

Утверждаю



**Десятидневное меню
муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного
учреждения
«Детский сад № 113»
г. Иваново**

2021г.

1 ДЕНЬ

День **Понедельник**

неделя **первая**

Возрастная категория **1,5-3 лет,
3-8 лет**

№ техн олог ичес кой кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 44	Каша пшеничная молочная	150/200	4.52/6.02	4.71/6.28	20.27/27.02	141.29/188.38	0.11/0.14	0.06/0.08	0/0	8.91/11.88	2.4/3.2
	Крупа пшено	20/25									
	Молоко	100/120									
	Вода питьевая	50/60									
	Масло сливочное	2/3									
	Сахар	3/4									
	Соль	1/1									
№ 50	Какао с молоком	180/200	3.78/4.2	3.26/3.62	15.55/17.28	106.79/118.66	0.05/0.06	0.16/0.18	1.44/1.6	137.65/152.94	0.49/0.54
	Какао-порошок	2/2									
	Сахар	7/8									
	Молоко	110/120									
	Вода	80/90									
№ 63	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	38/49	2.33/3.06	7.17/9.44	13.89/18.28	129.2/170	0.05/0.06	0.03/0.04	0/0	8.84/11.63	0.59/0.78
	Хлеб пшеничный	30/40									
	Масло сливочное	8/9									
	ИТОГО:	368/449	10.63/13.28	15.14/19.34	49.71/62.58	377.28/477.04	0.21/0.26	0.25/0.3	1.44/1.6	155.4/176.45	3.48/4.52
2-Й ЗАВТРАК											
№ 60	Сок	100/110	0.32/0.4	0.32/0.4	7.84/9.8	35.2/44	0.02/0.03	0.02/0.02	8/10	12.8/16	1.76/2.2

ОБЕД

№ 16	Суп овощной с фасолью на мясо-костном бульоне	180/ 200	3.69/ 5.13	3.85/ 5.35	11.61 / 16.13	95.94/ 133.25	0.11/ 0.15	0.05/ 0.08	4.19/ 5.83	36.2/ 50.26	1.3/ 1.8
	Мясо на кости	35/40									
	Картофель	60/65									
	Морковь	10/12									
	Лук репчатый	10/10									
	Масло растительное	2/2									
	Фасоль	18/20									
	Соль	1.8/2									
	Вода	150/ 200									
№ 32	Картофельное пюре	120/ 140	2.04/ 4.08	3.2/ 6.4	13.63 / 27.6	91.5/ 183	0.09/ 0.18	0.07/ 0.14	12.11 / 24.22	24.65 / 49.3	0.6 7/ 1.3 4
	Картофель	150/ 200									
	Масло сливочное	3/3									
	Молоко	45/50									
	Соль	0.8/1									
№ 23	Гуляш из мяса говядины	70/80	6.45/ 9.02	5.1/ 7.13	1.64/ 2.3	78.13/ 109.38	0.02/ 0.02	0.05/ 0.06	0.35/ 0.48	11.63 / 16.28	0.5/ 0.6 9
	Мякоть говядины	65/75									
	Морковь	5/5									
	Лук репчатый	5/5									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	1/1									
	Мука	4/5									
	Томат-паста	2/3									
Вода	30/40										
№ 49	Компот из кураги	180/ 200	0.4/ 0.44	0.02/ 0.02	24.98 / 27.76	101.7/ 113	0/ 0	0/ 0	0.36/ 0.4	28.64 / 31.82	1.1 2/ 1.3 2
	Курага	9/10									
	Сахар	8/9									
	Вода	180/2 00									
№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3	0.4/ 0.5	14.65 / 20.93	70.05/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	ИТОГО:	590/ 670	14.98 / 21.67	12.57 / 19.4	66.51 / 94.72	437.32/ 645.85	0.22/ 0.35	0.17/ 0.28	17.01 / 30.93	101.1 2/ 147.6 6	3.5 9/ 5.1 5

