

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»**
683010, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Капитана Драбкина, 18. Тел. 213-349; тел. факс. 212-956.

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач

по Камчатскому краю

Н.А.Жданова *22.08.2019*

З.В.Иванова 24-8-06 от 05.07.2019

«Согласовано»

Директор школы-интернат

М. А. Белкина

**28 - дневное примерное перспективное меню на
возраст 7 - 11 лет для школы – интернат с
круглосуточным пребыванием детей.
Сезон весна – лето.**

ДЕНЬ 1 (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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг		A мг
ЗАВТРАК																
Каша пшениная молочная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68
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
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	71,0	19,2	4,2	6,6	0,3	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				21,0	32,1	86,4	671,8	508,9	92,7	524,0	4,8	0,3	0,8	3,7	0,73	
23 АВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
груша	280	280														
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	0,17	42,6	0	
10%	%	по ккал														
ОБЕД																
Томат свежий	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	130,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ42
Зразы из говядины фарш. капустой			80	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161
Макаронные 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
Комлот из чернослива			200,0	0,3	0,1	15,0	97,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	119,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
30%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ОБЕД				39,0	23,3	143,6	1006,7	504,6	133,7	280,4	9,7	0,5	0,4	35,8	0,13	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
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	
Запеканка творожная			180	24,0	14,5	16,0	325,0	350	36	256	1,1	0,07	0,39	0,51	0,16	ДОУ79
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,23	
15%	%	по ккал														
УЖИН																
Икра кабачковая пром.	73	70	70	1,1	5,4	4,7	64	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4
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
Картофель отварной запеч. с р/м			200	4,0	6,8	25,0	214,0	114,0	42,0	16,0	1,9	0,2	0,1	18,0	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	60	60	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	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	
ВСЕГО НА УЖИН				34,5	15,2	76,7	653,0	552,0	89,5	124,7	4,1	0,3	0,3	19,5	0	
20%	%	по ккал														
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				130,6	97,5	429,9	3282,5	2155,5	399,9	1607,6	24,1	2,0	2,6	109,3	1,5	



ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картошки		
				белки		жиры		углевод.		энерг.ц в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг		C мг	A мг
				в г	в г	в г	в г												
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный с сыром запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	208	20	220,0	2,1	0,0	0,3	0,3	0,2		КБП4.6		
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09				
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	25	25	25	2,0	0,2	12,0	62,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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				23,5	35,7	64,1	636,0	505,1	66,5	339,8	4,4	0,1	0,6	1,1	0,39				
2 ЗАВТРАК																			
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0			
груши	280	280																	
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	0,0		ДОУ132		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0				
10%	%	по ккал																	
ОБЕД																			
Салат из свежих овощей с р/м			70	1,15	7,5	3,4	58,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0		ДОУ22		
Суп овощной со сметаной на курином булье			250	4,2	2,9	12,0	74,0	320	30	35,0	0,1	0,1	0,1	3,0	0		ДОУ38		
Птица отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044		ДОУ108		
Рис отварной			150,0	4,0	7,0	41,0	222,0	81	28	30	0,75	0,02	0,02	0	0		КБПВ.1		
Компот из сухофруктов			200,0	0,3	0,1	15,0	97,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0		доу122		
Хлеб пшеничный	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА ОБЕД				37,7	30,5	136,4	958,0	700,6	137,0	228,0	8,7	0,4	0,4	28,0	0,044				
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				
Булочка сдобная печеная			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																	
УЖИН																			
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	72,0	82,0	15,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0		ДОУ2		
Голубцы ленивые с отварным мясом			200	14,0	14,0	18,0	266,0	160	42	80	1,4	0,08	0,08	3	0		ДОУ92		
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	53,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0		ДОУ133		
Хлеб пшеничный	75	75	75	6,0	0,6	37,0	185,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	0,07	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				
ВСЕГО НА УЖИН				22,9	23,5	87,0	614,0	327,0	82,0	163,5	3,7	0,3	0,2	14,6	0				
19%	%	по ккал																	
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				
ряженка 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	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				103,9	119,7	441,1	3188,0	1862,4	344,7	1105,3	22,1	1,2	1,9	91,6					



