

«Утверждаю»: С.И.И.

Заведующий МАДОУ ЦРР



МАДОУ ЦРР детский сад № 24

МЕНЮ

осенне- зимний период 2017-2018 учебный год

Сад

1 день

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак														
Каша геркулесовая	200	5,26	3,97	29,82	172,68	23,9	1,5	0,14	0,04	-				
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83				
Бутерброд с маслом	35/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-				
		8,44	13,43	58,3	383,68	48,33	2,6	0,02	0,08	2,83				
2 Завтрак														
Сок/ фрукты	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0				
Обед														
Щи из шавеля	250	2,07	5,21	5,13	75,75	89,7	1,41	0,13	0,11	17,54				
Котлета куриная паровая	70	13,09	2,75	10,89	120,2	9,8	1,16	0,07	0,05	-				
Макаронные отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,5	4,84	1,10	0,6	0,03	-				
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-				
		24,12	12,94	82,97	545,72	219,44	6,56	0,36	0,238	19,26				
Полдник														
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46				
Печенье	70	4,53	5,74	47,82	261,1	11,98	0,85	0,06	0,06	0,007				
		10,01	10,62	56,89	363,1	238,77	1,04	0,14	0,34	2,47				
Ужин														
Сырники творожные	150	27,9	18,99	16,14	348,0	233,4	1,11	0,09	0,42	0,39				
Батон с повидлом	35/50	2,26	3,57	25,05	141,82	9,9	0,87	0,05	0,03	0,10				
Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03				
		30,22	22,58	51,18	529,82	253,3	2,26	0,14	0,45	0,52				
		73,29	59,57	259,44	1865,0	766,84	13,86	0,853	1,12	27,08				

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Каша геркулесовая на сгущенном молоке Чай с лимоном сладкий Батон с маслом, сыром.	150	4,31	2,98	22,37	129,51	17,93	1,13	0,1	0,03	-			
	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
	20/7	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-			
2 Завтрак		6,83	10,54	44,09	167,81	36,63	1,96	0,15	0,06	1,42			
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
Обед													
Щи из шавеля с курицей сметаной	150	1,66	4,17	4,11	60,6	71,76	1,12	0,10	0,09	14,03			
Котлета мясная паровая	60	9,35	1,97	7,78	105,8	7,0	0,83	0,05	0,03	-			
Макаронны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,3	3,23	0,74	0,04	0,02	-			
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		17,43	9,55	60,74	519,23	106,85	4,96	0,27	0,178	15,32			
Полдник													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
печенье	15	3,23	4,10	34,16	186,5	8,55	0,61	0,05	0,04	0,005			
		7,81	8,18	41,74	271,5	198,15	0,77	0,11	0,28	2,06			
Ужин													
Сырники творожные паровые	100	18,6	12,66	10,76	232,0	155,6	0,74	0,06	0,28	0,26			
Батон с повидлом	20/20	2,26	3,57	25,05	141,82	9,9	0,87	0,05	0,03	0,10			
Чай сладкий	150/10	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	-	-	0,02			
		20,9	16,24	42,8	401,82	173,5	1,8	0,11	0,31	0,39			
		53,47	44,51	199,47	1403,0	522,13	10,59	0,653	0,841	21,07			