ПОЛДНИК

№ 66	Плюшка новомосковская	60/6 5	4.40/ 4.40	3.13/ 3.13	27.94 / 27.94	158.66/ 158.66	0.0 4/ 0.0 4	0.02/ 0.02	0.01/ 0.01	12.68 / 12.68	0.4 6/0. 46
	Мука пшеничная в.с.	35/4 0									
	Сахар песок	4/4									
	Масло сливочное	2/2									
	Соль	0.6									
	Дрожжи	0,8/0 ,9									
	Молоко	25/3 0									
	Масло растительное	3/3									
	Яйцо	1/10									
№ 59	Молоко кипяченое	180/ 200	5.49/ 6.1	4.90/ 5.44	9.09/ 10.1	102.01/ 113.34	0.0 7/ 0.0 8	0.29/ 0.32	2.47/ 2.74	227.5 2/ 252.8	0.2 0/ 0.2 2
	Молоко	180/ 200									
	ИТОГО:	240/ 265	9.89/ 10.5	8.03/ 8.57	37.03 / 38.04	260.76/ 272	0.1 1/ 0.1 2	0.31/ 0.34	2.48/ 2.75	240.2 / 265.4 8	0.6 6/ 0.6 8

УЖИН											
№ 28	Капуста тушёная с маслом сливочным	180/200	3.56 / 3.96	6.68 / 7.42	17.0 / 18.9 / 8	142.2/158	0.05 / 0.06	0.07 / 0.08	29.4 / 32.7 / 4	100. / 111. / 6	1.3 / 1.5
	Капуста	210/220									
	Морковь	10/13									
	Лук репчатый	10/13									
	Масло сливочное	4/5									
	Масло растительное	2/2									
	Соль	0.8/1									
	Вода	50/60									
	Томатная паста	3/5									
№62	Хлеб пшеничный	40/50	2.46 / 3.07	0.86 / 1.07	16.7 / 20.9 / 3	85.77/107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№ 57	Чай сладкий	180/200	0.05 / 0.06	0.02 / 0.02	8.39 / 9.32	33.61/37.34	0/0	0/0	0.02 / 0.02	9.59/10.6 / 6	0.2 / 0.2 / 6
	Чай заварка	0,4/0.5									
	Сахар	7/8									
	Вода	180/200									
	ИТОГО:	400/450	6.07 / 7.09	7.56 / 8.51	42.2 / 49.2 / 3	261.58 / 302.56	0.05 / 0.06	0.07 / 0.08	29.4 / 32.7 / 6	110. / 122. / 26	1.5 / 1.7 / 6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1698 / 1944	41.8 / 52.9 / 4	43.6 / 56.2 / 2	203. / 254. / 37	1372.1 / 1741.4 / 5	0.61 / 0.82	0.77 / 1.01	58.4 / 78.0 / 4	619. / 727. / 85	11. / 14. / 31

Завтрак – 28 % / 28 % от общего объема блюд

Обед – 35 % / 35% от общего объема блюд

Полдник – 14 % / 14% от общего объема блюд

Ужин – 23 % / 23% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

	Вода	180/ 200									
	соль	0.8/1									
	Лук репчатый	4/6									
№ 27	Плов с отварной курицей	160/ 180	16/ 18	14.78 / 16.63	26.77 / 30.11	304/ 342	0.19/ 0.22	0.08/ 0.09	0.42/ 0.47	30.2/ 33.98	1.4 6/ 1.6 4
	Курица	60/70									
	Масло сливочное	3/3									
	Соль	0.8/1									
	Рис	30/35									
	Лук репчатый	8/8									
	Масло растительное	2/3									
	Вода	80/90									
№ 49	Компот из изюма и кураги	180/ 200	0.4/ 0.44	0.02/ 0.02	24.98 / 27.76	101.7/ 113	0/0	0/0	0.36/ 0.4	28.64 / 31.82	1.1 2/ 1.3 2
	Курага	4/4									
	Изюм	5/5									
	Сахар	8/9									
№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3	0.4/ 0.5	17.73 / 22.17	75.6/ 94.5	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	ИТОГО:	560/ 630	33.44 / 39.74	23.6/ 27.65	71.13 / 82.1	570.02/ 660.4	0.27/ 0.32	0.1/ 0.11	1.74/ 2.07	73.35 / 83.94	3.5 4/ 4.1 6

