

**Примерное десятидневное меню питания
МБОУ «Тракторная начальная школа – детский сад»
на весеннее - летний период**

Утверждено

Директор МБОУ
«Тракторная начальная школа-детский сад»
/Е.И.Бычкова/



я воспитанников 3-7 лет
й сад» на 2023-2024 учебный год
ериод

День 1
Понедельник
Весенне-летний период (3-7л)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№168 СР 2010	Каша рисовая молочная	200/5		3,82	9,191	21,893	199,75
	рис длинозерный	44,4	44,4				
	сахарный песок	6	6				
	молоко	164	164				
	масло сливочное	5	5				
	соль йодированная	0,3	0,3				
№10 ср-2004.	Бутерброд с сыром	40		2,34	5,6	16,92	131,6
	Хлеб пшеничный	30					
	сыр Голландский	10	10				
№22 (2006г)	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,34	145,2
	какао	1,5	1,5				
	вода	10	10				
	молоко	120	120				
	сахарный песок	9	9				
Второй завтрак							
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
	Всего за завтрак и второй завтрак			10,08	24,431	74,443	523,55
Обед							
№33 СР 2005	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,05	56,34
	свекла столовая	73-78,1	57				
	масло подсолнечное	5	5				
№95 2006	Суп рыбный	200		24,64	2,66	13,19	194,1
	картофель	65	39				
	морковь	10	8				
	лук	10	8				
	масло сливочное	2	2				
	рыба свежая	20	19				
	соль йодированная	0,5	0,5				
№608 СР 2005	Шницель говяжий	70		7,78	5,78	7,85	118
	говядина	40,7	37				
	молоко	12	12				
	хлеб пшеничный	9	9				
	лук	7	7				
	сухари панировочные	5	5				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	масло подсолнечное	3	3				

№48 ДО	Макаронные изделия отварные	150		5,52	5,94	26,45	168,45
	соль	0,3	0,3				
	макаронные изделия	30	30				
	масло сливочное	5	5				
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	11	11				
	сахарный песок	10	10				
	Хлеб пшеничный	30		3,8	0,45	24,9	113,22
	Хлеб ржаной	20		2,75	0,5	17	85
	Всего за обед			44,53	15,33	114,15	772,97
	Всего за завтрак и обед			54,61	39,761	188,593	1296,52
Полдник							
	Кефир	200		5,8	5	8	128
424	яйцо вареное	60		5,1	4,6	0,3	63
	Печенье	20		2,25	2,94	22,32	106
	Всего за полдник			13,15	12,54	30,62	297
УЖИН							
336	Капуста тушеная	150		2,78	6,48	34,52	213,53
	капуста свежая белокачанная	214	171,9				
	масло растительное	5,3	5,3				
	морковь	3,8	3				
	лук	7,2	6				
	томатное пюре	9	9				
869	Кисель	200		0,2	0	32,6	132
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85
	Всего за ужин			5,73	6,98	84,12	430,53
	Всего за день			202,45	156,453	799,819	2024,05

День 2
Вторник
Весенне-летний период(3-7 л)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3(дошк)	Каша пшениная с маслом и сахаром	200		6,76	9,92	22,86	227
	молоко	150	150				
	пшено	20	20				
	сахар	5	5				
	масло сливочное	4	4				
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75
	масло сливочное	10	10				
	Хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	109
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434		12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	43
	Всего за завтрак и второй завтрак			11,294	19,72	56,885	500,033
Обед							
№45 СР 2005	Винегрет овощной	60		0,85	3,05	5,41	52,44
	картофель	25,8	15				
	морковь	12,1	9				
	свекла	16,3	12				
	масло растительное	3,6	3,6				
	соль йодированная	0,1	0,41				
№88 2006	Суп гороховый	200		2,21	2,44	16,1	185,8
	картофель	65	39				
	горох	10	10				
	морковь	10	8				
	лук	10	8				
	соль йодированная	1	1				
	масло сливочное	2	2				
	Курица тушенная в томатном в соу	70		7,42	9,33	2,58	106
	цыплята	113	101				