Д Е Н Ъ 3 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углевод. в г	энерг.ц. в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	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 однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
Чай черный с молоком и сахаром			200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,5	0,0	0,0	0,6	0		
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	ДОУ134	
Хлеб ржано-пшеничный 20%	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0		
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		
2 ЗАВТРАК																	
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	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	0			
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	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		
10%																	
ОБЕД																	
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	6	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			200	0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	0,8	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД				54,3	25,8	150,0	1072,0	870,7	186,7	192,6	9,5	0,7	0,6	43,3			
30%																	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Булочка сдобная печеная			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%																	
УЖИН																	
Салат витаминный 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	
Зразы из говядины фарш. калустой			80	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБПУ161	
Каша гречневая рассыпчатая			150,0	7,3	5,3	37,0	270,0	218	115	15	3,6	0,14	0,1	0,6	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	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		
ВСЕГО НА УЖИН				23,6	21,9	112,0	740,0	449,4	175,7	112,4	7,4	0,2	0,3	26,2	0,08		
20%																	
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%																	
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 4 (ЧЕТВЕРГ)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг	
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96
Масло сливочное пром. в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
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	0,6	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%	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 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	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону груши	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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 НА 2 ЗАВТРАК				3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0	
10% 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 со сметаной на мясном б-не			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 отварным мясом			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			200	0,4		24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	доу122
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	1,5	49,0	257,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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				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% ПОЛДНИК																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные 14%			180	30	24	24	450,0	328	39	264	1,3	0,1	0,48	0,4	0,15	ДОУ83
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				31,0	24,2	44,0	542,0	342,0	47,0	279,0	4,1	0,1	0,5	4,4	0,15	
УЖИН																
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	85,0	82,0	16,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2
Котлета рыбная запеченная			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			150,0	3,3	5,0	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	0,24	2	0,3	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	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 20%	20	20	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН				29,0	12,3	90,0	620,0	508,0	83,5	130,0	2,8	0,2	0,5	13,7	0,3	
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% 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 5 (ПЯТНИЦА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												№ картотеки				
				белки		жиры		углев.		энерг.ц.		P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг		B1 мг	B2 мг	C мг	A мг
				в г	в г	в г	в ккал	в г	в г	в г	в г									
ЗАВТРАК																				
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		
Какао с молоком			200	6,0	6,0	22,0	144,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2			ДОУ117		
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		
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0					
20%	%	по ккал																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																				
23 А В Т Р А К			24,0	21,4	88,9	628,8	521,0	96,0	460,4	3,7	0,2	0,7	2,8	0,55						
Чай с сахаром																				
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	22,0	127,0	2	1,5	11,0	0,6	0,0	0,0	6	0,0			ДОУ132		
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0					
бананы	280	280								69	0,64	0	0,08	42,0	0					
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК																				
10%	%	по ккал		3,8	3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	48,0	0					
О Б Е Д																				
Салат из моркови с яблоками с р/м																				
Суп овощной со сметаной на курином булье			100	1	7,0	10,0	109,0	39	18	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0			ДОУ14		
Птица отварная			80	17	11	0	184	114	14,8	13	1	0,2	0,15	1,8	0,044			ДОУ38		
Картофель отварной, запеченный с р/м			200	4,0	6,8	25,0	214,0	114,0	42,0	16,0	1,9	0,2	0,1	18,0	0			ДОУ108		
Комлот из ягод мороженых			200,0	0,3	0,1	15,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0			ДОУ53		
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	0,6	64,0	197,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0			ДОУ123		
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					
ВСЕГО НА ОБЕД																				
29%	%	по ккал		34,9	28,7	138,0	897,0	722,6	136,0	205,0	9,1	0,6	0,5	29,6	0,044					
П О Л Д Н И К																				
Сок фруктовый в ассортиментелром.																				
Запеканка творожная			180	24,0	14,5	16,0	325,0	350	36	256	1,1	0,07	0,39	0,51	0,15			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					
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																				
15%	%	по ккал		26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,2					
У Ж И Н																				
Томат свежий																				
Биточки из говядины запеченные	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0			СБПУ13		
Цветная капуста отв.			150,0	3,0	15,0	10,0	195,0	66,0	18,0	81	1,5	0,03	0,06	15,3	0,03			КБП2.15		
запеченная в мол. соусе																		ДОУ49		
Чай с сахаром																				
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0			ДОУ132		
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					
ВСЕГО НА УЖИН																				
20%	%	по ккал		21,0	21,9	73,4	568,7	289,0	71,0	131,7	5,3	0,2	0,2	27,9	0,03					
21 ЧАС																				
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке																				
Сушари 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			0,4		
ВСЕГО НА 2 УЖИН																				
5%	%	по ккал		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																				
			115,9	98,9	426,0	3045,5	2102,6	387,0	1475,6	23,5	2,0	2,4	116,0	1,3						



ДЕНЬ 6 (СУББОТА)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав														№ картотеки
				белки	жиры	углев.	энерг.ц.	P	Mg	Ca	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 молочная			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 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 отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97		
колбаска детская																		
Масло сливочное пром. в однораз.уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09			
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			
21%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				20,0	40,0	60,2	663,8	243,5	62,9	273,5	2,6	0,1	0,5	1,7	0,5			
2 ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
груши	280	280																
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 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 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		
Макарони 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			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	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	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			
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																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Круассан запеченый			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																		
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		
Говядина с овощами тушеная			200	23	5	21	206	149,0	67,0	37,0	1,0	0,1	0,1	19,0	0,02	КБП2.67		
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	ДОУ132		
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	119,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА УЖИН				34,2	16,2	125,6	640,0	355,0	118,5	93,3	5,7	0,3	0,2	22,2	0,02			
20%	%	по ккал																
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	0,0	0			
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	8,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04			
5%	%	по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ				107,0	114,5	455,6	3171,8	1451,3	347,4	868,7	20,2	1,0	1,6	108,6	0,6			



Д Е Н Ъ 7 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг		A мг
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ68
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08	
Какао с молоком			200	4,2	4,8	19,0	141,0	180	32	220	0,35	0,04	0,3	1,3	0,2	ДОУ117
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	
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	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
Апельсин	280	280														
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	0	
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				2,6	7	53	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 со сметаной			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			200,0	7,0	7,0	17,0	68,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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																
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Булочка сдобная печеная с помадкой 16%			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	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	
УЖИН																
Салат из моркови с яблоками с р/м			70	1	5	6	69,0	21	11	25	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ20
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	0,6	ДОУ102
Сложный гарнир																
Макаронные отварные			100	4,2	5,0	20,0	138,0	34	8	5,9	0%	0,1	0,0	0,0	0,04	ДОУ75
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,5	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	80	0	КБЛ8.32
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	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	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	
20%	%	по ккал														
ВСЕГО НА УЖИН				27,7	18,1	113,6	624,0	395,0	82,5	116,4	8,5	0,3	1,7	96,4	0,64	
21 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	0,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН				7,0	6,6	14,6	169,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
5%	%	по ккал														
ВСЕГО В ДЕНЬ				109,4	118,0	474,9	3182,8	1955,7	387,1	1540,5	27,1	1,3	4,0	201,5	1,4	