ПОЛДНИК											
№ 68	Пирог с картофелем	60/70	3.9/ 4.55	2.4/ 2.8	21.54 / 25.13	124.8/ 145.6	0.04/ 0.04	0.02/ 0.03	0.04/ 0.04	9.48/ 11.06	0.43 / 0.50
	Молоко	25/30									
	Масло сливочное	2/2									
	Сахар	3/3									
	Масло растительное	2/2									
	Мука	35/40									
	Дрожжи	0,8/ 0.85									
	Картофель	30/35									
	Яйцо в тесто	1/10/ 1/10									
№59	Молоко кипяченое	180/ 200	5.49/ 6.1	4.90/ 5.44	9.09/ 10.1	102.01/ 113.34	0.07/ 0.08	0.29/ 0.32	2.47/ 2.74	227.5 2/ 252.8	0.20 / 0.22
	ИТОГО:	240/ 270	9.39/ 10.65	7.3/ 8.24	30.63 / 35.23	226.81/ 258.94	0.11/ 0.12	0.31/ 0.35	2.51/ 2.78	237/ 263.8 6	0.63 / 0.72

УЖИН

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 31	Макаронные отварные с маслом	140/150	5.12/5.49	3.93/4.22	24.60 / 26.37	154.45 / 165.48	0.05/0.06	0.03 / 0.03	0/0	4.52/4.85	1.03 / 1.11
	Макаронные	35/40									
	Масло сливочное	3/4									
	Соль	1/1									
№ 10	Икра кабачковая	40/50	0.76/0.95	3.56/4.45	3.08/3.85	47.6/59.5	0.01/0.12	0.02 / 0.02	2.8/3.5	16.4/20.5	0.28 / 0.35
№ 57	Чай сладкий	180/200	0.05/0.06	0.02/0.02	8.39/9.32	33.61/37.34	0/0	0/0	0.02/0.02	9.59/10.66	0.23 / 0.26
	Чай заварка	0,4/0,5									
	Сахар	8/8									
	Вода	182/200									
№62	Хлеб пшеничный	40/50	2.45/3.07	0.85/1.07	16.74 / 20.93	85.77/107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	Хлеб пшеничный	40/50									
	ИТОГО:	400/450	10.91 / 12.27	16.25 / 18.28	61.48 / 69.16	436.39 / 490.93	0.13/0.14	0.16 / 0.18	2.6/2.9	149.2 / 167.9	1.95 / 2.19

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1597/1798	62.9/73.3	57.67 / 67.17	204.6 / 238.0	1606.5 / 1858.5	1.12/1.24	0.87/0.95	8.84/10.30	504.9 / 562.1	18.02 / 19.97
--	-----------------------	-----------	-----------	---------------	---------------	-----------------	-----------	-----------	------------	---------------	---------------

Завтрак – 25 %/25% от общего объема блюд

Обед – 36 %/35% от общего объема блюд

Полдник – 15 % /15% от общего объема блюд

Ужин – 25 %/25% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

3 ДЕНЬ

День	Среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Возрастная категория	1,5-3лет, 3-8 лет
----------------------	----------------------

№ техно логи ческо й карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энерге т. Ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральн ые в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