№7.8- распечатки сад	Масло сливочное	3	3				
	лук	6	5				
	томатная паста	5	5				
	мука	0,9	0,9				
	морковь	7,5	6				
	вода или бульон	27	27				
	сметана	3	3				
соль йодированная	0,2	0,2					
№679 СР 2005	Гречка рассыпчатая	150		7,46	5,61	35,84	230,45
	гречневая крупа	60,6	60,6				
	соль йодированная	0,3	0,3				
	масло сливочное	5,3	5,3				
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	20	20				
	сахарный песок	20	20				
	Хлеб пшеничный	20		3,2	1,4	13,1	109
	Хлеб ржаной	30		1,7	0,7	8,5	51,8
	Всего за обед			22,88	22,53	106,29	829,69
	Всего за завтрак и обед			34,174	42,25	163,175	1329,723
	Полдник						
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18
	Печенье	20		2,25	2,94	22,32	125,1
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1
					УЖИН		
37.распечатки сад	Ленивые вареники с молочным соусом	220		14,12	24,71	24,03	321,29
	творог	150	150				
	мука	10					
	яйцо	0,6шт					
	сахар	5	5				
	для соуса- сахар	5	5				
	масло сливочное	3	3				
	мука	3	3				
	сгущенное молоко	25					
	Хлеб ржаной	20	20	1,7	0,7	8,5	51,8
959 СР2005	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	какао-порошок	6	6				
	сахар	20	20				
	молоко	200	200				
	Всего за ужин			19,34	29,13	58,02	518,29
	Всего за день			37,224	45,49	188,355	1991,113

День 3
Среда
Весенне-летний период(3-7лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№390P 2005	Каша манная молочная	200		6,24	6,1	19,7	158,64
	молоко	100	100				
	вода	45	45				
	сахарный песок	7	7				
	крупа манная	30,8	30,8				
	масло сливочное	5	5				
№3 CP 2007	Бутерброд с маслом и сыром	50		9,5	10	0,3	128,5
	сыр	10	10				
	хлеб пшеничный	30	30				
	масло сливочное	10	10				
№943 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	
	Всего за завтрак и второй завтрак			16,674	16,2	42,825	333,173
Обед							
№12 CP 2005	Салат из консервированной кукурузы	60		1,73	3,71	4,82	59,58
	Кукуруза консервированная	79,7	55,8				
	сахарный песок	1,2	1,2				
	масло подсолнечное	3,6	3,6				
№187 CP 2005	Щи из б/к капусты	200		1,4	3,91	6,79	67,8
	капуста	50	40				
	картофель	30-40	24				
	морковь	10	8				
	лук	10	8				
	масло растительное	4	4				
	говядина	32,4	32,4				
	соль йодированная	0,2	0,2				
	Рыба тушеная в томатном соусе	70		13,87	7,85	6,53	150
	минтай	118	91				
	масло растительное	8	8				
	вода или бульон	27	27				

№486 СР 2005	морковь до 1 января /с 1 января	34/36	27/27				
	томатное пюре	15	15				
	сахарный песок	4	4				
	лук репчатый	15	13				
№63 2006	Картофельные пюре	150		3,39	4,69	27,66	128,92
	картофель	216	130				
	молоко	20	20				
	масло сливочное	4	4				
	соль йодированная	1	1				
868ср2005	компот из с/фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2
	вода	200	200				
	сахарный песок	20	20				
	смесь сухофруктов	11	11				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			25,13	22,06	92,06	633
	Всего за завтрак и обед			41,804	38,26	134,885	966,173
	Полдник						
11(д.с)	Кисель из концентрата	200		1,36	0	29,02	116,19
	концентрат/вода	12/200					
458(распечатки)	Ватрушка с повидлом	60		3,82	2,55	37,8	190
	мука пшеничная	29,8					
	сахарный песок	1,6					
	масло сливочное	1,3					
	яйцо	1,5					
	дрожжи	0,9					
	вода	12					
	повидло	30					
	раст.масло для смазки	0,2					
	Всего за полдник			5,18	2,55	66,82	306,19
	УЖИН						
25(распечатки)	Отварные макароны,вермишель с сахаром	150		5,65	5,94	30,21	119
	вермишель(макароны)	30					
	масло сливочное	5					
	сахар	10					
951 ср 2005	Кофе на молоке	200		1,4	2	22,4	116
	кофейный напиток	6					
	молоко	50					
	сахар	15					
	вода	168					
	хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
3 ср2005	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
	огурцы/масло растительное	71,3/3,6	57/3,6				
	Всего за ужин			12,41	13,69	75,64	695,57
	Всего за день			59,394	54,5	277,345	1967,933