Д Е Н Ъ 8 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											№	
				белки	жиры	углев.	энерг.ц	P	Mg	Ca	Fe	B1	B2	C		A
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		мг
ЗАВТРАК															картотеки	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65
Кофейный напиток с молоком			200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	ДОУ125
Масло сливочное пром. в однораз ул.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Сосиска отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97
колбаска детская																
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	0,8	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 А В Т Р А К				22,1	40,0	70,2	685,8	259,5	51,0	384,5	1,8	0,2	0,6	1,8	0,62	
Фрукты по сезону																
груша	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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																
10%	%	по ккал		3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
О Б Е Д																
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	6	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ18
Щи со сметаной 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
Пюре картофельное			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			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	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА ОБЕД																
30%	%	по ккал		38,6	32,6	132,5	1020,0	519,8	149,0	252,0	9,4	0,4	0,3	35,3	0,35	
П О Л Д Н И К																
Сок фруктовый в ассортиментепром.	200			1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Круассан запеченный			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБПУ507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																
13%	%	по ккал		4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0	
У Ж И Н																
Огурец свежий	70			0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Рыба по-русски запеченная	250			25,0	21,0	30,0	422,0	425	73	97	2,5	0,27	0,30	17	0,15	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	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,8	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА УЖИН																
21%	%	по ккал		33,3	23,6	93,3	725,0	526,0	104,5	144,5	4,8	0,4	0,4	22,6	0,15	
21 ЧАС																
Йогурт литый в ассорт. в пром улаковке	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	9	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН																
5%	%	по ккал		5,9	6,6	15,7	167,0	176	32	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4	
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	



ДЕНЬ 9 (ВТОРНИК)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2	
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	
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	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		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
бананы	280	280															
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	0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
10%	%	по ккал															
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	СБПУ75	
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	ДОУ35	
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	ДОУ106	
Пюре картофельное			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 кураги			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	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	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																	
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	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%	%	по ккал															
УЖИН																	
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	64,0	82,0	15,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	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			150,0	7,3	5,3	37,0	270,0	218	115	15	3,5	0,14	0,1	0,6	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	0,6	0	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	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		
ВСЕГО НА УЖИН				33,2	16,6	106,0	695,0	669,0	176,5	143,0	5,6	0,3	0,4	12,3	0,04		
20%	%	по ккал															
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 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		



Д Е Н Ъ 10 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки	
				белки		жиры	углев.	энерг.ц.	P	Mg	Ca	Fe	B1	B2	C	A		№
				в г	в г	в г	в ккал			мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ67		
Сосиска отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09			
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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				18,5	35,3	68,3	628,0	137,1	38,5	211,3	2,5	0,1	0,3	1,5	0,42			
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	0,0	ДОУ132		
Пряники пром.			35	3,1	3,1	23,0	150,0	2	2	11	0,47	0,2	0,1	6				
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0			
мандарины	280	280																
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	48,0	0			
10% % по ккал																		
ОБЕД																		
Салат "витамин. из белокоч			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 со сметаной			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		
Комлот из черной смородины			200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123		
Хлеб пшеничный	75	75	75	6,0	0,6	37,0	185,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	0,07	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	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																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Круассан запеченый			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																		
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12		
Котлета из говядины запеченная			80	10,0	6,0	6,0	100,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КБП2.15		
Цветная капуста отв.			150,0	3,0	15,0	10,0	195,0	66,0	18,0	81	1,5	0,03	0,06	15,3	0,03	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	90	90	90	7,2	1,4	45,0	223,0	58	13	20	0,8	0,09	0,07	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА УЖИН				23,3	23,9	91,3	663,0	312,0	78,5	148,4	5,6	0,2	0,2	20,9	0,03			
20% % по ккал																		
21 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	ДОУ42		
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				86,1	107,4	433,1	3129,0	1386,1	422,3	973,8	23,7	1,2	1,6	113,9	0,6			



Д Е Н Ъ 11 (ЧЕТВЕРГ)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	36	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	ДОУ65	
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 однораз ул.			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	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	8,0	0,2	ДОУ125	
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	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	652,8	586,1	93,0	475,6	1,9	0,3	0,9	10,6	0,65		
2 ЗАВТРАК																	
Компот из чернослива			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122	
вафли пром	30,0	30,0	30	2,8	2,8	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0	0		
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
мандарины	280	280															
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				4,2	3,9	71,6	374,0	30,9	24,7	120	1,04	0,17	0,14	42,8	0		
10%	%	по ккал															
О Б Е Д																	
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 со сметаной 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	ДОУ108	
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			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	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	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		
П О Л Д Н И К																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	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	
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															
У Ж И Н																	
Томат свежий	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	8	0	СБПУ13	
Тефтели из рыбы			100	11,0	5,0	8,0	116	158	33	44	0,66	0,07	0,07	0,85	0,03	ДОУ90	
Картофель и овощи, тушенные в соусе			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	
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	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН				24,4	13,1	123,4	653,7	429,0	115,0	127,9	5,5	0,4	0,3	19,5	0,03		
20%	%	по ккал															
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	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				96,1	88,8	487,4	3197,5	1836,8	404,5	1188,9	19,5	1,4	4,5	112,8	1,2		



