

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель государственного учреждения

СОГЛАСОВАНО
Управляющий ГУ "Центр по обеспечению деятельности
бюджетных организаций Ельского района"
Т.И.Денисова

М.П.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024/2025 У.ГОДА																
стр.		**САД					**САД (САНАТОРНАЯ)					**ЯСЛИ				
стр№карт		Выход	белки	жиры	углеводы	к/калл	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калл	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калл
Понедельник 1 неделя																
ЗАВТРАК																
245/57	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,82	5,44	17,56	143,41	5,82	5,44	17,56	143,41	165,68	150	4,37	4,08	13,17	107,6
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	1,7	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0	0	0
664/6	Чай с молоком В1	200	3,42	3,06	16,03	109,02	200	3,42	3,06	16,03	109,02	150	2,56	2,29	12,06	81,91
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'1-1-7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0	35	10	2,6	2,65	0	35	0	0	0	0	0
Итого:			14,16	15,02	49,87	391,88		14,54	27,22	178,95	437,95		8,45	6,53	34,95	237,11
ОБЕД																
ф	или Салат фруктово-овощной с м/р	50	0,75	3,25	3,85	65,5	50	0,75	3,25	3,85	65,5	40	0,6	4,2	3,25	52,4
162/13	Ши из свежей капусты с картофелем В1	200	1,53	3,37	10,7	69,57	200	1,53	3,37	10,7	69,57	150	1,15	2,52	5,8	52,18
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8
501/18	Биточки из говядины паровые В1 (лоп.ч.морож)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	7,35	3,05	4,5	90,5
493/11	Гуляш (лоп.ч. морож)	100	7,14	5,17	3,18	118,87	100	14,19	5,17	3,18	118,87	0	0	0	0	0
601/9	Макаронные изд. отварные (гарнир)	150	4,74	4,12	32,03	188,34	150	4,74	4,12	32,03	188,34	100	3,169	2,74	21,3	125,56
645/11	Компот из смеси сухофруктов (смесь)	200	0,38	0	24,33	95,26	200	0,38	0	24,33	95,26	150	0,29	0	18,25	71,45
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	60	2,94	0,6	27,6	132	40	1,96	0,4	18,4	88
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
Итого:			17,1	17,13	97,22	657,94		24,64	17,23	101,82	679,94		14,599	13,45	71,6	487,89
ПОЛДНИК																
'2-9-11	Котлеты рыбные паровые (минтай потрош.	70	10,66	2,77	6,8	198,3	70	10,66	2,77	6,8	198,3	50	7,6	1,97	4,8	141,64
ф	или котлеты "Рыбка золотая"	75	12,3	11,6	15,6	203,1	75	12,3	11,6	15,6	203,1	50	8,2	7,7	10,4	135,4
605/13	Овощи в молочном соусе	150	3,41	3,14	13,4	98,7	150	3,41	3,14	13,4	98,7	150	3,41	3,14	13,4	98,7
669/11	Кофейный напиток с молоком В1 (не раств	200	2,51	2,2	17,73	97,97	200	2,51	2,2	17,73	97,97	150	1,88	1,65	13,29	73,4
'612109	Десерт творожный	140	3,38	2,6	2,8	122,6	140	3,38	12,6	2,8	122,6	140	23,38	12,6	2,8	122,6
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	1,47	0,3	13,8	66
Итого:			22,24	10,95	55,31	588,97		22,24	20,95	55,31	588,97		37,74	19,66	48,09	502,34
или итого:			23,88	19,78	64,11	593,77		23,88	29,78	64,11	593,77		38,34	25,39	53,69	543,3
УЖИН																
303/36	Бабка картофельная с луком	0	0	0	0	0	150	3,38	12,42	26,6	220,1	0	0	0	0	0
'612060	Сметана для 2-х блюд	0	0	0	0	0	10	0,28	1,8	0,32	26	0	0	0	0	0
'651	Кефир	0	0	0	0	0	200	5,6	6,4	8,2	46	0	0	0	0	0
Итого:			0	0	0	0		9,26	20,62	35,12	292,1		0	0	0	0
итого за день			53,5	50,6	208,9	1638,79	0	70,68	76,3	371,2	1998,96	0	50,32	42,31	178,9	1227,34
или итого за день:			55,14	51,93	211,2	1643,59	0	63,06	78,3	344,88	1711,66	0	48,3	44,3	181,21	1268,3
			220,56	467,37	844,8	1532,73		252,24	704,7	1379,52	2336,46		193,2	398,7	724,84	1316,74
Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%			14,4	30,5	55,1	100,0		10,80	30,16	59,04	100,00		14,67	30,28	55,05	100,00