Сад

2 день

	Норма блюда	Химический состав продуктов							Минеральные вещества			Витамины					
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe		B1	B2	C						
Завтрак																	
Омлет с зеленым горошком	120/20/15	12,69	4,11	12,01	98,56	10,21	0,14	0,003	0,006	0,49							
Какао на молоке	180/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	1,2							
Батон с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-							
2 Завтрак																	
Сок	100	1,13	0,38	15,75	72,0	6,0	0,45	0,03	0,038	7,5							
Обед																	
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4,2	0,27	0,018	0,012	7,5							
Борщ	200	1,454	3,93	10,19	82	35,5	0,95	0,04	0,03	8,23							
Азу мясное	70	9,0	7,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,008	0,006	1,29							
Перловка отв. с маслом	100	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-							
Компот из с/фруктов	150																
Хлеб ржаной	40																
Полдник																	
Кефир фруктовый	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05							
Батон	15	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-							
Ужин																	
Фрикадельки рыбные в соусе	70	5,53	3,41	1,9	52,5	32,75	0,32	0,03	0,03	0,78							
Картофельное пюре	100	1,91	2,88	23,01	142,4	14,64	0,077	0,10	0,06	14,0							
Чай с лимоном	180/10/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42							
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-							
		46,37	45,76	177,3	1451,9	635,93	11,13	0,7	1,09	39,1							
					8												

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Завтрак	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
Омлет	80	7,08	12,67	1,42	147,8	59,10	1,45	0,047	0,291	147,76			
Икра кабачковая	45	0,72	2,83	3,33	40,86	12,38	0,41	0,023	0,027	6,75			
Какао	150/7	130,28	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2			
Батон с маслом	30/8	1,84	5,66	10,97	102,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-			
		139,92	23,88	28,68	389,66		2,74	0,15	0,48	155,71			
2 Завтрак													
Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0			
Обед													
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4,2	0,27	0,018	0,012	7,5			
Борщ	200	1,454	3,93	10,19	82,0	35,5	0,95	0,04	0,03	8,23			
Азу мясное	60	6,42	5,17	1,65	78,75	12,17	0,48	0,02	0,05	0,25			
Перловка отварная с маслом	100	2,97	2,7	21,1	120,6	13,23	0,59	0,032	0,019	-			
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		17,43	12,46	65,47	539,85	89,96	4,56	0,19	0,15	17,27			
Полдник													
Кефир фруктовый	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05			
Батон	50	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,266	1,05			
Ужин													
Рыба порционная в соусе	60	5,53	3,41	1,9	52,5	32,75	0,32	0,03	0,03	0,78			
Картофель отварной с маслом	100	1,91	2,88	23,01	142,4	14,64	0,077	0,10	0,06	14,0			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		9,01	6,88	34,62	328,8	55,71	1,54	0,152	0,1	16,2			
		168,7	47,85	152,4	1421,0	538,63	11,9	0,604	1,02	200,23			