Д Е Н Ь 12 (ПЯТНИЦА)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Омлет натуральный с сыром запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	208	20	220,0	2,1	0,0	0,3	0,3	0,2	КБП4.6	
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96	
Масло сливочное пром. в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	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		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				29,1	42,6	45,2	643,0	336,1	43,0	377,8	3,9	0,1	0,4	0,9	0,29		
20%	%	по ккал															
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону груши			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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	ДОУ129	
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				4,55	4,1	50	348	4,7	4,7	89,6	0,97	0,21	0,18	122,0	0		
10%	%	по ккал															
О Б Е Д																	
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12	
Борщ со сметаной на мяс/б-не			250	3,7	2,0	6,4	78,0	189,0	31,0	71,0	1,1	0,0				ДОУ26	
Мясо отварное			80	23,0	22,0	0,0	285,0	138	23,5	14,0	1,4	0,0	0,5	1,0	0	КБП2.1	
Сложный гарнир:																	
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	27,0	180,0	146	90	10	2,3	0,1	0,05	0,4	0,02	ДОУ65	
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смет			100	4,0	8,0	10,0	126,0	44	26	48	3	0				СБПУ284	
Компот из брусники			200,0	0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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				44,9	39,6	105,7	965,0	616,6	211,7	259,6	13,3	0,3	0,6	7,6	0,02		
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		
Булочка сдобная печеная с помадкой			100	8,0	9,0	61,0	347,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0	СБПУ493	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				9,0	9,2	81,0	439,0	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,06	4,1	0		
15%	%	по ккал															
УЖИН																	
Салат из свежих овощей с р/м			70	0,8	6	2,4	70,0	22	1,2	26	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ22	
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	
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	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	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	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		
ВСЕГО НА УЖИН				32,7	15,1	114,4	676,0	583,0	85,7	184,0	4,1	0,2	0,3	20,6	0,12		
21%	%	по ккал															
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток кефир 3,2%	200	200															
Сушари 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	0,6	0,1	0,4	1,3	0,04		
5%	%	по ккал															
ВСЕГО В ДЕНЬ				127,2	117,2	410,9	3230,0	1837,4	398,1	1200,0	26,5	1,0	2,0	156,6	0,5		



ДЕНЬ 13 (СУББОТА)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки				
				белки		жиры		углев.		энерг.ц.		P	Mg	Ca	Fe	V1		V2	C	A	№
				в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг										
ЗАВТРАК																					
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			
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.			15	0,06	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			
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						
20,00%	%	по ккал																			
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							
2 ЗАВТРАК																					
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0						
мандарин	280	280																			
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 НА 2 ЗАВТРАК			2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0							
10%	%	по ккал																			
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			200	0,4	0,1	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0			ДОУ122			
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	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																					
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	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																			
УЖИН																					
Салат "витамины" из белокоч			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			
Запеканка картофельная с отв-й печенью			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12			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	80	80	80	8,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0						
ВСЕГО НА УЖИН			25,1	21,9	109,0	671,0	366,4	82,1	134,6	6,5	0,2	0,4	20,6	0,12							
20%	%	по ккал																			
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	178	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4							
5%	%	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							



Д Е Н Ъ 14 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													картофели
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг	№	
ЗАВТРАК																	
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		
Омлет натуральный запаренный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	208	20	220,0	2,1	0,0	0,3	0,3	0,2	КБП4.6	
Сосиска отварная колбаска детская			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	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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				29,9	50,3	38,3	684,0	426,1	61,0	541,3	4,9	0,2	0,7	1,6	0,57	ДОУ30	
2 ЗАВТРАК																	
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	0		
Фрукты по сезону мандарины	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,05	7	50	348	2,7	2,7	78,6	0,5	0,01	0,08	122,0	0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
Салат из свеклы с р/м и сельдью			70	13,1	12	6	172	232	14	83	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ39	
Щи со сметаной 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	
Залеканка картофельная с отварным мясом			200	16,0	16,0	14,0	300,0	212	40	70	3,4	0,14	0,23	8	0,12	ДОУ95	
Комлот 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	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	4,4	0,7	25,2	120,0	105	33	19,0	2,6	0,1	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				45,5	32,9	130,2	1004,0	682,0	151,0	286,0	9,6	0,4	0,4	36,0	0,32		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
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		
Залеканка творожная			180	24,0	14,5	16,0	325,0	350	36	256	1,1	0,07	0,39	0,51	0,15	ДОУ79	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,23		
15%	%	по ккал															
УЖИН																	
Винегрет			70	1,5	4,7	8,0	91,0	82,0	21,0	47,0	0,1	0,1	0,1	11,0	0	ДОУ2	
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	205	20	28	5	0,1	1,5	0,8	6,47	ДОУ102	
Макаронные 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	
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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	0,04	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		
ВСЕГО НА УЖИН				28,1	19,1	95,0	672,0	413,0	75,5	114,2	7,2	0,4	1,7	12,4	6,53		
20%	%	по ккал															
21 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	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				139,9	132,4	376,1	3348,0	2151,8	373,2	1598,1	26,6	1,2	3,8	179,4	7,7		