Вторник 1 неделя																
ЗАВТРАК																
330/16	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,29	6,9	29,19	201,85	200	5,29	6,9	29,19	201,85	150	3,9	5,2	21,8	151,4
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0	0	0	0
666/8	Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7	200	3,37	2,82	23,23	128,7	150	2,53	2,1	17,42	96,53
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	50	3,8	0,4	24,3	119	50	3,8	0,4	24,3	119	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		12,5	13,75	76,79	482,6		12,54	17,37	76,85	515,65		8,71	7,54	53,8	319,33
ОБЕД																
14//10	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,8	2,5	4,31	44,64	50	0,8	2,5	4,31	44,64	40	0,64	2	3,44	35,7
149/6	Борщ с картофелем В1	200	1,49	3,39	11,13	81,14	200	1,49	3,39	11,13	81,14	150	1,11	2,5	8,3	60,86
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8
589/19	Кнели из птицы (ЦБ) В1	70	11,66	11,83	4,39	150,71	70	11,66	11,83	4,39	150,71	50	8,3	8,5	3,13	107,65
ф	<i>или Наггетсы из птицы</i>	70	14,6	7,06	6,3	150,03	70	14,6	7,06	6,3	150,03					
623/3	Соус молочный	50	1,5	2,9	4,15	49,45	50	1,5	2,9	4,15	49,45	50	1,5	2,9	4,15	49,45
603/11	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68
'615097	Сок /нектар/	200	0,4	0	4	16	200	0,4	0	4	16	150	0,3	0	3	12
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	60	2,94	0,6	27,6	132	40	1,96	0,4	18,4	88
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		21,29	26,43	70,9	591,02		21,78	26,53	75,5	613,02		16,77	21,43	60,31	490,14
	или итого:		24,23	21,66	72,81	590,34		24,72	21,76	77,41	612,34		8,47	12,93	57,18	382,49
ПОЛДНИК																
554/50	Голубцы любительские В2 (лоп.ч морож)	200	16,08	14,2	24,2	297,9	200	16,08	14,2	24,2	297,9	150	12,06	10,65	18,16	223,46
'612109	Десерт творожный	140	3,38	2,6	2,8	122,6	140	3,38	2,6	2,8	122,6	140	3,38	2,6	2,8	122,6
644/10	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,32	0	23,56	91,5	200	0,32	0	23,56	91,5	150	0,24	0	17,67	68,63
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'615054	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого:		22,66	17,64	79,84	650,9		23,62	17,92	89,6	797,2		17,72	13,93	61,09	520,79
УЖИН																
397/13	Драчена		0	0	0	0	90	3,63	12,69	4,9	124		0	0	0	0
'612001	Масло сливочное для вторых блюд		0	0	0	0	5	0,04	3,63	0,07	23		0	0	0	0
660/2	Чай с сахаром В1		0	0	0	0	200	0,05	0,01	11,72	11,2		0	0	0	0
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0	20	1,52	0,16	9,72	19,2		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	40	1,96	0,4	18,4	88		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		7,2	16,89	44,81	265,4		0	0	0	0
	Итого за день:		56,45	57,82	227,53	1724,52	0	65,14	78,71	286,76	2191,27	0	46,2	44,36	175,2	1245,62
	или итого за день:		59,39	55,3	229,44	1723,84	0	68,08	73,94	288,67	2190,59	0	43,2	41,36	172,07	1222,61
			237,56	497,7	917,76	1653,02		272,32	665,46	1154,68	2092,46		172,8	372,24	688,28	1233,32
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%%		14,4	30,1	55,5	100,0		13,0	31,8	55,2	100,0		14,0	30,2	55,8	100,0

Среда 1 неделя																	
ЗАВТРАК																	
387/3	Омлет натуральный	70	6,49	8,44	1,19	108,52	100	9,27	12,05	1,7	155	50	4,6	6	0,89	77,5	
'612001	Масло сливочное для вторых блюд	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
669/11	Кофейный напиток с молоком В1 (не раств	200	2,51	2,2	17,73	97,97	200	2,51	2,2	17,73	97,97						
668/10	Молоко		0	0	0	0		0	0	0	0	150	5,3	4,64	8,98	98,75	
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	3,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88	30	1,47	0,3	3,8	66	