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак													
Каша манная молочная	200	7,33	3,97	20,88	172,68	37,65	19,5	0,039	0,02	-			
Кофейный напиток молочный	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31			
Батон с маслом	40/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-			
		13,24	15,82	53,52	433,68	162,48	20,4	0,139	0,02	1,31			
2 Завтрак													
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
Обед													
Отулец свежий	50	0,4	-	1,9	9,2	11,5	0,003	0,03	0,04	10,0			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,8	24,6	1,09	0,11	0,06	8,25			
Курица порционная в соусе	70	3,64	2,63	6,36	63,6	15,58	0,56	0,07	0,04	2,81			
Рис варенный с маслом	150	1,59	2,85	16,5	98,06	3,44	0,24	0,02	0,02	-			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		11,78	9,08	82,48	460,03	87,1	4,78	0,33	0,21	21,06			
Полдник													
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46			
печенье	25	5,85	10,02	43,14	286,4	15,84	1,04	0,1	0,05	-			
		11,3	14,9	52,21	388,4	242,64	1,23	0,18	0,33	2,46			
Ужин													
Сосиска варенная	70	8,96	20,72	1,05	180,25	20,3	1,19	0,15	0,11	-			
Калуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	73,19	-	0,03	0,03	25,74			
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	28,57			
Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,044	0,012	2,83			
		14,86	26,73	42,6	423,85	113,09	1,99	0,22	12,14	38,22			
		51,68	66,53	240,91	1748,63	613,11	29,8	0,88	12,89	65,4			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
Каша манная молочная	150	5,5	2,98	15,66	129,51	28,24	14,63	0,029	0,015	-			
Кофейный напиток молочный	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98			
Батон с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,06	0,03	-			
2 Завтрак													
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
Обед													
Огурец свежий	30	0,24	-	1,14	5,52	6,9	0,002	0,02	0,02	6,0			
Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,87	0,09	0,05	6,6			
Курица порционная в соусе	60	2,6	1,88	4,54	95,43	11,13	0,40	0,05	0,03	2,01			
Рис вареный с маслом	100	1,06	1,9	11,0	65,37	2,29	0,16	0,01	0,01	-			
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
Полдник													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
печенье	25	3,64	6,26	26,96	279,0	9,9	0,65	0,06	0,03	-			
Ужин													
Сосиска отварная	50	6,4	14,8	0,75	128,75	14,5	0,85	0,11	0,08	-			
Калуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,2	48,79	-	0,018	0,018	17,16			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-			
Итого													
		10,57	18,9	30,46	301,55	78,39	1,42	0,16	0,11	18,58			
		38,39	48,42	136,76	1486,38	481,59	22,68	0,65	0,7	38,22			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
Каша гречневая молочная	200	6,05	5,15	27,21	179,5	11,8	3,21	0,15	0,08	-			
Чай с молоком	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31			
Батон с маслом	35/10	2,75	8,5	16,46	153,0	10,47	0,7	0,05	0,04	-			
		11,65	16,06	58,03	423,5	135,47	4,03	0,24	0,26	1,31			
2 Завтрак													
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0			
Обед													
Салат из св.овощей	60	0,59	3,69	2,23	44,5	11,2	0,43	0,03	0,02	10,6			
Суп картофельный с крупой	250	5,25	3,38	13,8	106,25	13,2	0,73	0,08	0,05	1,9			
Рулет куриный	70	9,98	8,11	8,04	145,0	21,9	1,14	0,06	0,13	2,53			
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	1,0	1,0	0,11	18,17			
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		22,34	20,74	85,1	617,27	115,3	6,2	1,3	0,36	33,2			
Полдник													
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26			
Вафли	70	2,24	1,96	0,44	239,5	5,07	0,42	0,03	0,03	-			
		7,66	6,46	7,64	329,5	223,0	0,06	0,1	0,34	1,26			
Ужин													
Творожная заправка	150	26,27	18,0	25,73	370,5	221,0	1,04	0,08	0,39	0,36			
Повидло	30	0,14	0,015	7,55	30,9	3,93	0,093	0,001	0,003	0,27			
Чай с лимоном	180/10/5	0,06	0,02	9,99	41,0	10,0	0,32	-	-	2,83			
Батон	35	2,63	1,008	18,0	91,7	6,65	0,42	0,04	0,01	-			
		29,1	19,04	61,27	534,1	241,58	1,87	0,12	0,4	3,46			
		71,15	62,7	221,84	1951,4	731,35	14,9	1,79	1,38	49,23			

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак												
Каша гречневая молочная	150	4,54	3,86	20,41	134,6	8,85	2,41	0,11	0,06	-		
Чай с молоком	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98		
Батон с маслом	25/8	2,14	6,61	12,8	119,0	8,14	0,54	0,04	0,03	-		
		9,02	12,47	43,84	323,6	111,3	3,05	0,18	0,20	0,98		
2 Завтрак												
Сок	100	0,3	0,3	7,35	35,25	12,0	1,65	0,023	0,015	7,5		
Обед												
Салат из св.овощей	40	0,39	2,46	1,49	29,68	7,47	0,29	0,018	0,014	7,06		
Суп Картофельный с крупой	200	3,15	2,03	8,3	63,75	7,92	0,44	0,05	0,03	1,14		
Рулет куриный	60	7,18	5,92	5,39	104,0	15,1	0,84	0,04	0,09	1,98		
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11		
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
		15,52	14,21	60,08	431,46	80,0	4,5	0,28	0,24	23,58		
Полдник												
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	180,0	0,015	0,06	0,26	1,05		
Вафли	50	1,6	1,4	0,32	271,05	5,0	0,3	0,02	0,02	-		
		3,95	5,15	6,32	346,05	185,0	0,315	0,08	0,28	1,05		
Ужин												
Творожная запеканка	120	21,05	14,46	20,58	396,4	176,8	0,83	0,06	0,31	0,29		
Повидло	20	0,11	0,01	6,04	24,72	3,14	0,074	0,001	0,002	0,22		
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	29,0	8,0	0,21	-	-	1,42		
Батон	25	1,88	0,72	12,85	65,5	4,75	0,3	0,027	0,007	-		
		23,08	15,2	46,46	415,62	192,7	1,41	0,09	0,32	1,93		
		53,87	47,33	164,05	1552,0	581,0	10,93	0,65	1,05	36,04		