Д Е Н Ъ 15 (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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная			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 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	7	5	24,0	166,0	230	24	95	0	0,06	0,28	0,23	0,1		
Масло сливочное пром. в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	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				19,5	30,5	96,1	690,0	538,7	86,5	416,9	2,1	0,2	0,5	3,2	0,45		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
апельсины	280	280															
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															
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 2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0		
10%	%	по ккал															
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 овощной со сметаной на мясном бульо			250	4,2	2,9	12,0	74,0	320	30	35,0	0,1	0,1	0,1	3,0	0	ДОУ38	
Плов из отварной говядины			200	15,0	17,0	38,0	390,0	400	68	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208	
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	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА ОБЕД				32,5	28,8	151,4	1009,0	907,8	159,0	181,0	7,9	0,4	0,6	37,0	0,04		
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		
Булочка сдобная печеная			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		
15%	%	по ккал															
УЖИН																	
Икра кабачковая для дет. Питания пром.			70	1,1	5,4	4,7	84	24	9	24	0,4	0,012	0,03	0,4	0	ДОУ4	
Биточки из говядины запеченные			80	10,0	6,0	6,0	100,0	190	16	11	0,8	0,06	0,1	0	0	КБП2.15	
Картофель и овощи, тушеные в соусе			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	
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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	0,04	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				22,9	19,3	91,7	655,0	338,0	94,5	108,7	5,3	0,3	0,2	11,0	0		
21 ЧАС																	
Йогурт литевой в ассорт. в пром упаковке	200		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				93,6	103,2	493,4	3316,0	2070,5	394,0	1091,1	20,6	2,0	1,8	99,4	0,9		



ДЕНЬ 16 (ВТОРНИК)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65	
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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	60	60	60	4,8	0,5	30,0	135,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0	ДОУ132	
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 ЗАВТРАК				115,4	134,9	583,5	4018,0	2459,6	459,5	1715,1	23,7	2,2	2,3	102,1	1,39		
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			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
груши	280	280															
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	0,15	42,6	0		
10% % по ккал																	
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			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,8	0,6	3,5	172,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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% % по ккал																	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			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	ДОУВ3	
15% % по ккал																	
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		
УЖИН																	
Салат из томатов с р/м			70	1	5	6	69,0	21	11	25	0,5	0	0,04	15	0	ДОУ20	
Рыба тушеная втомате с овощами			100	9,9	5,0	4,4	39,0	160	40	40	0,7	0,8	0,8	4	0,01	ДОУ88	
Люре хартофельное			200	4,5	6,2	11,0	160,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	ДОУ56	
Чай в ассортименте с сахаром и лимоном			200	0,2	4,0	16,0	84,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	ДОУ133	
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,5	30,0	148,0	39	8	13,2	0,6	0,075	0,04	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	84,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН				23,0	21,1	83,4	564,0	395,0	111,5	176,6	4,7	1,9	0,9	24,5	0,13		
20% % по ккал																	
21 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	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				214,1	219,7	880,6	6476,0	4108,3	906,2	2657,1	44,3	4,2	4,6	308,7	1,7		



ДЕНЬ 17 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											№		
				Белки жиры углев.				энерг.ц. в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг		C мг	A мг
				в г	в г	в г	в г										
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьев молочная			200	4,8	7,8	39,0	216,0	100	23	180	0,46	0,103	0,2	0,9	0,33	ДОУ65	
Сыр твердых неострых сортов			40	11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08		
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	0,9	0,2		
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0	ДОУ125	
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				23,3	36,1	77,1	702,0	483,1	73,6	789,3	1,9	0,2	0,6	3,0	0,7		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
мандарин	280	280															
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	
10%	%	по ккал		3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,15	42,6	0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК																	
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 со сметаной			250,0	2,4	8,3	20,5	123,0	233	30	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01		
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	
Пюре картофельное			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 сухофруктов			200	0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	23	41	0,62	0	0,8	0	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,5	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
31%	%	по ккал		40,2	41,5	139,1	1014,0	667,2	143,5	228,4	6,9	0,5	1,5	50,7	0,13		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	СБПУ507	
Круассан запеченый			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0		
13%	%	по ккал		4,9	12,2	48,0	402,0	63,0	16,5	27,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
УЖИН																	
Томат свежий	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13	
Рыба тушеная в томате с овощами			100	9,9	5,0	4,4	100,0	160	40	40	0,7	0,8	0,8	4	0,01		
Рис отварной			150,0	4,0	7,0	41,0	222,0	81	28	30	0,75	0,02	0,02	0	0	ДОУ88	
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		
Хлеб пшеничный	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	0,04	0	0	ДОУ133	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	28	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0		
20%	%	по ккал		24,0	17,2	115,8	661,7	395,0	120,0	122,8	5,7	1,0	0,9	16,2	0,01		
21 ЧАС																	
кефир 3,2%	200	200	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	26	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		
5%	%	по ккал		7,0	6,6	14,6	159,0	220	30	245,0	0,5	0,1	0,4	1,3	0,04		
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 18 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда 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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБЛ6.2	
Сосиска отварная			70	11	15	0,15	160	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97	
колбаска детская																	
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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		
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		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону																	
яблоко	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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	0,07	42,6	0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
Салат из свежих овощей с р/м																	
Суп с фрикадельками			250	13	14	37	234	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	11,0	0,06	ДОУ22	
Тефтели из рыбы			100	11,0	4,0	8,0	116	158	33	44	0,66	0,07	0,07	0,60	0,03	СБЛУ123	
Картофель и овощи, тушенные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	108,0	38,0	37,0	1,4	0,1	0,1	10,0	0	ДОУ90	
Компот из сухофруктов			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДОУ52	
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,0	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0	ДОУ122	
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		
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																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.																	
Круассан запеченный			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБЛУ507	
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																	
Салат из китайской капусты																	
Биточки из говядины запеченные			80	10,0	6,0	6,0	100,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	ДОУ6	
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	КБЛ2.15	
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	ДОУ56	
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,8	0,6	3,5	151,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0	ДОУ132	
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН																	
20%	%	по ккал															
21 ЧАС				25,3	19,4	58,1	629,0	411,0	120,5	135,3	6,3	0,4	0,1	8,5	0,12		
кефир 3,2% в пром. упаковке																	
Сушари 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 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 19 (ПЯТНИЦА)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг	
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная			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 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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09	
Творог пром.порционный			100	6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1	
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	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				20,3	29,7	114,1	700,0	528,7	87,1	398,2	2,7	0,2	0,5	3,2	0,45	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону																
апельсин	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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	6	0,0	ДОУ132
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				2,6	7	63	322	4	4,5	80	0,6	0	0,07	48,0	0	
10%			%	по ккал												
ОБЕД																
Салат из с свежей калусты с р/м																
Суп рыбный			250	10,0	3,0	14,0	150,0	160	40	106	1,7	0,1	0,13	9,6	0,03	ДОУ11
Котлета из говядины запеченная			80	10,0	6,0	6,0	102,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	ДОУ41
Рагу из овощей			150,0	3,7	4,8	15,0	126,0	110	37	92	1	0,1	0,1	7	0,09	КБП2-15
Кисель из клюквы			200	0,3	0,0	29,0	126,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	ДОУ57
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0	КБП11.114
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	3,8	0,6	21,2	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	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																
Сок фруктовый в ассортименте пром.																
Пирожок с яблоками			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%			%	по ккал												
УЖИН																
Салат из свежих огурцов																
Котлета рыбная запеченная			120	19,0	2,0	12,0	140,0	300,0	25,0	50,0	0,35	0,03	0,03	21	0	ДОУ17
Рис отварной с овощами			150,0	3,3	5,4	24,0	186,0	60	22	6	0,75	0,03	2,4	2	3,6	ДОУ87
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	ДОУ58
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	1,4	24,0	124,0	32	8	10	0,5	0,06	0,06	0	0	ДОУ132
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	
ВСЕГО НА УЖИН				28,1	14,0	83,0	595,0	451,0	78,5	96,0	3,1	0,1	2,7	23,7	3,6	
20%			%	по ккал												
21 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	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 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 20 (СУББОТА)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБП6.2	
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		
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 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	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
20%	%	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		
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			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
яблоко	280	280															
Печенье промышленное			30	2,8	3,0	22,0	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0		
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				3,8	4	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
Салат из китайской калусты		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 со сметаной на мяс/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	0,1	0,6	0,04	КБП6.6	
Компот из вишни			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	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	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				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%	%	по ккал															
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортиментелром.			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	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%	%	по ккал															
УЖИН																	
Салат из отварной свеклы с р/м			70	1,1	5	6	71	28	14	25	1	0,01	0,01	3	0	ДОУ16	
Котлета куриная запеченная			80	11,0	11,0	6,0	160,0	200	21	33	1	0,1	0,08	0	0	СПБУ203	
Картофель и овощи, тушенные в соусе			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	
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	5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,3	12,0	58,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0		
21%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				24,3	23,9	60,5	707,0	469,0	117,5	131,0	5,9	0,3	0,3	13,6	0		
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		
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	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				99,1	106,4	445,6	3264,6	1834,8	444,3	807,8	30,4	2,4	1,7	100,8	0,5		



