

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет с пребыванием 8-10 часов
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

Начальник Управления
образования



О.П. Звягинцева

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда согласно пункту 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	82,99	0	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0	1
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	165	4,34	9,62	20,67	186,61	0	266
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	8,43	16,51	43,13	354,60	0,00	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	170	1,87	0,17	21,42	95,2	5,1	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	1,87	0,17	21,42	95,20	5,10	
ОБЕД	Макаронник с мясом говядины	38,5/81,5	18,68	20,92	18,52	336,85	0	299
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	130	0,92	2,57	4,11	46,67	8,20	88
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,26	0,08	17,70	73,8	0,33	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	24,10	25,65	61,57	578,72	10,67	
ПОЛДНИК	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	0	пром. изг.
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,5	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	6,94	5,82	48,09	273,85	6,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,34	48,15	174,21	1302,37	22,18	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	145	3,18	2,75	10,41	87	0	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,84	9,23	46,24	310,50	0,39	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Свекольник (с мясом говядины)	119/11	6,95	4,15	8,98	100,93	5,96	136
ОБЕД	Печень по-строгановски	40	5,30	4,49	1,41	74	1,38	255
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,65	23,18	146,25	0	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	3,43	71
ОБЕД	Кисель из ягод свежих (клюква)	150	0,06	0,03	17,28	83,7	1,35	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	21,46	12,91	72,04	512,48	12,12	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	70	1,51	4,33	14,76	104	0,00	185
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3,00	пром. изг.
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	5,40	7,76	26,99	200,20	4,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,20	33,42	154,62	1118,88	17,82	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,08	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	0,00	382
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,79	2,76	33,43	175,89	0,00	181
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	12,11	11,40	57,87	380,67	0,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	109/21	4,76	1,81	8,87	71,01	4,02	159
ОБЕД	Гуляш	40	5,82	6,72	1,16	88,4	0,00	260
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92,4	12,00	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром.изг.
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	0,54	349
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	12,74	49
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	17,97	17,14	68,65	508,03	29,30	
ПОЛДНИК	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,44	0,39	пром.изг.
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (творожные)	59/21	11,33	8,13	10,54	160,76	0,14	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	15,10	11,38	16,00	227,20	0,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	46,23	40,27	157,22	1183,10	36,91	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	165	15,33	27,31	2,90	308,62	0,00	210
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	165	0,05	0,02	11,52	46,05	0,00	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	16,86	32,01	23,73	439,67	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	130	8,58	2,64	12,51	107,99	5,20	139
ОБЕД	Тефтели	40	2,71	3,02	3,43	51,64	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	70	0,97	7,01	4,59	85,4	8,21	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	150	0,39	0,14	21,65	91,95	15,7	345
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	18,25	17,71	74,67	534,73	29,15	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,6	1,68	504
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	70	2,89	4,13	14,37	106,59	0,53	183
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		245	3,17	4,35	28,88	169,04	7,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,78	57,59	136,63	1239,14	37,52	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	5,99	7,50	36,89	207,53	0,00	173
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	9,13	11,69	72,79	400,35	6,55	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	170	1,19	0,00	20,74	90,1	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	1,19	0,00	20,74	90,10	0,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	70	0,76	4,26	2,40	50,96	14,00	23
ОБЕД	Птица отварная (с соусом)	25/15	6,06	7,40	1,00	95	0	288/ соус 330
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	110	2,04	5,88	9,24	97,9	2,81	202
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	54,75	388
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с мясом говядины)	113/17	8,35	5,15	7,28	109,06	6,31	160
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	21,22	23,42	55,35	518,27	77,87	
ПОЛДНИК	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3	пром. изг.
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0	429
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	7,91	6,49	35,28	232,20	3,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	39,45	41,60	184,16	1240,92	88,33	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	140	4,06	3,50	6,72	74,9	1,82	400
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,08	3
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес"	175	7,33	9,90	38,17	212,02	0,00	173
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	15,45	19,21	55,27	396,82	1,90	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Суп картофельный	130	1,22	1,47	8,65	52,65	3,24	77
ОБЕД	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59	0	341
ОБЕД	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	0	304
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	62
ОБЕД	Кисель из малины	150	0,11	0,09	18,71	85,8	3,02	351
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	15,76	7,75	77,42	471,49	8,27	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (творожные)	42,5/17,5	8,09	3,84	12,95	118,91	0,10	218
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.
ПОЛДНИК	Чай с медом	120	0,14	0,00	8,77	36,3	0,24	376(2)
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,28	4,19	36,42	222,41	7,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,99	34,67	178,46	1186,42	18,17	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0	1
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	165	5,84	7,79	31,14	201,68	0	174
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	0	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,58	15,30	54,51	381,56	0,00	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,8	22,8	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		60	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом говядины	89/41	9,85	7,72	20,88	192,56	0	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром.изг.
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	130	6,64	4,97	6,37	96,69	6	133
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,2	пром. изг.
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	3,43	71
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	21,22	15,10	74,88	522,38	12,67	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из манной крупы	80	2,22	3,90	15,40	105,82	0	181
ПОЛДНИК	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,44	0,39	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	5,99	7,15	20,86	172,26	0,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	38,27	37,67	154,75	1099,00	35,86	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом	140	6,37	7,13	27,82	168,77	0	177
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	82,99	0	379
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	24,5/16,5/4	1,96	3,17	22,77	127,64	0,08	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,94	12,51	63,74	379,40	0,08	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Овощи в молочном соусе	50/30	1,60	5,40	6,40	80,4	2,88	203/ соус 444
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,15	2,88	5,10	51,03	4,80	53
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	50	8,65	8,78	3,71	127,86	0	416
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) ,с мясом говядины	115,5/14,5	9,14	5,03	10,14	123,4	1,51	150
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	24,45	22,76	72,78	595,28	10,88	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,6	1,68	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3	пром. изг.
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0	560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	4,50	2,16	41,20	202,47	4,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,39	40,95	187,07	1272,85	16,30	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	165	4,88	4,14	25,76	159,51	0	168а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,077	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	10,08	10,96	47,98	329,68	0,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	130	1,20	2,21	7,87	56,16	3,84	149
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,6	3,2	пром. изг.
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	0	312
ОБЕД	Котлеты (мясо говядины)	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	2,83	21
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	16,83	18,03	64,41	492,91	9,91	
ПОЛДНИК	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.
ПОЛДНИК	Блинчики	80	3,74	2,01	28,68	147,64	0	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,51	5,26	33,88	212,64	0,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	35,47	34,60	160,97	1102,43	17,90	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	175	0,05	0,02	11,52	46,05	0	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0	1
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом черносмородиновым)	94/56	16,41	11,04	53,94	372,24	20,7	223/ соус 336
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	17,94	16,87	75,84	503,29	20,70	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом курицы)	112,5/17,5	1,40	1,48	9,79	57,85	4,29	152
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	150	0,24	0,06	21,15	83,82	4,5	342
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	79/51	12,35	6,68	5,85	132,78	1,37	349
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	3,66	24
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18,06	12,38	58,48	416,01	13,82	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	70	2,93	3,67	14,71	103,45	0	173
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,8	22,8	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,06	7,04	25,26	194,25	24,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	48,56	39,81	168,93	1209,25	59,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12355	425,68	408,73	1657,02	11954,36	350,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1235,5	42,57	40,87	165,70	1195,44	35,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,24	30,77	55,44			

Начальник  О.П.Звягинцева

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М.Войтова