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Вермишель молочная	200	4,74	5,38	10,8	110,6	160,24	0,19	0,06	0,2	0,91			
Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20			
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-			
		9,86	15,27	39,73	335,6	283,44	1,18	0,15	0,37	2,11			
2 Завтрак													
Сок	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0			
Обед													
Свежий огурец/помидор	60	0,84	3,04	5,19	51,55	26,8	0,32	0,01	0,03	19,47			
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,88	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	0,08	5,81			
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	4,72	13,73	34,16	278,67	37,84	1,80	0,19	0,13	16,0			
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		14,51	23,41	96,26	649,24	134,70	7,04	0,53	0,29	43,0			
Полдник													
Кисель из сока	180	0,52	0,06	27,18	111,24	14,14	0,34	-	0,01	0,98			
Булочка домашняя,	50	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
яблоко	80	2,02	0,64	37,46	163,64	17,94	0,58	0,022	0,016	0,98			
Ужин													
Каша пшеничная молочная	200	9,16	9,04	38,23	270,97	33,16	1,65	0,08	0,05	0,04			
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-			
		11,53	9,93	63,85	390,57	51,66	2,33	0,11	0,015	2,87			
		38,42	49,25	247,40	1581,72	494,74	12,53	0,82	0,70	50,96			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Вермишель молочная	150	3,55	4,04	8,1	82,95	120,18	0,14	0,04	0,15	0,68			
Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19			
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	202,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-			
2 Завтрак		8,04	12,03	30,38	361,95	239,16	0,89	0,12	0,31	1,87			
Сок	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,01	2,0			
Обед													
Свежий огурец/помидор	45	0,63	2,28	3,89	38,66	20,10	0,24	0,02	0,02	14,60			
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	207,80	30,46	1,62	0,06	0,06	4,65			
мясо тушеное с овощами в соусе	160	3,22	9,36	23,29	190,0	25,8	1,23	0,09	0,09	10,91			
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
Полдник		11,0	16,46	71,51	578,99	101,22	5,36	0,4	0,21	31,88			
Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,70	11,78	0,28	-	0,01	0,82			
Булочка домашняя,	40	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
яблоко	70	1,93	0,63	32,93	145,10	15,58	0,52	0,022	0,016	0,82			
Ужин													
Каша пшеничная молочная	150	6,87	6,78	28,67	303,23	24,87	1,24	0,06	0,04	0,03			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		8,44	7,37	46,05	384,63	38,07	1,69	0,08	0,046	1,45			
		29,91	36,49	190,97	1513,34	401,03	9,86	0,63	0,59	38,02			