Д Е Н Ъ 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Омлет натуральный с сыром залеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	208	20	220,0	2,1	0,0	0,3	0,3	0,2	КБП4,6	
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	
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		
Колбаса для детского питания отварная			60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОУ96	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	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 В ЗАВТРАК				28,7	43,9	57,2	665,0	294,1	45,5	272,8	5,1	0,1	0,4	0,5	0,29		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280		1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0	
апельсин	280	280															
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 2 ЗАВТРАК															0,0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0		
Томат свежий	81	70	70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0	СБПУ13	
Суп овощной со сметаной 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	
Мясо отварное			80	23,0	22,0	0,0	285,0	138		23,5	14,0	1,4	0,0	0,5	1,0	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	1,2	0	ДОУ123	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				42,1	37,3	113,4	985,7	575,6	150,2	285,9	9,5	0,4	1,6	44,2	0,04		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0		
Залежанка творожная			180	24,0	14,5	16,0	325,0	350	36	256	1,1	0,07	0,39	0,51	0,15	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		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				26,4	16,5	48,0	481,0	408,0	51,0	333,0	3,9	0,2	0,6	6,1	0,2		
15%	%	по ккал															
УЖИН																	
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	
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			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	
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	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		
20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				29,1	10,4	98,0	622,0	523,0	105,1	121,8	4,6	0,3	0,4	32,3	0		
21 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	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				135,9	121,7	394,2	3238,7	2024,7	388,3	1338,5	24,2	1,1	3,5	127,0	0,6		



Д Е Н Ъ 22 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюдо 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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг		A мг
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная			200	6,8	10	40,0	224	181,6	37,5	185,6	0,72	0,12	0,2	2,4	0,26	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	0,9	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
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	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	71,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	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	
2 ЗАВТРАК																
Фрукты по сезону																
бананы	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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			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.уп.	30,0	30,0														
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0	
10%	%	по ккал														
ОБЕД																
Огурец свежий			70	0,5	1,1	1,3	9,0	24	9	14	0,5	0,018	0,02	5	0	СБПУ12
Сул 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 стоматом			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	КБПВ.1
Хлеб пшеничный	90	90	90	7,2	0,7	44,0	214,0	58	13	20	0,9	0,9	0,07	0	0	
комлот из чернослива			200	0,5	0,0	0,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	0,4	0	ДОУ122
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	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																
Сок фруктовый в ассортименте пром.																
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	120	28	74	1,4	0,06	0,1	1,3	0	СБПУ280
13%	%	по ккал														
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				8,0	5,2	53,0	292,0	134,0	36,0	89,0	4,2	0,1	0,1	5,3	0	
УЖИН																
Винегрет																
Рыба (филе) припущенная			120	24,0	2,4	0,0	156,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	ДОУ2
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	КБП3.20
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	ДОУ56
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	0	0	ДОУ132
Хлеб ржано-пшеничный	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 УЖИН				36,4	14,0	39,5	631,0	649,0	97,5	207,5	2,9	0,3	0,3	22,4	0,12	
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	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				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 23 (ВТОРНИК)