'1-1-7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0	35	15	3,9	3,98	0	52,5	10	2,6	2,65	0	35	
'614074	Конд. изделия (Печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2	20	1,5	2,36	14,88	87,2	20	1,5	2,36	14,88	87,2	
	Итого:		15,61	19,58	37,67	427,74		19,18	24,62	52,78	513,72		10,87	9,95	27,66	286,95	
ОБЕД																	
29/25	Салат "Агеньчик" В1	50	0,92	3,56	13,6	49,05	50	0,92	3,56	3,36	49,05	40	0,74	2,84	2,69	39,24	
211/38	Суп картофельный с горохом В1	200	4,39	3,62	15,97	115,09	200	4,39	3,62	15,97	115,09	150	3,29	2,72	11,98	86,32	
520/31	Тфтели В1 (таз.ч.морож)	100	7,88	9,83	16,9	159,61	100	7,88	9,83	16,9	159,61	80	6,3	7,8	13,52	127,7	
612/18	Капуста тушеная (свежая)(гарнир)	150	2,87	8,98	12,45	148,07	150	2,87	8,98	12,45	148,07	150	2,87	8,98	12,45	148,07	
647/13	Кисель из сока яблочного	200	0,28	0	30,04	118,17	230	0,28	0	34,54	118,17	150	0,21	0	22,53	88,62	
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	60	2,94	0,6	27,6	132	30	1,47	0,3	13,8	66	
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0	
	Итого:		18,79	24,56	111,96	699,99		19,28	26,59	110,82	721,99		14,88	22,64	76,97	555,95	
ПОЛДНИК																	
Ф	Пудинг творожно-яблочный	150	18,06	9,8	19,7	268,2	150	18,06	9,8	19,7	268,2	100	12,88	7,8	15,7	178,8	
'614024	Повидло для вторых блюд	10	0,04	0	16,53	25	10	0,04	0	18,36	25	10	0,04	0	16,53	25	
'612109	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	150	4,2	4,8	6,15	84	
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5	
	Итого:		24,3	16,8	59,13	472,7	560	24,5	17	65,86	495,2	390	17,64	13,12	51,12	346,3	
УЖИН																	
'2-1-99	Огурец консервированный (порциями)		0	0	0	0	50	0,35	0,05	0,95	5,5		0	0	0	0	
294/21	Запеканка картофельная с овощами		0	0	0	0	150	3,98	2,2	25,1	53,99		0	0	0	0	
'612001	Масло сливочное для вторых блюд		0	0	0	0	5	0,04	2,63	0,07	33,05		0	0	0	0	
'615097	Сок /нектар/		0	0	0	0	200	0,4	0	4	16		0	0	0	0	
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	20	0,98	0,2	9,2	44		0	0	0	0	
	Итого:		0	0	0	0		5,75	5,08	39,32	152,54		0	0	0	0	
	Итого за день:		58,7	60,94	230,21	60,94		62,96	63,12	250,61	1730,91	390	43,39	45,71	170,23	1189,2	
			234,8	548,46	920,84	1704,1		251,84	568,08	1002,44	1822,36		173,56	365,68	680,92	1220,16	
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%%		13,78	32,18	54,04	100,00		13,82	31,17	55,01	100,00		14,2	30,0	55,8	100,0	

Четверг 1 неделя																
ЗАВТРАК																
316/2	Каша вязкая молочная манная	200	7,85	7,46	37,04	149,36	200	7,85	7,46	37,04	149,36	150	5,88	4,5	27,78	112,02
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0	0	0	0
664/6	Чай с молоком В1	200	3,07	2,65	16,83	100,5	200	3,07	2,65	16,83	100,5	150	2,3	1,99	12,6	75,4
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'1-1-7	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0	52,5	15	3,9	3,98	0	52,5	10	2,6	2,65	0	39
'614074	Конд. изделия (Печенье)	30	2,25	3,54	22,32	130,8	30	2,25	3,54	22,32	130,8	20	1,5	2,36	14,88	87,2
	Итого:		19,39	21,5	90,84	537,61		19,39	21,5	90,84	537,61		14,56	11,74	69,84	381,02
ОБЕД																
91/74	Салат из моркови с яблоками В1	50	0,42	0,11	7,87	36,02	50	0,42	0,11	7,87	36,02	40	0,34	0,09	6,3	28,82
178/21	Рассольник ленинградский (с перловой кр	200	1,64	3,48	12,23	86,93	200	1,64	3,48	12,23	86,93	150	1,23	2,61	9,17	65,2
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8
503/20	Биточки детские (лопат.ч.охл)		0	0	0	0		0	0	0	0	50	4,75	3,07	4,9	107,3
509/24	Котлеты "Здоровье"(лоп.ч.морож)	70	10,55	6,03	5,17	119,36	70	10,55	6,03	5,17	119,36		0	0	0	0