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак													
Каша пшеничная на стуженном молоке	200	4,32	5,35	30,88	192,51	12,63	1,04	0,13	0,03	-			
Чай с лимоном сладкий	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
Батон с маслом	35/10	2,75	8,5	16,46	153,0	10,47	0,7	0,05	0,04	-			
		7,19	13,87	57,54	386,51	48,33	2,06	0,18	0,07	2,83			
2 Завтрак													
Сок	100	0,4	0,3	10,3	46,0	19,0	2,3	0,03	0,03	5,0			
Обед													
Свежий огурец	25	1,74	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,46			
Суп фасолевый с курицей, сметаной	250	10,89	10,75	2,14	149,34	37,56	0,91	0,03	0,11	0,03			
Суфле куриное	70	30,75	3,0	74,25	447,0	172,5	10,2	1,22	0,23	-			
Макаронные отварные с маслом	150	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Компот из с/фруктов	200	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
Хлеб ржаной	50												
		46,84	19,4	125,46	865,36	285,37	14,80	1,41	0,44	20,21			
Полдник													
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46			
Пряник	70	3,36	1,96	54,39	235,06	6,3	0,42	0,06	0,03	-			
		8,84	6,84	63,46	337,06	233,1	0,61	0,14	0,31	2,46			
Ужин													
Ленивые вареники	150	25,8	35,25	30,0	533,1	237,15	1,35	0,12	0,45	0,75			
Молочная подлива	50	1,70	1,4	6,05	42,05	50,75	0,15	0,025	0,05	0,45			
Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0,05	0,03	0,10			
Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	6,65	0,42	0,04	0,01	-			
		30,19	37,69	64,03	706,85	304,55	2,20	0,24	0,54	1,3			
		93,46	78,10	320,79	2341,78	877,92	21,97	2,0	1,39	31,80			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Каша пшенная	150	3,24	4,28	23,16	144,38	9,47	0,78	0,13	0,02	-			
Чай с лимоном сладкий	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон с маслом	25/8	2,14	6,61	12,8	119,0	8,14	0,54	0,05	0,03	-			
		5,45	10,9	43,06	292,38	27,01	1,53	0,14	0,05	1,42			
2 Завтрак													
Сок	100	0,30	0,23	7,73	34,50	14,25	1,73	0,02	0,02	3,75			
Обед													
Свежий огурец	20	1,39	3,91	6,79	67,80	34,66	0,64	0,05	0,04	14,77			
Суп фасолевый	200	7,78	7,68	1,53	106,67	26,83	0,65	0,02	0,08	0,02			
Суфле куриное	60	20,5	2,0	49,5	298,0	115,0	6,8	0,81	0,15	-			
Макаронны отварные с маслом	100	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Компот из с/фруктов	150	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
Хлеб ржаной	40	32,43	14,19	89,09	615,0	201,35	10,36	0,96	0,31	16,08			
Полдник													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	4,5	0,3	0,04	0,02	-			
		6,98	5,48	46,43	252,9	194,1	0,46	0,10	0,26	2,05			
Ужин													
Ленивые вареники	100	17,2	23,5	20,0	355,4	158,1	0,9	0,08	0,3	0,5			
Молочная подлива	50	1,70	1,4	6,05	42,05	50,75	0,15	0,025	0,05	0,45			
Чай сладкий	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,05	0,03	0,10			
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,75	0,30	0,03	0,01	-			
		20,82	25,64	45,89	490,98	221,65	1,54	0,19	0,39	1,05			
		65,98	56,44	232,20	1685,73	658,31	15,62	1,41	1,03	24,35			

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	200	8,92	4,75	29,33	195,8	195,96	1,37	0,15	0,25	2,21			
Кофейный напиток молочный	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31			
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-			
		14,22	14,71	58,31	422,8	318,46	2,11	0,24	0,02	1,31			
2 Завтрак													
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,42	3,52			
Обед													
Свежий помидор	60	0,84	3,04	5,41	52,44	22,42	0,3	0,016	0,021	19,47			
Суп с мясными фрикадельками, с сметаной	250	5,12	5,35	16,14	133,25	50,28	1,81	0,16	0,07	5,81			
Гуляш мясной	70	5,34	6,3	53,78	293,3	3,54	0,75	0,04	0,04	-			
Перловка отв. с маслом	150	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Компот из с/фруктов	200	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
Хлеб ржаной	50	14,76	15,44	115,91	460,03	108,22	5,75	0,32	0,18	25,28			
Полдник													
Кефир фруктовый	180	5,22	4,50	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		6,72	5,08	17,48	142,4	219,8	0,42	0,092	0,32	1,26			
Ужин													
Биточки рыбные	70	8,88	2,86	6,22	86,33	17,85	0,51	0,06	0,05	0,21			
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	36,98	1,0	0,14	0,11	18,16			
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-			
		14,31	8,55	52,28	343,23	73,33	2,19	0,23	0,17	21,2			
		50,51	43,78	254,08	1614,46	726,81	11,87	0,9	1,1	53,26			

