

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

С.Ю. Шваков

1 день – понедельник

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг			
							Ca	Fe		B1	B2	C	
	Завтрак												
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3		
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4		
3/13	Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,1		
7.01	Масло сливочное	10	0,00005	0,00825	0,00008	75,14312	2,4	0,02	0	0,012	0		
	Итого за прием	350	12,01	10,74	45,91	396,5	260,3	10,09	0,1	0,22	0,8		
	10-00												
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	42,68	7,0	1,4	0,01	0,01	2		
	Итого за прием	100	0,5	0,1	10,10	42,68	7,0	1,4	0,01	0,01	2		
	Обед												
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	30	0,4	4,5	3,2	53	5,8	0,2	0	0	1,3		
7.32/2	Суп фасолевый	150	2,8	2,9	10,8	74	22,3	0,9	0,1	0	2,2		
7.8/3/1	Капуста тушеная	120	2,76	2,28	13,92	74,4	65,52	0,84	0	0	25,08		
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53	5,6	0,1	0	0	37,6		
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.1/8	Мясо говядины отварное	60	16,1	11,5	0,6	170	10,0	2,1	0	0,1	0,1		
	Итого за прием	550	25,89	21,79	67,49	534,68	124,8	5,24	0,09	1,02	66,28		
	Уплотненный полдник												
7.17/5/1	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285	148,3	1,0	0,1	0,2	0,2		
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
	Итого за прием	300	19,81	13,0	48	375	156,5	1,78	0,14	0,22	0,2		
	Итого за день	1300	58,21	45,56	171,5	1348	548,6	18,51	0,34	1,47	69,28		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день – вторник

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
С.М. Иванова
с 2 до 3 лет
возрастная категория

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки г,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
7.4/4	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,3	4,5	16,9	119	94	0,2	0	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	2	0,1	0,4
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0
	10-00 Банан	350	8,8	12,22	51,02	340,4	179,4	10,0	2,0	0,2	0,8
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10
	Обед										
7.8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	150	1,2	1,9	6,0	42	25,7	0,4	0	0	8,3
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,1	15,0	54	7,6	0,2	0	0	52,6
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	7,3	1,8	3,5	59	48,5	0,3	0	0,1	0,1
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
	Итого за прием	550	15,31	8,04	68,37	382,28	129,58	2,9	0,19	0,22	70,3
	Уплотненный полдник										
7.22/2	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4	0,2	0	0,1	0,4
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
7.10/10 /2	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0
	Итого за прием	395	10,51	11,92	64,33	393,64	128,7	1,58	0,14	0,22	0,5
	Итого за день	1395	35,02	32,58	193,5	1159	453,7	16,68	2,36	0,66	81,6

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

г. Егорьевск

г. Егорьевск

г. Егорьевск

г. Егорьевск

г. Егорьевск

3 день – среда

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак												
7.11/4/4	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3	
14/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4	
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0	
	Итого за прием	350	9,8	11,82	50,12	341,4	154,1	0,9	0,1	0,2	0,7	
10-00												
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
Обед												
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, р. лука с растительным маслом	30	0,6	2,1	4,0	36	3,4	0,2	0	0	1,0	
7.30/2	Уха рыбацкая	140	4,76	1,54	7,7	60,2	15,54	0,56	0	0	3,78	
7.16/3/1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,04	2,16	13,44	69,6	43,2	1,44	0	0	4,56	
7.14/8	Биточки (котлеты) из говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	0	0,1	0	
7.15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	3,1	0,2	0	0	66,8	
4/14	Хлеб ржаной	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	550	19,73	14,74	67,11	450,08	86,92	4,6	0,09	0,12	76,14	
Уплотненный полдник												
7.43- 2/3/1	Макаронные изделия с сыром	130	4,6	303	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0	
7.10/10 /2	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	310	6,91	303,42	51,03	252,64	18,3	1,38	0,14	0,02	0	
	Итого за день	1310	36,84	330,38	178,06	1086,8	275,32	9,08	0,36	0,34	86,84	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