День 4
четверг

Весенне-летний период (3-7л)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№438 СР 2005	Омлет натуральный	200/5		18,99	28,32	3,51	345,9
	яйцо	3,9	156,6				
	молоко	55	55				
	масло сливочное	5	5				
	соль йодированая	0,1	0,1				
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75
№951 СР 2005	Какао на молоке	200		1,767	1,363	23,78	105,26
	кофейный напиток	8	8				
	молоко	100	100				
	сахарный песок	10	10				
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,45	12,8	77,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	43
	Всего за завтрак	445		24,257	38,533	48,29	646,86
Обед							
№10(распечатки)	Салат из зеленого горошка	60		1,57	5,08	3,9	67
	зеленый горошек консервиров	77	77				
	масло растительное	5	5				
	лук репчатый	12	10				
	Суп рисовый с говядиной	200		7,18	2,94	11,76	102,26
	говядина б/к	32,4	31				
	крупа рисовая	4,8	4,8				
	картофель	80	60				
	лук	9,6	8				
	томатная паста	4,8	4,8				
	масло растительное	2	2				

№204 CP 2005	вода	150	150				
	морковь	10,7	8				
№436 CP 2005	Жаркое по-домашнему	150		6,53	10,8	15,86	230
	говядина/птица	140,6/60	103,83/60				
	картофель	174,8/100	131,4/80				
	лук	15,8/20	13,14/18				
	томатная паста	7,89/2	7,89/2				
	масло растительное	7,89/1,5	7,89/1,5				
	масло сливочное	2	2				
	компот из с/фруктов	200		0,04	0	24,76	88,48
868 cp2005	вода	200	200				
	сахарный песок	10	10				113,22
	смесь сухофруктов	11	11				85
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			20,02	20,72	77,78	818,46
	Всего за завтрак и обед			44,277	59,253	126,07	1465,32
Полдник							
	Кефир	200		5,8	5	8	128
	Печенье	20		1,9	1,9	14,4	90
	Всего за полдник			7,7	6,9	22,4	218
УЖИН							
94 cp 2005	Суп молочный с гречневой крупой	200	200	5,97	5,48	17,08	141,6
	молоко	140	140				
	вода	60	60				
	гречневая крупа	16	16				
	сахарный песок	1,6	1,6				
	масло сливочное	2	2				
943 cp 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434		12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
	хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
	Всего за ужин			9,604	6,88	42,905	257,633
	Всего за день			61,581	73,033	191,375	1940,953

День 5

Пятница

Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№467 СР 2005	Пудинг из творога (запеченн	160		22,24	15,36	32,16	179,2
	творог	125,7	123				
	крупа манная	12	12				
	сахар	12	12				
	яйца	8	8				
	масло сливочное	4	4				
	сметана	4	4				
	сухари	4	4				
951 ср2005	Кофе на молоке	200		1,4	2	22,4	116
	кофейный напиток	6	6				
	сахарный песок	10	10				
	молоко	50	50				
	вода	168	168				
	Бутерброд с сыром и маслом	40		9,5	10	0,3	128,5
	хлеб/сыр/масло	30/10/10					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
	Всего за завтрак и второй завтрак			33,54	27,76	64,66	470,7
Обед							
№1 СР 2005	Икра кабачковая	60		1,01	0,05	12,57	53,57
	кабачковая икра консервирован	62	60				
№202 СР 2005	Суп из овощей	200		1,68	5,98	9,35	98,37
	капуста	20	16				
	картофель	50-66,7	40				
	морковь	10-10,7	8				
	лук	9,6	8				
	зеленый горошек	9,2	6				
	соль йодированная	0,2	0,2				
	говядина	32,4	32,4				
	масло растительное	4	4				
	Гуляш	70		8,21	6,59	1,89	103,3
	говядина/птица	80	53				

№20 распечатки	масло растительное	4	4				
	лук репчатый	12	12				
	томатное пюре	12	12				
	морковь	12	12				
	мука пшеничная	4	4				
	соль йодированная	0,1	0,1				
№694 СР 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25
	картофель	160,4-214	171				
	молоко	23,7	23,7				
	соль йодированная	0,15	0,15				
	масло сливочное	5,3	5,3				
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	11	11				
	сахарный песок	10	10				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			18,7	19,32	90,52	619,19
	Всего за завтрак и обед			52,24	47,08	155,18	1089,89
Полдник							
	Молоко кипяченое	200		2,8	0,01	18,1	101,6
	Салат из свеклы	50		0,71	5,03	8,14	80,73
	свекла/раст.масло	52/3	41,5/3				
	Яйцо вареное	1шт/60г		6,1	5,52	0,34	75,36
	Всего за полдник			9,61	10,56	26,58	257,69
УЖИН							
421 ср 2005	Макаронь,запеченные с сыром,со сметаной	180/10		9,67	10,19	41,36	281,3
	макаронь	65,5	65,5				
	сыр неострых сортов	15,1	14				
	масло сливочное	7,3	7,3				
	сметана	10	10				
945 ср 2005	Чай с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
	чай	0,8					
	сахар	10					
	молоко	150					
	хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
	Всего за ужин			15,97	13,89	79,36	481,3
	Всего за день			77,82	71,53	261,12	1828,88