602/10	Картофель отварной (гарнир)	150	2,69	4,16	22,04	132,4	150	2,69	4,16	22,04	132,4	150	2,69	4,16	22,04	132,4
645/11	Компот из смеси сухофруктов (смесь)	200	0,38	0	24,33	95,26	200	0,38	0	24,33	95,26	150	0,29	0	18,25	71,45
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		19,54	15,04	100,15	617,77		19,54	15,04	100,15	617,77		12,37	10,93	84,28	526,57
ПОЛДНИК																
415/9	Запеканка из творога (с манн. круп.) В2	150	22,79	16,92	20,89	334,69	150	22,79	16,92	20,89	334,69	100	15,19	11,28	13,9	222,6
623/3	Соус молочный	50	1,5	2,9	4,1	49,45	50	1,5	2,9	4,1	49,45	50	1,5	2,9	4,1	49,45
666/8	Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7	200	3,37	2,82	23,23	128,7		0	0	0	0
668/10	Молоко кипяченое		0	0	0	0		0	0	0	0	150	5,3	4,64	8,98	90,36
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого:		25,6	22,64	51,23	512,84		27,66	23,64	51,23	512,84		20,19	21,32	26,98	362,41
УЖИН																
'2-9-1	Суфле рыбное		0	0	0	0	60	10,47	5,51	2,85	54,02		0	0	0	0
'612001	Масло сливочное для вторых блюд		0	0	0	0	5	0,04	3,63	0,07	13,05		0	0	0	0
600/8	Каша вязкая рисовая (гарнир)		0	0	0	0	150	2,06	3,19	21,04	64,2		0	0	0	0
659/2	Чай с сахаром В1		0	0	0	0	200	0,05	0,01	11,72	44,34		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	50	2,45	0,5	23	56		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		15,07	12,84	58,68	231,61		0	0	0	0
	Итого за день:		64,53	59,18	242,22	1668,22	0	81,66	73,02	300,9	1899,83	0	47,12	43,99	181,1	1270
			258,12	532,62	968,88	1759,62		326,64	657,18	1203,6	2187,42		188,48	395,91	724,4	1308,79
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%		14,67	30,27	55,06	100		14,93	30,04	55,02	100		14,4011	30,25	55,3488	100
Пятница 1 неделя																
ЗАВТРАК																
326/12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	6,33	8,24	23,57	195,26	200	6,33	8,24	23,57	195,26	150	4,7	6,18	17,6	146,4
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0	0	0	0
'1-15-4	Чай с лимоном	207	0,12	0,07	11,4	44,76	207	0,12	0,07	11,4	44,76	155	0,09	0,05	8,54	33,49
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'1-1-7	Сыр (порциями)		0	0	0	0	10	2,6	2,65	0	35		0	0	0	0
	Итого:		8,77	12,18	46,93	344,47		12,13	14,91	54,48	403,27		6,31	6,39	35,86	227,49
ОБЕД																
96/79	Салат "Здоровье"	50	0,81	5,05	3,55	62,46	50	0,81	5,05	3,55	62,46	40	0,54	4,04	20,84	49,9
211/38	Суп картофельный с горохом В1	200	4,39	3,62	15,97	248	200	4,39	3,62	15,97	248	150	3,29	2,7	12	186,2
501/8	Биточки из говядины паровые В1 (лоп.ч.морож	70	10,29	14,28	6,31	126,67	70	10,29	14,28	6,31	126,67	50	7,35	13,05	4,5	90,4

603/11	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68
639/5	Компот апельсиновый	200	0,18	0,04	19,57	76,14	200	0,18	0,04	19,57	76,14	150	0,135	0,03	14,7	70,1
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88	30	1,47	0,3	13,8	66
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		22,3	26,13	85,57	779,35	740	22,79	28,22	98,17	801,35	590	17,185	27,84	95,35	638,88
ПОЛДНИК																
681/2	Блины на кефире	120	8,7	4,9	39	241,68	100	7,25	4,12	32,5	201,4	70	5,08	2,89	22,78	140,99
'614024	Повидло для вторых блюд	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25
668/10	Молоко кипяченое	200	5,3	4,64	8,98	98,75	200	5,3	4,64	8,98	98,75	150	3,9	3,48	6,74	74
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого:		14,04	9,54	54,51	365,43		12,34	8,76	51,26	325,15		9,02	6,37	36,05	298,49
УЖИН																
ф	Мясо тушеное "Вкусное"(гов.лоп.)					60/25		13	3,8	1,2	96,2					
612/18	Капуста тушеная (свежая)(гарнир)						150	2,87	8,98	12,45	61,03		0	0	0	0
645/11	Компот из смеси сухофруктов (смесь)						200	0,38	0	24,33	90,02					