Завтрак	Норма блока	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			
Каша геркулесовая	150	6,69	3,56	22,0	146,85	146,97	1,03	0,11	0,19	1,66			
Кофейный напиток молочный	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98			
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	102,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-			
2 Завтрак		10,87	11,22	43,6	318,85	248,25	1,6	0,18	0,32	2,64			
Сок	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
Обед													
Свежий помидор	45	0,56	2,03	3,6	34,96	14,95	0,2	0,011	0,014	12,98			
Суп с мясными фрикадельками	200	4,09	4,28	12,91	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,65			
Гуляш мясной	60	3,64	4,3	36,67	200,0	2,42	0,51	0,02	0,02	-			
Перловка отв. с маслом	100	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Компот из с/фруктов	150	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
Хлеб ржаной	40	11,05	11,21	84,45	484,09	82,45	4,42	0,23	0,13	17,63			
Полдник													
Кефир фруктовый	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
Ужин		5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,27	1,05			
Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18			
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		11,22	6,24	36,34	246,9	53,12	1,56	0,16	0,12	13,71			
		39,49	33,0	190,77	1219,91	574,62	9,37	0,67	0,85	37,03			

Сад

8 ДЕНЬ

Завтрак	Норма блока	Химический состав продуктов							Минеральные вещества			Витамины				
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C						
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	115,2	161,63	0,51	0,08	0,2	0,91						
Какао	180/10	137,71	3,63	17,28	108,67	122,93	0,55	0,05	0,19	1,6						
Батон с маслом,сыром	35/10/12	6,31	9,17	19,41	145,33	118,13	0,95	0,07	0,07	0,09						
2 Завтрак		149,77	18,01	55,53	369,2	402,69	2,01	0,2	0,46	2,6						
Сок	100	1,51	0,51	21,0	86,0	8,0	0,6	0,4	0,05	10,0						
Обед																
Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94	8,4	0,54	0,036	0,024	15,0						
Свекольник с курицей,сметаной	250	0,36	5,5	17,25	115,0	25,75	1,25	-	-	6,75						
Шницель куриный	70	9,93	11,38	6,78	141,56	12,75	1,09	0,05	0,08	0,3						
Гороховое пюре с маслом	150	2,87	4,32	23,01	159,6	21,96	1,16	0,15	0,08	21,0						
Комлот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	104,27	14,48	0,95	0,011	0,008	1,72						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-						
Полдник		16,98	22,08	90,14	619,04	100,84	6,94	0,34	0,23	44,77						
Молоко	180	5,5	5,1	9,1	102,0	207,52	0,19	0,07	0,29	2,46						
Печенье	25	4,04	5,13	42,7	198,13	10,69	0,76	0,06	0,05	0,006						
Банан																
Ужин		9,54	10,23	51,8	300,13	217,21	0,95	0,13	0,34	2,47						
Пудинг творожный	150	31,58	21,69	30,87	394,6	205,2	1,25	0,07	0,05	0,05						
Повидло	30	0,12	-	19,5	75,0	4,2	0,39	0,003	0,006	0,15						
Чай с лимоном	180/10/5	0,05	0,01	8,39	34,8	9,6	0,25	-	-	1,7						
Батон	35	53,2	1,02	17,99	91,7	6,65	0,42	0,04	0,010	-						
		84,95	22,72	76,75	596,1	225,65	2,31	0,11	0,07	1,9						
		262,75	73,55	295,22	1970,47	954,39	12,81	1,18	1,15	61,74						