День 6

Понедельник

Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№100 СР 2005	Каша геркулесовая молочная	200/5		6,209	10,156	31,45	221,46
	геркулес	30,8	30,8				
	молоко	176	176				
	сахарный песок	4	4				
	масло сливочное	5	5				
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	65
	масло сливочное	10	10				
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	какао	4	4				
	молоко	180	180				
	сахарный песок	20	20				
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,45	12,8	77,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46
	Всего за завтрак и второй завтрак			12,829	22,626	79,94	555,36
Обед							
№33	Салат из свеклы	60		0,56	3,65	5,02	56,34
	свекла	78,1	57,00				
	масло растительное	3,6	3,6				
№269 СР 2005	Уха "Ростовская"	200		6,6	2,4	9,9	67,8
	рыба свежая	32	31,3				
	картофель	59,5	59,5				
	лук	7,5	7,5				
	масло сливочное	2,5	2,5				
	лук зеленый	2,8	2,8				
	соль йодированная	0,2	0,2				
	Тефтели мясные	80		11,78	12,91	14,9	221
	говядина	56,1	51				
	хлеб пшеничный	11	11				

№286СР 2005	лук	19	16				
	масло сливочное	3	3				
	мука	4	4				
	соль йодированная	0,3	0,3				
№679 СР 2005	Каша рассыпчатая (гречка)	150		7,46	5,61	35,84	230,45
	крупа гречневая	60,6	60,6				
	соль йодированная	0,3	0,3				
	масло сливочное	5,3	5,3				
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	11	11				
	сахарный песок	10	10				
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85
	Всего за обед			29,19	25,07	107,42	754,79
	Всего за завтрак и обед			42,019	47,696	187,36	1310,15
Полдник							
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
	Пряник	20		0,98	7,65	15,63	82
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	128,033
УЖИН							
449распечатки)	Оладьи со сгущенным молоком	150/20		12,8	13,1	76,4	360
	мука пшеничная	84,7	84,7				
	яйца	1/10	4				
	молоко	84,7	84,7				
	дрожжи	2,5	2,5				
	сахар	3	3				
	соль	1,6					
	масло растительное	9	9				
	сгущенное молоко	20	20				
11(д.с)	Кисель из концентрата	200		1,36	0	29,02	109
	концентрат/вода	12/200					
	Всего за ужин			14,16	13,1	105,42	469
	Всего за день			57,593	68,446	321,135	1907,183

День 7
 Вторник
 Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№167 СР 2005	Каша рассыпчатая рисовая	200		7,43	12,57	57,59	373,32
	крупa рисовая	60	60				
	сахар	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	вода	145	145				
№959 СР 2005	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	какао-порошок	0,6	0,6				
	сахарный песок	10	10				
	молоко	200	200				
распечатки	Бутерброд с маслом и сыром	50		9,5	10	0,3	128,5
	сыр	10					
	масло сливочное	10					
	хлеб пшеничный	30					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко	100	100	47	0	0	9,8
	Всего за завтрак и второй завтрак			67,45	26,29	83,38	656,82
Обед							
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,59	3,69	2,24	44,52
	помидоры	33,9	28,8				
	огурцы	26,3	21				
	лук	9	7,6				
	масло растительное	3,6	3,6				
	Суп картофельный гороховый с гренками	200		6,4	3,5	25,5	161
	картофель	50	40				
	горох	18	16				
	морковь	14	11				
	лук	9,6	8				
	соль йодированая	0,2	0,2				