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	30	1,47	0,3	13,8	66					
	Итого:		0	0	0	0		17,72	13,08	56,32	313,25		0	0	0	0
	итого за день		45,11	47,85	187,01	1489,25		64,98	64,97	260,23	1843,02		32,515	40,6	167,26	1164,86
			180,44	430,65	748,04	1359,13		259,92	584,73	1040,92	1885,57		130,06	365,4	669,04	1164,5
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%%		13,28	31,69	55,04	100,00		13,78	31,01	55,20	100,00		11,17	31,38	57,45	100

	Понедельник 2 неделя																
ЗАВТРАК																	
243/55	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,51	5,13	17,76	140,28	200	5,51	5,13	17,76	140,28	150	4,13	3,8	13,3	105,2	
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0	0	0	0	
666/8	Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7	200	3,37	2,82	23,23	128,7	150	2,5	2,1	17,4	96,5	
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
'1-1-7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0	35	10	2,6	2,65	0	35	10	2,6	2,65	0	35	
	Итого:		13,8	14,47	55,64	408,43		13,8	14,47	55,64	408,43		10,75	8,71	40,42	284,3	
ОБЕД																	
50/42	Салат "Цветной"	50	0,69	14,03	4,74	60,25	50	0,69	14,03	4,74	60,25	40	0,55	3,22	3,8	48,44	
162/13	Щи из свежей капусты с картофелем В1	200	1,53	3,37	7,75	69,57	200	1,53	3,37	7,75	69,57	150	1,15	2,52	5,8	52,18	
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8	
582/15	Фрикадельки из птицы (ЦБ)	50	6,9	5,6	3,7	81,9	50	6,9	5,6	3,7	81,9	50	6,9	5,6	3,7	81,9	
623/3	Соус молочный	50	1,5	2,9	4,1	49,45	50	1,5	2,9	4,1	49,45	50	1,5	2,9	4,1	49,45	
598/6	Каша вязкая перловая (гарнир)	150	2,72	3,22	19,6	121,1	150	2,72	3,22	19,6	121,1	100	1,8	2,14	13,06	80,7	
645/11	Компот из смеси сухофруктов (смесь)	200	0,38	0	24,33	95,26	200	0,38	0	24,33	95,26	150	0,29	0	18,25	71,45	
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0	30	2,28	0,24	14,58	71,4		0	0	0	0	
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	60	2,94	0,6	27,6	132	40	1,96	0,4	18,4	88	
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0	
	Итого:		16,28	29,34	87,35	597,93		19,05	30,68	106,53	690,33		14,23	17,32	67,21	479,92	
ПОЛДНИК																	
542/44	Запеканка картоф. с мясом В1 (лоп.ч.морож	200	15,37	12,03	30,54	200,99	200	15,37	12,03	30,54	200,99	150	11,52	9,02	22,9	150,7	
638/4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,14	0,14	21,49	84,2	200	0,14	0,14	21,49	84,42	150	0,1	0,1	16,1	63,3	
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88	20	0,98	0,2	9,2	44	
'614074	Конд. изделия (Печенье)	30	2,25	3,54	22,32	115,6	30	2,25	3,54	22,32	115,6		0	0	0	0	
'612109	Йогурт питьевой	125	6,25	3,13	10,63	87,5	125	6,25	3,13	10,63	87,5	125	6,25	3,13	10,63	87,5	
	Итого:		25,48	18,14	98,78	554,29		25,97	19,24	103,38	576,51		18,85	12,45	58,83	345,5	
УЖИН																	
375/1	Макароны с сыром		0	0	0	0	100	6,76	9,03	28,4	130,13		0	0	0	0	
'612001	Масло сливочное на порцию		0	0	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0	0	0	0	
664/6	Чай с молоком В1		0	0	0	0	200	3,42	3,06	16,03	109,02		0	0	0	0	
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0	50	3,8	0,4	24,3	119		0	0	0	0	
	Итого:		0	0	0	0		14,06	19,74	68,86	324,25		0	0	0	0	
	итого за день		55,56	61,95	241,77	1560,65	0	72,88	84,13	334,41	1999,52	0	43,83	40,23	160,32	1109,72	
			222,24	557,55	967,08	1746,87		291,52	757,17	1337,64	2386,33		175,32	362,07	641,28	1178,67	
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%%		12,7	31,9	55,4	100,0		12,2	31,7	56,1	100,0		14,9	30,7	54,4	100,0	

Вторник 2 неделя																
ЗАВТРАК																
326/12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	6,33	8,24	23,57	195,26	200	6,33	8,24	23,57	195,26	150	4,7	6,18	17,6	146,4