ЗАВТРАК

№ 42	Творожная запеканка	130/ 150	19.29 / 26.31	13.26 / 18.08	18.87 / 25.73	271.7/ 370.5	0.06/ 0.08	0.27/ 0.39	0.26/ 0.36	162.0 / 220.9 5	0.7 6/ 1.0 4
	Творог 9% жирн.	100/ 140									
	Мука пшеничная в.с.	3/4									
	Яйца	1/4/ 1/4									
	Манка	7/10									
	Сахар песок	4/5									
	Молоко	45/55									
	Масло сливочное	2/3									
	Масло растительное	0.8/1									
	Соль	0.8/1									
№ 74	Соус сметанный	25/30	0.35/ 0.43	1.25/ 1.5	1.47/ 1.76	18.53/ 22.23	0.01/ 0.01	0.08/ 0.1	0.01/ 0.01	6.83/ 8.19	0.0 5/ 0.0 6
	Сметана в соус	10/12									
	Сахар песок в соус	2/3									
	Мука	2/3									
	Вода	20/25									
№ 55	Чай сладкий с лимоном	180/ 200	0.13/ 0.14	0.02/ 0.02	10.21 / 11.34	41/ 45.56	0/0	0/0	2.83/ 3.14	12.80 / 14.22	0.3 2/ 0.3 6
	Чай заварка	0.4/ 0.5									
	Сахар	9/ 11									
	Лимон	8/ 10									
	Вода	145/ 166									
№ 63	Хлеб пшеничный с маслом	39/ 50	2.33/ 3.06	7.17/ 9.44	13.89 / 18.28	129.2/ 170	0.05/ 0.06	0.03/ 0.04	0/ 0	8.84/ 11.63	0.5 9/ 0.7 8

№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3	0.4/ 0.5	17.7 3/ 22.1 7	75.6/ 94.5	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	570/ 650	13.0 6/ 18.4 8	10.2/ 14.1 7	66.1 2/ 82.3 3	400.25/ 520.36	0.13/ 0.18	0.14/ 0.25	21.9 2/ 30.4 8	86.71 / 113.8 3	2.9 4/ 3.8 5

ПОЛДНИК											
№ 72	Печенье	30/40	2.25/ 3	3.54/ 4.72	22.47 / 29.96	125.13/ 166.84	0.02 / 0.03	0.02 / 0.03	0/0	6/7	0.3/ 0.4
№ 58	Кефир/ ряженка/йогурт питьевой	160/ 190	4.64/ 5.51	4/ 4.75	6.4/ 7.6	80/ 95	0.06 / 0.08	0.27 / 0.32	1.12/ 1.33	192/ 228	0.16/ 0.19
№ 60	Банан	90/ 120	1.35/ 1.8	0.45/ 0.6	18.9/ 25.2	85.5/ 114	0.04 / 0.05	0.05 / 0.06	9/ 12	7.2/ 9.6	0.54/ 0.72
	ИТОГО:	280/ 350	8.24/ 10.31	7.99/ 10.0 7	47.77 / 62.76	290.63/ 375.84	0.12 / 0.16	0.34 / 0.41	10.12 / 13.33	205.2 / 244.6	1/ 1.31

УЖИН

№3 2	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/ 150	4.52/ 6.02	4.71/ 6.28	20.27 / 27.02	141.29/ 188.38	0.11/ 0.14	0.06/ 0.08	0/ 0	8.91/ 11.88	2.4 / 3.2
	Молоко	45/50									
	Картофель	160/1 80									
	Масло сливочное	4/5									
	Соль	0.8/1									
№ 4	Салат «Свеколка»	40/60	0.57/ 0.85	2.44/ 3.65	3.34/ 5.02	37.56/ 56.34	0.01/ 0.012	0.016 / 0.02	3.8/ 5.7	14.06 / 21.09	0.5 3/ 0.8 0
	Свекла	50/65									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	0.8/1									
№ 53	Кисель	180/ 200	0.07/ 0.08	0/0	20.03 / 22.26	80.46/ 89.4	0/0	0/0	0.07 / 0.08	9.45/ 10.5	0.2 5/ 0.2 8
	Повидло, джем, варенье	21/ 24									
	Вода	172/ 191									
	Крахмал	6/7									
	Сахар	7/8									
№6 2	Хлеб пшеничный	35/50	2.15/ 3.07	0.75/ 1.07	14.65 / 20.93	75.05/ 107.22	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0