4 день – четверг

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход , г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг			
							Ca	Fe		B1	B2	C	
	Завтрак												
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3		
7084	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4		
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0		
7435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05		
	Итого за прием	357	9,81	11,83	50,12	364,18	224,1	0,95	0,1	0,23	0,75		
	10-00												
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Обед												
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,3	2,0	3,7	31	7,2	0,3	0	0	0,9		
7.9/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	16,7	0,5	0	0	4,0		
7.18/3/1	Рагу из овощей	120	1,92	3,0	12,84	78	27,36	0,72	0	0	8,52		
7.2/9/2	Мясо кур отварное в соусе	50	6,1	6,6	1,1	88	7,0	0,5	0	0	0,3		
7.1/10	Компот яблок и кураги	150	0,2	0	14,5	53	5,6	0,1	0	0	37,6		
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
	Итого за прием	550	13,55	15,44	67,01	434,28	79,44	3,22	0,09	0,02	51,32		
	Уплотненный полдник												
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	6,6	4,6	6,5	85	53,8	1,1	0,1	0,2	2,1		
7.10/10 /2	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
	Итого за прием	280	8,91	5,02	27,93	174,6	61,0	1,88	0,14	0,22	2,1		
	Итого за день	1287	32,67	32,69	154,86	1016	380,54	8,25	0,36	0,47	64,17		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день – пятница

возрастная категория с 2 до 3 лет



Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак												
7.5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	4,0	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0	0,1	0,3		
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4		
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0		
	Итого за прием	350	8,9	11,12	47,12	320,4	151,2	0,4	0	0,2	0,7		
	10-00												
	Сок фруктовый или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Обед												
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,5	2,7	32	9,6	0,4	0	0	0,6		
7.18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4	0,3	0	0	1,8		
7.38/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,5	8,0	23,6	202	22,5	2,3	0,1	0,1	10,9		
7.7/10	Компот из с/ф и шиповника	150	0,3	0,1	15,0	54	7,6	0,2	0	0	52,6		
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
	Итого за прием	530	16,13	11,94	74,87	446,28	61,68	4,3	0,19	0,12	65,9		
	Уплотненный полдник												
7.38/3	Морковная запеканка	100	2,6	3,0	19,8	105	32,9	0,9	0,1	0,1	2,1		
7.2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,9	3,0	22	16,7	0	0	0	0,1		
17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9	0,9	0	0	0,1		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
	Итого за прием	370	9,51	7,82	87,93	431,64	78,7	2,58	0,14	0,12	2,3		
	Итого за день	1250	34,94	31,28	219,72	1241	307,58	9,48	0,36	0,44	78,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Ирина Ивановна

6 день – понедельник

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	Bi	B ₂	с	
4.14/4	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1	0,6	0,1	0,1	0,3	
		40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0	
		150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	2	0,1	0,4	
	Итого за прием	350	10,0	11,62	59,42	367,4	172,5	1,4	2,1	0,2	0,7	
	10											
7.031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
5/2	Обед Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	23,8	0,8	0	0	4,1	
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком с растительным маслом	30										
7.4/8/1	Плов из мяса говядины	180	0,5	2,0	3,7	33	5,4	0,2	0	0	1,1	
			13,3	14,9	33,0	314	19,2	2,0	0,1			
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	10,9	0,2	0	0,1	0,9	
7.051	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	37,6	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	550	19,13	20,74	86,37	581,28	74,88	4,3	0,19	0,12	43,7	
	Уплотненный полдник											
7.115/5/2	Запеканка из творога с изюмом	120	19,4	11,5	21,0	265	164,3	0,6	0	0,3	0,3	
7.1/11/2	Молочный соус	20	0,4	1,2	1,4	17	12,5	0	0	0	0,1	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0	
	Итого за прием	320	22,11	13,12	43,83	371,64	184	1,38	0,04	0,32	0,4	
	Итого за день	1320	51,64	45,88	199,42	1363	447,38	9,28	2,36	0,64	54,8	

7 день – вторник

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
							Са	Fe	Bi	B2	С		
Завтрак													
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3		
7.084	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4		
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0		
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05		
	Итого за прием	357	9,71	12,93	47,62	361,18	229,5	1,05	0,1	0,23	0,45		
10													
7.346	Яблоко	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10		
	Итого за прием	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10		
Обед													
7.1/3/1	Суп пюре гороховый	150	3,9	1,3	13,1	72	24,5	1,2	0,1	0	0,4		
7.23/1	Салат из свеклы с соевым огурцом и растительным маслом	30	0,4	2,5	2,3	31	9,0	0,3	0	0	0,7		
7.4/8/1	Отварной картофель	120	2,28	3,36	18,96	111,6							
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	14,76	0,96	0,12	0,12	4,8		
7.2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54	35,5	0,5	0,1	0,1	0,4		
7.051	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	4,5	0,1	0	0	37,5		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0		
	Итого за прием	550	18,61	8,9	78,13	441,88	103,84	4,16	0,41	0,24	43,8		
Уплотненный полдник													
83	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	71,0	1,0	0	0,1	27,1		
7.2/12/1	Булочка творожная	60	7,4	7,9	29,1	214	44,1	0,6	0,1	0,1	0,1		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
	Итого за прием	370	12,71	10,82	65,53	384,64	122,3	2,38	0,14	0,22	27,2		
	Итого за день	1377	41,03	32,64	191,29	1225,7	471,64	351,72	9,79	0,71	81,45		