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0	0	0	0
669/11	Кофейный напиток с молоком В1 (не раств)	200	2,51	2,2	17,73	97,97	200	2,51	2,2	17,73	97,97	150	1,88	1,68	13,29	73,47
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'1-1-7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0	35	15	3,9	3,98	0	52,5	10	2,6	2,65	0	35
	Итого:		13,76	16,96	55,95	432,68		15,06	18,29	55,95	450,18		10,7	10,67	40,61	302,47
ОБЕД																
87/71	Салат "Бурячок"	50	0,79	4,58	3,95	59,87	50	0,79	4,58	3,95	59,87	40	0,63	3,66	3,13	47,89
203/34	Суп картофельный (с крупой пшенной)	200	1,76	2,11	13,09	78,16	200	1,76	2,11	13,09	78,16	150	1,32	1,58	9,81	58,62
501/18	Биточки из говядины паровые В1 (лоп.ч.мо	70	10,29	4,28	6,31	126,67	70	10,29	4,28	6,31	126,67	50	7,35	3,05	4,5	90,4
612/18	Капуста тушеная (свежая)(гарнир)	150	2,87	8,98	12,45	148,07	150	2,87	8,98	12,45	148,07	150	2,87	8,98	12,45	148,07
647/13	Кисель из сока яблочного	200	0,28	0	30,04	118,17	200	0,28	0	30,04	118,17	150	0,21	0	22,53	88,62
'616001	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	50	2,45	0,5	23	110	40	1,96	0,4	18,4	88
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		20,72	20,69	103,42	712,34		20,72	20,69	103,42	712,34		14,34	17,67	70,82	521,6
ПОЛДНИК																
465/21	Фрикадельки рыбные (минтай потрош.б/г)	70	8,02	1,24	5,05	64,91	100	11,04	1,77	7,2	92,7	70	8,02	1,24	5,05	64,91
604/12	Пюре картофельное с морковью (гарнир)	150	3	3,22	18,98	116,54	150	3	3,22	18,98	116,54	150	3	3,22	18,98	116,54
'615097	Сок /нектар/	200	0,4	0	4	16	200	0,4	0	4	16	150	0,3	0	3	12
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0	40	3,04	0,32	19,44	95,2	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88		0	0	0	0
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	
	Итого:		13,49	5,36	56,53	330,95		20,24	6,51	87,62	498,44		14,12	5,22	54,35	264,85
УЖИН																
681/2	Блины на кефире		0	0	0	0	100	7,25	4,12	32,5	201,4		0	0	0	0
'614024	Повидло для вторых блюд		0	0	0	0	10	0,04	0	6,53	25		0	0	0	0
668/10	Молоко кипяченое		0	0	0	0	200	5,3	4,64	8,98	98,75		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		12,59	8,76	48,01	325,15		0	0	0	0
	Итого за день:		47,97	51,23	205,35	1475,97	0	68,61	75,2	295	1986,11	0	39,16	42,11	165,78	1088,92
			191,88	461,07	821,4	1474,35		274,44	676,8	1180	2131,24		156,64	378,99	663,12	1198,75
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%%		13,0	31,3	55,7	100,0		12,9	31,8	55,4	100,0		13,1	31,6	55,3	100,0
Среда 2 неделя																
ЗАВТРАК																
387/3	Омлет натуральный	70	6,49	8,44	1,19	108,52	70	6,49	18,4	1,19	108,52	70	6,49	18,4	1,19	108,52
487/5	Колбаса отварная	100	9,8	21,04	1,44	239,4	100	1,6	13,4	1,44	239,4	50	2,9	10,52	0,71	119,7
664/6	Чай с молоком В1	200	3,07	2,65	16,83	100,5	200	3,07	2,65	16,83	100,5	150	2,3	1,98	12,6	75,4
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	40	3,04	0,32	19,44	95,2	50	3,8	0,4	24,3	119	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		22,4	32,45	38,9	543,62		14,96	34,85	43,76	567,42		13,97	31,14	29,08	375,02
ОБЕД																
127/104	Винегрет овощной В2	50	0,63	2,07	3,86	37,45	50	0,63	2,07	3,86	37,45	40	0,5	1,7	3	30
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8
156/14	Рассольник домашний в1	200	1,6	3,76	10,83	84,06	200	1,6	3,76	10,83	84,06	150	1,31	4,29	9,13	72,86
505/21	Котлеты,биточки,шницели	70	10,08	5,33	2,51	138,44	70	10,08	5,33	2,51	138,44	50	7,2	3,08	1,8	99
616/21	Сложный гарнир В1	150	3,46	4,24	14,18	107,45	150	3,46	4,24	14,18	107,45	150	3,46	4,24	14,18	107,45