№ 75	Сыр порционный	15/15	3.09/ 3.09	4.02/ 4.02	0/0	52.8/ 52.8	0/0	0.06/ 0.06	0.42 / 0.42	156/ 156	0.1 8/ 0.1 8
	Сыр порционный	15/15									
	ИТОГО:	410/ 475	10.4/ 13.11	11.92 / 15.02	58.29 / 75.23	387.16/ 494.14	0.12/ 0.15	0.14/ 0.16	4.29 / 6.2	188.4 2/ 199.4 7	3.3 6/ 4.4 6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1634/ 1905	53.8/ 71.84	51.81 / 68.3	216.7 1/ 277.4 3	1538.4 7/ 1998.5 3	0.49/ 0.64	1/ 1.28	39.4 3/ 53.5 2	670.8 / 812.8 9	9.0 2/ 11. 86

Завтрак – 23 %/23% от общего объема блюд

Обед – 35 %/34% от общего объема блюд

Полдник – 17 % / 18% от общего объема блюд

Ужин – 25 %/25% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

4 ДЕНЬ

День	Четверг
------	---------

неделя	первая
--------	--------

Возрастная категория	1,5-3 лет, 3-8 лет
----------------------	-----------------------

№ техн олог ичес кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 43	Крупеник с творогом со сметанным соусом	110/20125/25	15.6/9/18.11	11.35/ / 13.1	29.08/ / 33.56	280.8/324	0.14/0.17	0.31/0.36	0.36/0.42	143.61/ / 165.71	2.7/3.12
	Творог	90/100									
	Молоко	60/65									
	Масло сливочное	3/4									
	Яйцо	1/4 1/4									
	Сахар	8/9									
	Сметана	20/25									
	Крупа рисовая	20/25									
	Соль	1/1									
	Вода	20/22									
№ 52	Кофейный напиток с молоком	180/200	2.81/3.16	2.39/2.66	12.76/ / 14.18	84.01/93.34	0.04/0.04	0.13/0.14	1.17/1.3	113.17/ / 125.74	0.13/0.14
	Кофейный напиток	2/2									
	Молоко	90/100									
	Сахар	10/11									
	Вода	110/120									
№ 61	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	55/70	5.78/7.36	8.41/10.70	17.80/22.65	169.89/216.22	0.06/0.08	0.06/0.08	0.09/0.11	117.46/149.49	0.87/1.11
	Хлеб пшеничный	30/40									
	Масло сливочное	7/8									
	Сыр	18/20									
	ИТОГО:	365/420	24.2/8/28.63	22.15/ / 26.46	59.64/ / 70.39	534.7/633.56	0.24/0.29	0.5/0.58	1.62/1.83	374.24/ / 440.94	3.7/4.37

2-Й ЗАВТРАК

№ 56	Сок фруктовый	100/ 110	0.75/ 0.8	0	15.15 / 16.16	64.01/ 68.27	0.01 5/ 0.01 6	0.015 / 0.016	3/ 3.2	10.5/ 11.2	2. 1/ 2. 24
------	----------------------	-------------	--------------	---	---------------------	-----------------	-------------------------	---------------------	-----------	---------------	----------------------