ДАЮ: 

Абд. В. Абдулов

возрастная категория с 2 до 3 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг		
	Завтрак											
7.19/4	Каша ассорти (пшенично- кукурузная) со сливочным маслом	150	4,5	4,5	21,3	141	87,9	0,5	0,1	0,1	0,4	
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	2	0,1	0,4	
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0	
	Итого за прием	350	10,0	12,22	55,42	362,4	173,3	0,13	2,1	0,2	0,8	
7031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
	Обед											
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0	0	6,5	
1/1	Горошек зеленый	20	0,62	0,74	2,24	14,4	4,16	0,14	0,02	0,02	1,96	
7.3/3/4	Картофельное пюре	120	2,52	3,36	17,88	108	29,64	0,84	0,12	0,12	8,64	
7.14/8	Биточки (котлеты) мясные	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	0	0,1	0	
7.138	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53	5,6	0,1	0	0	37,6	
7.051	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	550	16,77	16,14	70,59	470,68	86,18	3,88	0,23	0,26	54,7	
	Уплотненный полдник											
7.17/5/1	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285	148,3	1,0	0,1	0,2	0,2	
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5	0	0	0	0,6	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	300	19,91	13,02	47,93	375,64	156,8	1,78	0,14	0,04	0,8	
	Итого за день	1300	47,08	41,78	183,74	1251,4	432,28	7,99	2,5	0,5	66,3	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий



9 день – четверг

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Застрак						Ca	Fe	Bi	B ₂	C	
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0	0,1	0,4	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4	
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0	
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05	
	Итого за прием	357	9,41	11,73	58,52	396,18	235,5	0,55	0	0,23	0,84	
7.346	Яблоко	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10	
	Итого за прием	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10	
	Обед											
7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,3	2,0	3,7	31	7,2	0,3	0	0	0,9	
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	150	2,0	2,7	8,4	61	39,4	0,4	0,1	0,1	4,7	
7.2/9/2	Мясо кур отварное в соусе	50										
7.43/3	Макаронные изделия отварные	120	6,1	6,6	1,1	88	7,0	0,5	0	0	0,3	
7.15/10	Напиток из шиповника	150	4,2	3,0	27,24	150	10,2	0,6	0	0	0	
			0,2	0,1	13,6	49	3,1	0,2	0	0	66,8	
7.051	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	550	16,43	14,94	78,51	489,28	82,48	3,1	0,19	0,12	72,7	
	Уплотненный полдник											
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5	0,5	0,1	0,1	0,4	
7.3/3/4	Картофельное пюре	180	3,7	5,1	26,8	162	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0	
	Итого за прием	420	14,21	6,72	53,03	314,64	87,2	2,58	0,24	0,22	13,3	
13,3	Итого за день	1427	40,05	33,39	190,07	1238,11	421,18	8,43	0,46	0,59	96,84	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

10 день – пятница

возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг				Витамины, мг		
							Ca	Fe	Bi	B2	с		
Завтрак													
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3		
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	2	0,1	0,4		
7.1/13	Батон с маслом	40/10	2,6	5,12	15,72	120,4	1,6	0	0	0	0		
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05		
	Итого за прием 10	357	10,41	5,13	58,52	398,18	228,5	1,65	2,1	0,23	0,75		
7.031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Итого за прием Обед	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
7.15/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	150	3,8	9,2	11,5	141	17,0	0,9	0,1	0,1	5,3		
7.44/3/1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8		
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132	10,0	1,4	0	0,1	0,3		
7.1/10	Компот яблок и кураги	150	0,2	0	14,5	53	5,6	0,1	0	0	37,6		
7.051	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0		
7.003-1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
	Итого за прием Употребленный полдник	545	24,03	25,04	93,27	653,28	68,78	7,2	0,39	0,32	44,0		
7.21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0	0,1	0,3		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
	Итого за прием	330	4,91	3,12	30,73	160,64	73,6	0,98	0,04	0,12	0,3		
	Итого за день	1332	39,75	33,69	192,32	1254,8	386,9	12,03	2,56	0,67	55		