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	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша гречневая на молоке			200	7,0	10,0	25,0	223,0	194	80	185	1,5	0,1	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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
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				18,7	31,2	71,0	641,8	581,5	116,4	561,5	3,6	0,3	0,8	2,8	0,81		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
яблоко	280	280															
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			
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,1	4,1	63	326	6	6,5	91	1,07	0,2	0,17	42,6	0		
10%	%	по ккал															
ОБЕД																	
Салат из свежих огурцов с р/маслом			70	0,6	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	21	0	ДОУ17	
Яйцо вареное вкрутую для шей			40	5,1	4,8	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4.1	
Ши из шпината со сметаной на мясном б-не			250	2,9	1,9	4,2	65,0	92	70,0	120	3	0,12	0,17	23	0,01	ДОУ31	
Плов из отварной говядины			200	15,0	17,0	38,0	390,0	400	68	65	3	0,23	0,34	9	0,04	СРБУ208	
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	КБП1.114	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	23	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0		
30%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД				35,8	29,9	142,5	1030,8	749,8	191,0	266,0	11,5	0,5	0,8	56,0	0,15		
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	289	66	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139	
14%	%	по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,5	10,2	57,0	387,0	80,0	21,0	54,0	3,9	0,1	0,1	4,8	0,1		
УЖИН																	
Салат "витамин. из белочок			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	
Котлета куриная запеченная			80	11,0	11,0	6,0	160,0	200	21	33	1	0,1	0,08	0	0	СПБУ208	
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	
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	0,6	64,0	190,0	84	11	17	0,8	0,08	0,08	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
20%	%	по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН				24,0	21,8	120,0	678,0	479,4	104,1	193,0	5,3	0,3	0,3	19,6	0,09		
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			
ВСЕГО НА 21 ЧАС				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				95,9	103,8	469,2	3230,6	2072,7	466,0	1420,5	25,8	2,0	2,5	127,4	1,5		



Д Е Н Ь 24 (СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки								
				белки				жиры				углев.				энерг.ц.		P	Mg	Ca	Fe	B1	B2	C	A
				в г	в г	в г	в ккал	в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	мг	мг	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																									
Каша пшеничная молочная			200	8,0	7,4	24,0	224,0	180	36	184	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36	ДОУ68									
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 однораз ул.			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	0,9	0,2	ДОУ125									
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,8	0,2	10,0	49,0	13	2,8	4,4	0,2	0,02	0,10	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				25,3	35,7	60,1	699,0	560,1	85,4	792,7	1,9	0,2	0,7	3,2	0,73										
2 ЗАВТРАК																									
Фрукты по сезону																									
яблоко	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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	0,16	122,0	0										
10%	%	по ккал																							
О Б Е Д																									
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 со сметаной 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	КБПЗ 33									
Макаронные 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									
Комлот из кураги																									
			200	1	0,2	20	97	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ122									
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0										
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	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																							
П О Л Д Н И К																									
Сок фруктовый в ассортиментпром.																									
			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	ДОУ130									
Булочка сдобная леченая с помадкой																									
			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										
У Ж И Н																									
салат витаминный																									
			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									
Рыба (филе) припущенная																									
			120	24,0	2,4	0,0	156,0	356	21	58	0,22	0,014	0,12	0,5	0	КБПЗ 20									
Цветная капуста отв.																									
			150,0	2,5	4,1	5,2	189,0	66,0	18,0	31	1,5	0,1	0,06	59	0,03	ДОУ50									
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	70	70	70	5,8	0,6	3,5	168,0	84	26	17	0,7	0,08	0,05	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 УЖИН				33,8	16,2	34,7	667,0	549,4	87,1	162,1	3,9	0,2	0,3	71,7	0,03										
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	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 ЗА ДЕНЬ				119,7	110,8	400,6	3309,0	1942,9	371,9	1512,3	21,5	1,2	2,0	234,7	1,1										



Д Е Н Ъ 25 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав													№ картотеки					
				Белки			Жиры			Углевод.			энерг.ц. в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг		Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг
				в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г	в г										
ЗАВТРАК																						
Каша рисовая молочная			200	7,5	12,6	38,0	290,0	216	34	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ70						
Сосиска отварная			70	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДОУ97						
колбаска детская																						
Масло сливочное пром. в однораз уп.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09							
Чай с сахаром			200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,5	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132						
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	12,0	60,0	16	4	5	0,25	0,03	0,03	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,5	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							
2 ЗАВТРАК																						
Фрукты по сезону																						
груши	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0							
Печенье промышленное			30	2,8	2,8	22,0	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	0,5	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132						
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				3,8	3,8	62	303	6	6	90,5	1	0,2	0,17	42,6	0							
10%	%	по ккал																				
ОБЕД																						
Салат из свежих огурцов			70	0,5	5	2	55,0	25	9	14	0,35	0,03	0,03	17	0	ДОУ17						
Суп карт.с макарон. на курином бульоне			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. запеченная в сух. соусе			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						
Компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	24,5	97,0	29	23	41	0,52	0	0	0,8	0	ДОУ122						
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	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																						
Сок фруктовый в ассортиментепром.			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	ДОУ63						
15%	%	по ккал																				
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							
УЖИН																						
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						
Котлета из говядины запеченная			80	10,0	6,0	6,0	100,0	100	16	11	0,8	0,05	0,1	0	0	КБП2.15						
Пюре картофельное			200	4,5	6,2	11,0	164,0	108	30	72,0	0,9	0,1	0,0	4,9	0,12	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	65	65	65	5,2	0,5	32,0	162,0	42	9	14,3	0,65	0,08	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				22,8	18,0	80,0	609,0	320,4	86,1	144,9	4,7	0,3	0,1	17,5	0,12							
21 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	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				120,9	114,8	388,8	3164,0	1875,5	348,4	1205,7	20,1	1,3	2,0	106,1	0,9							