ОБЕД

№ 15	Свекольник с мясом и сметаной	180/ 200	1.6/ 2	4.14/ 5.12	11.86 / 14.83	90.66/ 113.33	0.04/ 0.05	0.04/ 0.05	5.56/ 6.95	25.04 / 31.3	1.0 6/ 1.3 3
	Мясо костное	30/40									
	Свекла	50/81									
	Картофель	55/65									
	Морковь	10/13									
	Лук репчатый	10/12									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	1/1									
	Сметана	6/7									
	Вода	180/20 0									
Томатная паста	1/1.25										
№ 8	Свежий огурец	40/50	0.12 / 0.15	0/0	0.36/ 0.45	1.96/ 2.45	0/0	0/0	1.4/ 1.75	3.2/ 4	0.1 2/ 0.1 5
№ 26	Котлета мясная из говядины	60/70	9.32 / 10.8 7	7.07/ 8.25	9.64/ 11.25	139/ 162.17	0.06/ 0.07	0.10/ 0.12	0.09/ 0.11	26.1/ 30.45	0.9/ 1.0 5
	Мясо говядины	75/80									
	Лук репчатый	10/10									
	Яйцо	1/10/ 1/10									
	Молоко	10/15									
	Хлеб пшеничный	8/10									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	1/1									
№ 32	Картофельное пюре	130/15 0	3.06 /4.0 8	4.8/6. 4	20.45 /27.6	137.25/ 183	0.14/ 0.18	0.11/ 0.14	18.17 / 24.22	36.98 / 49.3	1.0 1/ 1.3 4
	Картофель	160/18 0									
	Масло сливочное	4/5									
	Молоко	45/50									
	Соль	0.8/1									
№ 49	Компот из кураги	160/ 200	0.4/ 0.44	0.02/ 0.02	24.98 / 27.76	101.7/ 113	0/ 0	0/ 0	0.36/ 0.4	28.64 / 31.82	1.1 2/ 1.3 2

№ 5	Салат из зеленого горошка	40/50	1.19/ 1.49	2.08/ 2.60	2.5/ 3.13	33.44/ 41.8	0.04/ 0.05	0.02/ 0.03	4.4/ 5.5	8.58/ 10.73	0.27 / 0.34
	Зеленый горошек	40/50									
	Лук репчатый	7/8									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	0.8/1									
№6 2	Хлеб пшеничный	40/50	2.46/ 3.07	0.86/ 1.07	16.74 / 20.93	85.77/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№ 57	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/0	0/0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23 / 0.26
	Чай заварка	0,4/0. 5									
	Сахар	8/10									
	Вода	180/2 00									
	ИТОГО:	400/ 450	15.16 / 17.85	25.03 / 29.16	29.82 / 35.91	406.81/ 479.43	0.11/ 0.14	0.05/ 0.58	4.61/ 5.74	110.9 6/ 128.4 6	2.86 / 3.33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785/ 2070	41.97 / 53.02	43.7/ 56.3	205.2 6/ 256.3 3	1740.29 / 2067.47	0.62/ 0.83	0.82/ 1.02	60.42 / 80.04	622.7 5/ 731.0 5	11.5 1/ 14.7 5

Завтрак – 27 % /26% от общего объема блюд

Обед – 36 % / 37% от общего объема блюд

Полдник – 14 % /14% от общего объема блюд

Ужин – 23 % /23% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

	Морковь	10/15										
	Лук репчатый	10/10										
	Масло растительное	3/3										
	Вода	150/200										
	Картофель	70/75										
	Горох колотый	18/20										
	Соль	1.8/2										
№ 31	Макаронны отварные	120/140	4.60 / 5.37	0.66/ 0.77	24.91 / 29.06	124.08/ 144.76	0.07/ 0.08	0.02/ 0.03	0/ 0	5.98/ 6.98	0.97 / 1.13	
	Макаронны	42/49										
	Масло сливочное	3/3										
	Соль	0.8/1										
№ 37	Котлета рыбная	60/80	8.02 / 10.70	2.82/ 3.76	5.99/ 7.98	81/ 108	0.05/ 0.06	0.06/ 0.08	0.26/ 0.34	31.6/ 42.14	0.45 / 0.6	
	Рыбный фарш :	65/80										
	Рыба неочищенная	130/150										
	Молоко	15/20										
	Масло сливочное	3/3										
	Яйцо	1/10/1/10										
	Пшеничный хлеб	20/20										
	Соль	0.9/1										
№ 49	Компот из изюма и кураги	180/200	0.4/ 0.44	0.02/ 0.02	24.98 / 27.76	101.7/ 113	0/ 0	0/ 0	0.36/ 0.4	28.64/ 31.82	1.12 / 1.32	
	Курага	5/6										
	Изюм	4/5										
	Сахар	8/9										
	Вода	180/200										
№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3	0.4/ 0.5	14.65 / 20.93	70.05/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	
	ИТОГО:	580/670	19.5 2/ 24.6 4	8.18/ 10.4	83.43 / 101.8 6	483.43/ 606.23	0.24/ 0.29	0.14/ 0.19	5.28/ 6.57	106.4 4/ 131.2	3.98 / 4.85	