№139 СР 2004	говядина	32,4	32,4				
	хлеб пшеничный	25	24				
	масло сливочное	4	4				
	Котлета куриная	70		7,78	5,78	7,85	114,38
№608СР 2005	бройлер-цыпленок	40	40				
	хлеб пшеничный	9	9				
	лук	2,7	2,1				
	масло растительное	3	3				
	соль йодированная	0,1	0,1				
№694 СР 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25
	картофель	160,4-214	128,3				
	молоко	23,7	22,5				
	соль йодированная	0,15	0,15				
	масло сливочное	5,3	5,3				
№868	Компот из с/фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	11	11				
	сахар	10	10				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			22,57	19,67	102,3	683,85
	Всего за завтрак и обед			90,02	45,96	185,68	1340,67
Полдник							
	Кефир	200		3	3,2	4	59
	Печенье	20		1,9	1,9	14,4	90
	Всего за полдник			4,9	5,1	18,4	149
УЖИН							
336	Капуста тушенная	150		2,78	6,48	34,52	213,53
	капуста свежая белокачанная	214	171,9				
	масло растительное	5,3	5,3				
	морковь	3,8	3				
	лук	7,2	6				
	томатное пюре	9	9				
951 ср 2005	Кофе на молоке	200		1,4	2	22,4	116
	кофейный напиток	6					
	молоко	50					
	сахар	15					
	вода	168					
	хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
	Всего за ужин			9,08	10,58	78,52	443,53
	Всего за день			99,1	56,54	264,2	1933,2

День 8

Среда

Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№390 СР 2005	Каша манная молочная	200		6,24	6,1	19,7	158,64
	молоко	100	100				
	вода	45	45				
	сахарный песок	7	7				
	крупа манная	30,8	30,8				
	масло сливочное	5	5				
№3СР 2007	Бутерброд с сыром и маслом	50		9,5	10	0,3	128,5
	хлеб/сыр/масло	30/10/10					
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0,434	0	12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
	Всего за завтрак и второй завтрак			16,574	16,5	42,525	380,173
Обед							
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,68	3,71	2,83	47,46
	помидоры	50,8	43,2				
	лук	17,3	14,5				
	масло растительное	3,6	3,6				
	Борщ с капустой и картофелем	200		1,45	3,93	100,2	97,4
	картофель до 1 марта/с 1 марта	24,6/26,7	16/16				
	капуста свежая	20	16				
	лук	9,6	8				
	морковь до 1 января/с 1 января	10/10,7	08.авг				
	томатное пюре	6	6				
	масло сливочное	4	4				
	сахар	2	2				
свекла	40	32					

№170 CP 2005	вода	160	160				
	соль йодированная	0,2	0,2				
№511 CP 2005	Шницель рыбный натуральный	75		11,33	3,68	7,7	108,75
	рыба свежемороженая	139	64				
	масло растительное	8	8				
	яйцо	1/13	3				
	лук	11	9				
	молоко или вода	6	6				
	соль йодированная	0,2	0,2				
679 cp 2005	Каша рассыпчатая(пшениная)	150	150	6,6	5,72	37,88	229,5
	крупа (пшено)	48,5	48,5				
	масло сливочное	5,3	5,3				
№868 CP 2005	Компот из с/фруктов	200		0	0	24,76	94,2
	сухофрукты	11	11				
	сахарный песок	10	10				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			24,76	18,94	194,87	709,81
	Всего за завтрак и обед			41,334	35,44	237,395	1089,983
	Полдник						
11 дс	Кисель п'ягодный+ Вит. С	200		0	0	26,06	95,96
	кисель концентрат	12	12				
	сахарный песок	10	10				
	Сухарик	20	20	0	1	6	58
	Всего за полдник			0	1	32,06	153,96
	УЖИН						
		150/10					
463 cp2005	Сырники из творога со сметаной	152/150		28,44	19,51	17,1	357,16
	творог	20					
	мука пшеничная	10					
	сахар	0,8					
	яйца	10					
	сметана	200		3,52	3,72	25,49	145,2
959 cp2005	Какао с молоком	0,6	0,6				
	какао-порошок	10	10				
	сахар	200	200				
	молоко	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб пшеничный	20		1,7	0,7	8,5	44
	хлеб ржаной						
	Всего за ужин			36,86	25,33	64,19	616,36
	Всего за день			78,194	61,77	333,645	1860,303

День 9

четверг

Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№438 СР 2005	Омлет натуральный	200/5		14,27	22,16	2,65	260,93
	яйцо	120	120				
	молоко	44	44				
	масло сливочное	5	5				
	соль йодированая	0,1	0,1				
№41 СР 2005	масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26
	кофейный напиток	8	8				
	молоко	100	100				
	сахарный песок	20	20				
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,45	12,8	77,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100		0,5	0,1	10,1	46
	Всего за завтрак и второй завтрак			19,137	32,273	39,33	518,89
Обед							
№ 33 СР 2005	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,05	56,34
	свекла столовая	73-78,1	57				
	масло подсолнечное	3,6	3,6				
№206 СР 2005	Суп картофельный с бобовыми	200		4,39	4,22	13,06	107,8
	картофель	75-100	60				
	горох	16,2	16				
	морковь	10-10,7	8				
	лук	9,6	8				
	масло растительное	4	4				
	вода	140	140				
	соль йодированая	0,2	0,2				
	Шницель говяжий	70		12,44	9,24	12,56	183
	говядина	55	55				
	молоко	19	19				

