,8	0,62	
З3АВТ РАК																		
Фрукты по сезону					280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груша	280	280																
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК						3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
ОБЕД																		
Салат из отварной свеклы с р/м					70	1,1	5	в	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18
Щи на мясном бульоне					250	3,5	3,4	9,0	67,0	53	28	67,0	0,8	0,0	0,0	24,0	0,2	ДОУ30
Бефстроганов из отварной говядины					100	17,0	15,8	4,3	225,0	150,0	25,0	38	2,5	0,04	0,11	0,4	0,03	ДОУ91
Картофель отварной					200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56
Кисель из клюквы с с/з					200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	кгл11,114
Хлебцы б/г	90	90			90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД						38,6	32,6	132,5	1020,0	519,8	149,0	252,0	9,4	0,4	0,3	35,3	0,35	
30%	%			по ккал														
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.					200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Крекер б/г					60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК						4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0	
13%	%			по ккал														
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						108,5	118,8	419,1	3302,8	1550,3	359,0	1153,5	20,9	1,8	1,8	107,9	1,5	

Д Е Н Ь 17 (ВТОРНИК)

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

ДЕНЬ 18(СРЕДА)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												
	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 г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	картотеки
ЗАВТРАК																
Омлет на р/м			150	12	18	3	183	208	20	220	2,1	00	0,3	0,3	0,2	КГП 4,6
Котлета мяс. б/г			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96
Чай с с/з			200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ133
Хлебцы б/г	40	40	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0	
20%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,2	34,7	83,5	643,8	231,1	48,1	158,0	4,3	0,6	0,3	1,2	0,32	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
груши	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
ОБЕД																
Икра кабачковая для дет.питания пром.			70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1
Щи из шпината на мясном б-н			250/8	2,9	1,9	4,2	80,0	92	70,0	120	3	0,12	0,17	23	0,01	ДОУ31
Запеканка картофельная с мясом б/г			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12	ДОУ95
Компот из сухофруктов с с/з			200	0,4		24,6	97,0	29	23	41	0,62	0		0,8	0	ДОУ122
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	1,5	49,0	257,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				36,1	29,8	112,8	939,8	557,0	179,0	310,4	10,8	0,4	0,7	32,2	0,23	
30%	1% I	I по														
ПОЛДНИК																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные			180	30	24	24	450,0	328	39	264	1,3	0,1	0,48	0,4	0,15	ДОУ83
14%	1% I	по ккал														
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				131,0	124,2	44,0	1542,0	1342,0	47,0	279,0	4,1	0,1	0,5	4,4	0,15	
ВСЕГО В ДЕНЬ				128,0	116,8	406,0	3241,6	1819,8	390,8	1222,4	23,5	2,2	2,5	95,7	1,4	

ДЕНЬ 19(ЧЕТВЕРГ)

ДЕНЬ 19(ЧЕТВЕРГ)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№
				белки	жиры	углево.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК																
Каша гречневая на р/м			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67
Яйцо отварное вкрутую			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	ДОУ27
Чай с с/з			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ134
Хлебцы б/г	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
20%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				24,1	34,6	88,1	742,0	472,1	76,0	738,8	3,1	0,2	0,4	2,7	0,5	
23ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64		0,06	42,0	0	
яблоко	280	280														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0	
ОБЕД																
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	в	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	11,0	0,06	СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			120	24,0	2,4	0,0	162,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	КБПЗ 20
Картофель отварной			200	3,8	2,8	22,0	192,0	104,0	38,0	16,0	1,6	0,2	0,1	28,0	0	ДОУ54
Компот из кураги с с/з			200	0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	0,8	0	доу 122
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				54,3	25,8	150,0	1072,0	870,7	185,7	192,6	9,5	0,7	0,6	43,3		
30%	%	по ккал														
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте прот.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Крекер б/г			100	8,0	14,0	59,0	400,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	14,2	79,0	492,0	104,0	21,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,0	
15%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ				121,4	107,2	494,8	3561,0	2076,9	491,1	1427,4	25,3	2,0	1,8	199,8	1,0	

ДЕНЬ 20 (ПЯТНИЦА)																
Наименование блюдо и продуктов	Брутто	Нетто	Выход в г	Химический состав												№ картотеки
	В г	В г		белки	жиры	углев.	энерг.ц	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
				В г	В г	в г	в ккал	мг	мг	Мг	мг	мг	мг	мг	Мг	
ЗАВТРАК																
Каша Дружба			200	7,5	12,6	38,0	288,0	216	42	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70
Чай с с/з			200	0,0	0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132
Котлета б/г			80	10	6	6	100	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	ДОУ97
Хлебцы б/г	10	10	10	0,8	0,1	4,9	23,8	6,4	1,4	2,2	0,1	0,01	0,07	0	0	
21%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				20,0	40,0	60,2	663,8	243,5	52,9	273,5	2,6	0,1	0,5	1,7	0,5	
ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	690,64	0	0,06	42,0	0		
груши	280	280														
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0	
ОБЕД																
Салат из помидоров с р/м			70	1	5	2,2	59,0	21	11	25	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ20
Суп картофельный на мясном бульоне			250	4,5	2,7	18,0	140,0	200,0	42,0	53,0	1,6	0,2	0,1	18,0	0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	16,0	4,0	147,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0	ДОУ93
Макаронны б/г отварные			150	6,2	7,7	30,0	208,0	50	11	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДОУ75
Кисель из клюквы с с/з			200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КБ011.114
Хлебцы б/г	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД				38,4	32,5	144,2	981,0	565,8	123,0	149,9	7,5	0,5	0,4	36,8	0,06	
31%	%	по ккал														
ПОЛДНИК																
Компот из св.ягод с с/з			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Печенье б/г			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБ0У507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0	
13%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ				107,0	114,5	455,6	3171,8	1451,3	347,4	868,7	20,2	1,0	1,6	108,6	0,6	