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,22	0,38	0,06	0,15	0,68			
Какао	150/7	130,28	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2			
Батон с маслом, сыром	25/8/10	4,73	6,88	14,56	139,0	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07			
		139,32	13,51	41,65	336,9	332,02	1,5	0,15	0,34	1,95			
2. Завтрак													
Сок	75	1,13	0,38	15,75	72,0	6,0	0,45	0,3	0,038	7,5			
Обед													
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4,2	0,27	0,018	0,012	7,5			
Свекольник	200	0,18	4,4	13,8	92,0	31,8	1,0	-	-	5,4			
биточек куриный	60	8,51	9,1	5,42	137,25	10,2	0,93	0,04	0,06	0,24			
Гороховое пюре с маслом	100	1,91	2,88	15,34	142,4	14,64	0,77	0,10	0,06	14,0			
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		13,54	13,04	67,09	550,15	85,7	5,24	0,24	0,17	28,86			
Полдник													
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
Печенье	20	3,23	4,10	34,16	186,5	8,55	0,61	0,05	0,04	0,005			
Банан													
		7,81	8,18	41,74	271,5	198,15	0,77	0,11	0,28	2,06			
Ужин													
Пудинг творожный	100	21,05	14,46	20,58	396,4	176,8	0,83	0,06	0,04	0,03			
Повидло	20	0,08	-	13,0	50,0	2,8	0,26	0,002	0,004	0,1			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	29,0	8,0	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		22,67	15,05	50,85	527,8	191,4	1,54	0,08	0,014	1,55			
		184,47	50,16	217,08	1758,35	813,27	8,66	0,88	0,84	41,92			

Сад

	Норма	Минеральные вещества			Витамины		
		Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак							
Клецки молочные	200	110,6	160,24	0,19	0,06	0,15	0,68
Кофейный напиток	180/10	91,0	113,2	0,12	0,04	0,11	0,98
Батон с маслом	30/10	136,0	9,3	0,62	0,05	0,02	-
		137,6	282,74	0,93	0,11	0,28	1,66
2 Завтрак							
Сок	100	2,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0
Обед							
Огурец-свежий	50	9,2	11,5	0,003	0,03	0,04	10,0
ши со сметаной	250	91,5	24,0	0,97	0,11	0,06	7,5
Курица порц-ая с соусом	70	13,6	15,58	0,56	0,07	0,04	2,81
Гречка варенная с маслом	150	20,0	19,8	4,2	0,19	0,11	0,60
Компот из сухофруктов	200	7,6	14,48	0,94	0,008	0,008	1,72
Хлеб ржаной	50	6,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-
		8,57	102,86	7,04	0,5	0,3	22,63
Полдник							
Кефир	180	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26
Вафли	20	2,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-
апельсин	100	12,4	219,8	0,42	0,09	0,32	1,26
Ужин							
Рыба запеченная в соусе	70	3,5	45,85	0,44	0,04	0,04	1,09
Картофельное пюре с	150	17,3	36,98	1,0	0,14	0,11	18,16
Чай с лимоном	180/10	1,0	12,8	0,32	-	-	2,83
Батон	30	8,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-
		0,4	101,33	2,12	0,21	0,16	22,08
		1,64	713,73	13,49	0,96	1,01	50,19