№608 СР 2005	хлеб пшеничный	14	14				
	лук	7	7				
	сухари панировочные	8	8				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	масло подсолнечное	5	5				
№336 СР 2005	Капуста тушеная	150		2,78	6,48	34,52	213,53
	капуста свежая белокачанная	214	171,9				
	масло растительное	5,3	5,3				
	морковь	3,8	3				
	лук	7,2	6				
	томатное пюре	9	9				
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	20	20				
	сахарный песок	20	20				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			25,21	25,49	111,45	787,37
	Всего за завтрак и обед			44,347	57,763	150,78	1306,26
Полдник							
945 ср 2005	Чай с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	чай	0,6	0,6				
	сахар	10	10				
	молоко	200	200				
	Печенье	20		1,9	1,9	14,4	90
	Всего за полдник			5,42	5,62	39,89	235,2
УЖИН							
417 ср 2005	Макароны отварные с овощами	170		49,58	1,18	33,12	145,03
	макаронные изделия	48					
	лук репчатый	13,3/12					
	морковь	13,3/11					
	томатное пюре	10,6					
	масло сливочное	5,6					
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	какао	4	4				
	молоко	180	180				
	сахарный песок	20	20				
		хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
	Всего за ужин			58	7	80,21	404,23
	Всего за день			107,767	70,383	270,88	1945,69

День 10

Пятница

Весенне-летний период (3-7 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
449распечатки)	Оладьи со сгущенным молоком	150/20		12,8	13,1	76,4	325
	мука пшеничная	84,7	84,7				
	яйца	1/10	4				
	молоко	84,7	84,7				
	дрожжи	2,5	2,5				
	сахар	3	3				
	соль		1,6				
	масло растительное	9	9				
	сгущенное молоко	20	20				
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033
	чай листовой	2	2				
	сахарный песок	15	15				
	лимон свеж	7	7				
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	65
	масло сливочное	10	10				
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,45	12,8	77,7
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко	100	100	0	0	9,8	47
	Всего за завтрак и второй завтра			15,834	21,75	111,825	560,733
Обед							
№1 СР 2005	Икра кабачковая	60		1,01	0,05	12,57	53,57
№204 2006	Суп Крестьянский	200		2,4	3,17	19,76	106,5
	цыпленок бройлер	36,7	32				
	картофель	65	39				
	пшено	10	10				
	морковь	10	8				
	лук	8	6,4				
	Масло сливочное	2	2				
№626 СР 2005	Картофельная запеканка с отварным мясом	200		17,92	17,55	14,56	318,46
	говядина/птица	94	88				

№16 2006	картофель	185-111					
	лук	10	8				
	масло сливочное	4	4				
	масло растительное	5	5				
	соль йодированная	1	1				
	сухари панировочные	5	5				
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2
	сухофрукты	20	20				
	сахарный песок	20	20				
	Хлеб пшеничный	20		2,1	0,9	8,7	54,8
	Хлеб ржаной	30		2,6	1	12,8	77,7
	Всего за обед			26,07	22,67	93,15	705,23
	Всего за завтрак и обед			41,904	44,42	204,975	1265,963
Полдник							
№870 CP 2005	Кисель	200		1,36		29,02	108
	кисель концентрат	12	12				
	сахарный песок	10	10				
	Пряник	20		0,98	7,65	15,63	85,14
	Всего за полдник			2,34	7,65	44,65	193,14
УЖИН							
321 cp 2005	Рагу из овощей	150		2,29	11	14,44	166
	картофель	73,5/57					
	морковь	30/16,2					
	лук	14,4/6					
	капуста свежая	46,8/36					
	масло растительное	6,5/6,5					
№45 2006	кофейный напиток	200		1,4	2	22,4	159,56
	кофейный напиток	3	3				
	сахарный песок	9	9				
	молоко	100	100				
	вода	20	20				
	хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	70
	хлеб ржаной	20		1,7	0,7	8,5	44
	Всего за ужин			8,59	15,1	58,44	439,56
	Всего за день			52,834	67,17	308,065	1898,663