Д Е Н Ъ 27 (СУББОТА)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав											№ картотеки						
				белки			жиры			углевод.		энерг.ц. в ккал	Р мг	Mg мг		Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг
				в г	в г	в г	в г	в г	в г												
ЗАВТРАК																					
Каша пшеничная молочная			200	6,0	6,0	35,0	223,0	100	23	180	0,44	0,104	0,2	1,1	0,29						
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0	0,05	0,21	0,18	0,1				ДОУ68		
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						
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	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						
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				17,1	27,2	83,6	653,0	484,7	80,1	558,6	2,6	0,3	0,8	2,6	0,76						
2 ЗАВТРАК																					
Фрукты по сезону																					
мандарины	280	280	280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	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						
Ирис пром.			35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0				ДОУ132		
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК				2,6	7	63	326	4	4,5	80	0,6	0	0,07	42,6	0						
10%	%	по ккал																			
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 овощной со сметаной на мясном бульо			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	0,04				ДОУ65		
Перец сладкий тушеный			70	1,9	1,4	2,6	35	32	23	27	1,2	0,08	0,03	100	0				КБГВ.32		
Компот из кураги			200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	0,4	0				ДОУ122		
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	5,0	0,8	28,2	150,0	120	37	23,0	2,7	0,1	0,0	0,0	0						
30%	%	по ккал																			
ВСЕГО НА ОБЕД				42,7	30,5	160,4	1094,0	764,0	250,0	211,0	11,4	0,6	0,6	114,2	0,07						
ПОЛДНИК																					
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0						
Булочка сдобная печеная с помадкой			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	97,0	21,0	44,0	3,8	0,1	0,1	4,1	0,0						
УЖИН																					
Томат свежий			70	0,75	0,12	2,4	13,7	15	10,5	7,5	0,6	0,05	0,05	12	0				СБПУ13		
Рыба по-русски запеченная			250	25,0	21,0	30,0	410,0	425	73	97	2,5	0,27	0,30	17	0,15				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	75	75	75	6,0	0,6	37,0	178,0	48	10,5	16,5	0,75	0,1	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						
21%	%	по ккал																			
ВСЕГО НА УЖИН				32,4	21,8	86,4	672,7	507,0	103,5	134,5	4,8	0,4	0,4	29,6	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																			
Сушари 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				110,7	102,3	489,0	3343,7	2076,7	491,1	1273,1	23,7	1,5	2,2	196,3	1,0						



Д Е Н Ъ 28 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав, в г													№ картотеки
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	P мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	B1 мг	B2 мг	C мг	A мг		
ЗАВТРАК																	
Каша манная молочная			200	6,1	8,8	18,3	172,8	120	20	104	1,2	0,56	0,15	0,56	0,23	КБЛ6.2	
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	
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.			15	0,06	12,2	0,1	113,0	2,1	0	0,8	0,21	0	0,01	0	0,09		
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	119,0	32	7	11	0,5	0,07	0,05	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,4	16,0	79,0	60	18	11,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0		
20%	%	по ккал															
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		
2 ЗАВТРАК																	
Фрукты по сезону			280	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,06	42,0	0		
апельсины	280	280															
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	8,0	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0			
10%	%	по ккал															
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 со сметаной на мяс/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	
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему			200	11,0	11,0	20,0	241,0	170	60	29	2,3	0,15	0,15	4	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	20,0	0	КБЛ11,114	
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,0	0,8	49,0	238,0	64	14	22	1	0,1	0,07	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,9	0,6	20,0	100,0	90	23	16,0	2,4	0,0	0,0	0,0	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%	%	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		
Круассан запеченый			60	3,9	12	28	310,0	49	8,5	12	0,56	0,008	0,02	0	0	СБЛУ507	
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																	
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	
Зразы из говядины фарш. капустой			80	10	11	12	185	119	24	41	1,2	0,01	0,12	13	0,04	СБЛУ161	
Макаронные отварные			150	6,2	7,7	30,0	280,0	50	11	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	10	10	10	0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0		
ВСЕГО НА УЖИН				21,2	26,6	94,4	718,0	261,0	67,1	108,2	3,3	0,2	0,2	28,6	0,1	КБЛ8.6	
21%	%	по ккал															
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				93,4	113,6	420,9	3228,8	1655,6	330,3	1230,4	21,1	2,0	1,3	118,2	1,0		



В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ															
норма				111,0	109,0	438,0	3237,0	1837,0	403,0	1233,0	22,0	1,6	2,4	124,0	1,3
% Б,Ж,У по меню от калорийности				14,6	31,0	53,0		р	mg	ca	ферр	в1	в2	с	а
Хим.состав суточного набора продуктов															
Постановление Правительства Камчатского края от 8.09.2014г. №376-П без тепловой обработки				111,0	118,0	424,0	3209,0	1703,0	370,0	1135,0	21,0	1,5	2,2	112	1,2