638/4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,14	0,14	21,49	84,2	200	0,14	0,14	21,49	84,42	150	0,1	0,1	16,1	63,3
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	40	3,04	0,32	19,44	95,2	50	3,8	0,4	24,3	119		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66	30	0,47	0,3	13,8	66

'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		20,53	16,88	86,24	623,2		21,29	16,96	91,1	515,3		13,12	14,25	58,11	446,41
ПОЛДНИК																
413/8	Пудинг из творога запеченный	130	22,79	0,3	20,89	290,06	100	13,7	0,2	22,3	246,76	100	13,7	0,2	22,3	246,76
'614024	Повидло для вторых блюд	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25
666/8	Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7	200	3,37	2,82	23,23	128,7					
668/10	Молоко кипяченое		0	0	0	0		0	0	0	0	150	2,8	4,64	8,98	98,75
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	итого:		26,8	3,72	65,35	511,26		17,91	3,82	71,66	490,46		17,06	5,36	50,55	429,01
УЖИН																
509/24	Котлеты "Здоровье"(таз.ч.морож)		0	0	0	0	70	10,55	6,03	5,17	119,36		0	0	0	0
597/5	Каша вязкая гречневая (гарнир)		0	0	0	0	150	4,14	3,97	20,03	107,36		0	0	0	0
669/11	Кофейный напиток с молоком		0	0	0	0	200	2,51	2,2	17,73	37,69		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	30	1,47	0,3	13,8	66		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		18,67	12,5	56,73	330,41		0	0	0	0
	Итого за день:		60,32	55,63	230,1	1678,08	0	72,83	67,13	275,3	1903,59	0	44,15	41,32	168,7	1250,44
			241,3	500,7	920,4	1662,4		291,3	604,2	1101,2	1996,7		176,6	371,9	674,8	1223,28
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%		14,5	30,1	55,4	100,0		14,6	30,3	55,2	100,0		14,4	30,4	55,2	100
Четверг 2 неделя																
ЗАВТРАК				#CIRCI												
401/1	Вареники ленивые	150	19,97	10,34	20,79	261,95	150	19,97	10,34	20,79	261,95	120	16	8,3	16,6	227
'612001	Масло сливочное для вторых блюд	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05	5	0,04	3,63	0,07	33,05
660/2	Чай с сахаром В1	200	0,05	0,01	11,72	44,34	200	0,05	0,01	11,72	44,34	150	0,04	0,01	8,78	33,26
	Итого:		20,06	13,98	32,58	339,34		20,06	13,98	32,58	339,34		16,08	11,94	25,45	293,31
ОБЕД																
'615116	Морская капуста порционно	40	0,36	0,08	0,08	6,4	40	0,36	0,08	0,08	6,4	20	0,18	0,04	0,04	3,2
149/6	Борщ с картофелем В1	200	1,49	3,39	11,13	272,4	200	1,49	3,39	11,13	272,4	150	1,11	2,5	8,3	204,3
'612060	Сметана для 1-х блюд	4	0,11	0,72	0,13	10,4	4	0,11	0,72	0,13	10,4	3	0,08	0,54	0,1	7,8
532/38	Оладьи из печени (говяжья)	70	11,86	10,85	4,34	165,85	100	16,9	15,5	6,2	236,9	50	9,5	8,62	3,47	129,9
600/8	Каша вязкая рисовая (гарнир)	150	2,06	3,19	21,04	124,05	150	2,06	3,19	21,04	124,05	150	2,06	3,19	21,04	124,05
'615097	Сок /нектар/	200	0,4	0	4	16	200	0,4	0	4	16	150	0,3	0	3	12
'616002	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	60	2,94	0,6	27,6	132	30	1,47	0,3	13,8	66
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		18,73	18,73	63,72	705,1		24,26	23,48	70,18	798,15		14,7	15,19	49,75	547,25
ПОЛДНИК																
272/6	Свекла, тушенная	200	2,8	6,78	20,32	150,34	200	2,8	6,78	20,32	150,34	150	2,1	5,085	15,24	115,76
520/31	Тефтели (таз.ч.морож)	80	6,3	7,9	7,12	127,7	80	6,3	7,9	7,12	127,7	80	6,3	7,9	7,12	127,7
645/11	Компот из смеси сухофруктов (смесь)	200	0,38	0	24,33	95,26	200	0,38	0	24,33	95,26	150	0,29	0	18,25	71,45
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	40	3,04	0,32	19,44	95,2	40	3,04	0,32	19,44	95,2	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого:		13,12	15	71,21	468,5		12,52	15	71,21	468,5		10,97	13,225	55,19	386,31
УЖИН																
16/12	Салат белокачанной капусты с р.л.		0	0	0	0	40	0,72	2,23	3,98	40,23		0	0	0	0