ПОЛДНИК

№ 73	Вафли	40/40	1.17/ 1.17	1.33/ 1.33	31/31	141.67/ 141.67	0	0	0	0	0
№ 56	Сок фруктовый	180/200	0.85/ 0.93	0	16.35 / 17.76	74.22/ 78.29	0.01 6/ 0.01 7	0.016 / 0.017	3.2/ 3.4	10.7/ 11.5	2.16 / 2.32
	ИТОГО:	220/240	2.02/ 2.1	1.33/ 1.33	47.35 / 48.76	215.89/ 219.96	0.16 / 0.17	0.16/ 0.17	3.2/ 3.4	10.7/ 11.5	2.16 / 2.32

УЖИН											
№ 3	Винегрет овощной	170/ 180	2.29/ 2.43	10.47 / 11.08	13.07 / 13.8	155.72/ 164.8	0.08/ 0.09	0.08/ 0.09	22.52 / 23.85	57.0 3/ 60.3 9	1.5/ 1.6
	Картофель	75/85									
	Свекла	35/45									
	Морковь	25/28									
	Масло растительное	3/4									
	Огурцы соленые	25/30									
	Зеленый горошек консервированный	25/30									
	Лук	17/20									
№6 2	Хлеб пшеничный	40/50	2.46/ 3.07	0.86/ 1.07	16.74 / 20.93	85.77/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/0	0/0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.6 6	0.23 / 0.26
	Чай заварка	0,4/0.5									
	Сахар	8/10									
	ИТОГО:	390/ 430	4.8/ 5.56	11.35 / 12.17	38.2/ 44.05	275.1/ 309.36	0.08/ 0.09	0.08/ 0.09	22.54 / 23.87	66.6 2/ 71.0 5	1.73 / 1.86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1619/ 1850	41.68 / 53.2	40.39 / 50.14	225.9 5/ 257.6 7	1427.2/ 1707.09	0.95/ 1.29	0.78/ 1.02	32.46 / 35.44	355. 96/ 423. 2	12.2 / 15.1

Завтрак – 26 %/ 28% от общего объема блюд

Обед – 36 % 36% от общего объема блюд

Полдник – 14 % / 13% от общего объема блюд

Ужин – 24 % /23% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

6 ДЕНЬ

День	Понедельник	Неделя	вторая	Возрастная категория	1,5-3 лет, 3-8 лет
------	-------------	--------	--------	----------------------	-----------------------