Завтрак	Норма блока	Химический состав продуктов							Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C				
Клецки молочные	150	3,55	4,04	8,1	82,95	120,18	0,14	0,04	0,15	0,68				
Кофейный напиток	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19				
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	202,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-				
		8,04	12,03	30,38	361,95	239,16	0,89	0,12	0,31	1,87				
2 Завтрак														
Сок	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,01	2,0				
Обед														
Огурец свежий	30	0,24	-	1,14	5,52	6,9	0,002	0,02	0,02	6,0				
Щи со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	0,77	0,09	0,05	6,0				
Курица порц-ая с соусом	60	2,6	1,88	4,54	45,43	11,13	0,4	0,05	0,03	2,01				
Гречка варенная с маслом	100	5,1	3,33	22,83	241,94	12,77	2,71	0,12	0,07	0,39				
Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-				
		13,44	8,08	71,21	508,62	74,86	6,15	0,36	0,21	15,69				
Полдник														
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05				
Вафли	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-				
апельсин	100	5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,27	1,05				
Ужин														
Рыба запеченная в соусе	60	5,53	3,41	1,9	102,5	32,75	0,32	0,03	0,03	0,78				
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11				
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42				
Батон	20	1,5	0,58	10,28	102,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-				
		9,14	7,2	32,91	325,4	70,6	1,44	0,14	0,11	14,31				

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
											Ккал	Ca
Завтрак												
Каша манная молочная	200	7,33	3,97	20,88	172,68	37,65	19,5	0,039	0,02	-		
Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2		
Батон с маслом	40/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-		
		13,06	15,75	53,47	431,68	163,18	20,65	0,14	0,02	1,2		
2 Завтрак												
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0		
Обед												
<i>Немидярдская из свежих овощей</i>	60	0,59	3,89	2,23	44,5	11,2	0,43	0,03	0,02	10,6		
Рассольник с курицей, сметаной	250	1,62	5,06	13,06	104,25	23,4	0,85	0,09	0,05	7,54		
Суфле печеночно-куриное	70	14,28	4,13	0,51	96,32	10,5	12,25	0,35	1,47	17,5		
Подлива	150	1,59	2,85	16,5	98,06	3,44	0,24	0,02	0,02	-		
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
		21,54	16,63	72,88	527,4	80,52	16,66	0,59	1,61	37,36		
Полдник												
Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26		
Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	15,84	1,04	0,1	0,05	-		
Яблоко		11,04	14,52	50,34	376,41	213,84	1,22	0,17	0,36	1,26		
Ужин												
Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-		
Рагу овощное	150	1,89	10,89	11,24	250,0	28,8	0,8	0,06	0,06	7,82		
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83		
Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,044	0,012	-		
		10,09	16,67	42,28	458,8	71,2	2,6	0,13	0,25	10,65		
		56,13	64,03	228,77	1841,29	544,74	43,33	1,06	2,62	60,47		

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак												
Каша манная	150	5,5	2,98	15,66	129,51	28,24	14,63	0,029	0,015	-		
Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	0,19		
Батон с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
		10,6	12,86	41,59	342,51	149,54	15,53	0,12	0,19	0,19		
2 Завтрак												
Сок	75	0,3	0,3	7,35	35,25	12,0	1,65	0,023	0,15	7,5		
Обед												
Помидор	40	0,39	2,46	1,49	29,68	7,47	0,29	0,018	0,014	7,06		
Рассольник	200	1,3	4,05	10,45	83,4	18,72	0,68	0,07	0,04	6,03		
Суфле печеночно-рисовое	100	12,24	3,54	0,44	82,56	9,0	10,5	0,3	1,26	15,0		
соус сметанный	100	1,06	1,9	11,0	65,37	2,29	0,16	0,01	0,01	-		
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
		17,75	12,55	54,65	403,54	62,34	13,9	0,56	1,36	29,38		
Полдник												
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05		
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	279,0	9,9	0,65	0,06	0,03	-		
Яблоко		7,99	10,01	32,96	354,0	189,9	0,8	0,12	0,29	1,05		
Ужин												
Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	53,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-		
Рагу овощное	100	1,26	7,26	7,49	200,0	19,2	0,53	0,04	0,04	5,21		
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42		
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-		
		8,66	12,74	30,29	370,6	56,3	2,1	0,1	0,23	6,63		
		45,3	48,4	166,84	1505,9	370,08	33,98	0,93	2,22	45,75		