283/14	Рагу из овощей		0	0	0	0	200	1,64	5,86	9,27	99,95		0	0	0	0
639/5	Компот апельсиновый		0	0	0	0	200	0,18	0,04	19,57	76,14		0	0	0	0
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0	30	2,28	0,24	14,58	71,4		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	30	1,47	0,3	13,8	66		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		6,29	8,67	61,2	353,72		0	0	0	0
	Итого за день:		49,32	49,63	200,12	1512,94	0	63,13	61,13	245,63	1959,71	0	39,62	37	154,3	1226,87
			197,28	446,67	800,48	1444,43		252,52	550,17	982,52	1785,21		158,48	333	617,2	1108,68
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%		13,7	30,9	55,4	100,0		14,1	30,8	55,0	100,0		14,2945	30,036	55,6698	100

Пятница 2 неделя																
ЗАВТРАК																
ф	Каша "Дружба"	200	14,42	13,64	63,2	522	200	14,42	13,64	63,2	522	150	10,82	10,23	23,7	391,5
'612001	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0	0	0	0
664/6	Чай с молоком В1	200	3,42	3,06	16,03	109,02	200	3,42	3,06	16,03	109,02	150	2,56	2,29	12,06	81,91
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	50	3,8	0,4	24,3	119	50	3,8	0,4	24,3	119	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'1-1-7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0	35	10	2,6	2,65	0	35		0	0	0	0
	Итого:		24,28	23,38	103,6	818,07		24,32	27	103,66	851,12		15,66	12,76	50,34	544,81
ОБЕД																
ф	или Салат "Перемена"	50	1,4	2,6	6,6	55	50	1,4	2,6	6,6	55	40	1,12	2,1	5,28	48,4
221/43	Суп картофельный с мак.изд. В1	200	2,03	1,75	15,14	84,54	200	2,03	1,75	15,14	84,54	150	1,52	1,31	11,3	63,4
583/16	Тефтели из птицы (ЦБ)	80	7,2	12,12	7,9	161,9	80	7,2	12,12	7,9	161,9	80	7,2	12,12	7,9	161,9
603/11	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68	150	2,88	4,59	19,79	128,68
'1-14-4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	19,89	78,64	200	0,16	0,16	19,89	78,64	150	0,12	0,12	14,92	58,98
'616001	Хлеб пшеничный/батон/	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88	30	1,47	0,3	13,8	66
'611408	Аскорбиновая кислота витамин С на день	0,05	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0,045	0	0	0	0
	Итого:		17,91	21,86	102,3	668,16		17,91	21,86	102,3	668,16		14,31	20,54	72,99	527,36
ПОЛДНИК																
390/6	Омлет с сыром	70	8,32	9,86	1,1	129,36	100	12,4	14,1	1,6	184,8	50	5,9	7	0,78	92,4
644/10	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,32	0	23,56	91,5	200	0,32	0	23,56	91,5	150	0,24	0	19,44	95,2
'616001	Хлеб пшеничный/батон/		0	0	0	0		0	0	0	0	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110		0	0	0	0
'614058	Конд. изделия (Вафли)	30	0,96	0,84	24,03	105	30	0,96	0,84	24,03	105	30	0,96	0,84	24,03	105
'615054	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого:		11,56	11,1	67,09	413,86		16,13	15,44	72,19	491,3		10,14	11,55	63,69	387,8
УЖИН																
'615116	Морская капуста порционно		0	0	0	0	30	0,27	0,06	0,06	4,8		0	0	0	0
496/14	Печень, тушенная в соусе (говяжья) В2		0	0	0	0	100	12,46	10,4	4,17	163,64		0	0	0	0
598/6	Каша вязкая перловая (гарнир)		0	0	0	0	150	2,72	3,22	19,6	121,1		0	0	0	0
666/8	Какао с молоком		0	0	0	0	200	3,37	2,82	23,23	128,7		0	0	0	0
'616002	Хлеб ржаной		0	0	0	0	50	2,45	0,5	23	110		0	0	0	0
	Итого:		0	0	0	0		21,27	17	70,06	528,24		0	0	0	0
	Итого за день:		53,75	58,63	252,31	1900,09	0	79,63	82,3	348,21	2538,82	0	40,11	44,85	187,02	1459,97
			215	527,67	1009,24	1751,91		318,52	740,7	1392,84	2452,06		160,44	403,65	748,08	1312,17
	Б: 10-15 ; Ж: 30-32 ; У: 55-60 %%		12,3	30,1	57,6	100,0		13,0	30,2	56,8	100,0		12,2	30,8	57,0	100,0

ПРИЛОЖЕНИЕ НА ЛИСТЕ:
ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ ВЕКО С.Н. _____