№ техно логич еской карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральны е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 31	Макаронны отварные с маслом	130/ 150	4.76/ 5.49	3.65/ 4.22	22.85/ 26.37	143.42 / 165.48	0.05/ 0.06	0.03 / 0.03	0/ 0	4.2/ 4.85	0.96 / 1.11
	Макаронны	45/ 51									
	Масло сливочное	3/3									
	Соль	1/1									
№ 40	Яйцо вареное	0.5/ 1 (~25/ 50)	3.81/ 7.62	3.45/ 6.9	0.21/ 0.42	47.25/ 94.5	0.24/ 0.48	0.14 / 0.27	0/ 0	16.5/ 33	0.75 / 1.5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/ 200	2.57/ 2.86	1.75/ 1.94	18.59/ 20.66	100.8/ 112	0.02/ 0.02	0.07 / 0.08	0.34/ 0.38	114.61 / 127.34	0.07 / 0.08
№ 51	Кофейный напиток	1.5/ 2									
	Молоко сгущенное	35/ 40									
	Вода	180/ 200									
№ 63	Хлеб пшеничный с маслом	38/ 49	2.33/ 3.06	7.17/ 9.44	13.89/ 18.28	129.2/ 170	0.05/ 0.06	0.03 / 0.04	0/ 0	8.84/ 11.63	0.59 / 0.78
	Хлеб пшеничный	30/ 40									
	Масло сливочное	8/9									
	ИТОГО:	373/ 449	13.47/ 19.03	16.02/ 22.5	55.54/ 65.73	420.67 / 541.98	0.36/ 0.62	0.27 / 0.42	0.34/ 0.38	144.15 / 176.82	2.37 / 3.47

2-й ЗАВТРАК

№ 56	Сок фруктовый	100/ 110	0.5/ 0.55	0/0	10.1/ 11.11	42.67/ 46.94	0.01/ 0.01	0.01 / 0.01	2/ 2.2	7/ 7.7	1.4/ 1.54
------	---------------	-------------	--------------	-----	----------------	-----------------	---------------	-------------------	-----------	-----------	--------------

ОБЕД

№ 18	Суп картофельный с зеленым горошком на мясо-костном бульоне	180/ 200	1.69/ 2.35	2.04/ 2.83	11.97 / 16.63	72.9/ 101.25	0.09/ 0.13	0.06/ 0.08	8.64/ 12	18.61/ 25.85	0.85 / 1.18
------	---	-------------	---------------	---------------	---------------------	-----------------	---------------	---------------	-------------	-----------------	-------------------

	Яйцо	1/10/ 1/10									
	Масло растительное	2/2									
	Изюм	2/2									
	Соль	0.8/1									
№ 59	Молоко кипяченое	180/ 200	5.49/ 6.1	4.90/ 5.44	9.09/ 10.1	102.01/ 113.34	0.07/ 0.08	0.29/ 0.32	2.47/ 2.74	227. 52/ 252. 8	0.20/ 0.22
	Молоко	180/ 200									
	ИТОГО:	230/ 260	9.16/ 10.5	7.29/ 8.31	33.5 4/ 39.4 3	237.01/ 275.34	0.11/ 0.12	0.31/ 0.34	2.47/ 2.74	234. 63/ 261. 33	0.59/ 0.69

УЖИН

№ 28	Капуста тушёная с маслом сливочным	180/ 200	3.56/ 3.96	6.68/ 7.42	17.08/ 18.98	142.2/ 158	0.05/ 0.06	0.07/ 0.08	29.47 / 32.74	100.4 4/ 111.6	1.35 / 1.5
	Капуста	230/ 250									
	Морковь	15/18									
	Лук репчатый	10/12									
	Масло сливочное	5/6									
	Масло растительное	2/2									
	Соль	0.8/1									
	Вода	50/60									
	Томатная паста	3/5									
№6 2	Хлеб пшеничный	40/ 50	2.46/ 3.07	0.86/ 1.07	16.74/ 20.93	85.64/ 107.22	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0
	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/ 0	0/ 0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23 / 0.26
№ 57	Чай заварка	0.4/0.5									
	Сахар	8/10									
	Вода	180/ 200									
	ИТОГО:	400/ 450	6.07/ 7.09	7.56/ 8.51	42.21/ 49.23	261.45/ 302.56	0.05/ 0.06	0.07/ 0.08	29.49 / 32.76	110.0 3/ 122.2 6	1.58 / 1.76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1733/ 1979	40.2/ 55.41	42.87 / 59.72	211.7/ 259.85	1387.4 5/ 1792.1 1	0.68/ 1.05	0.8/ 1.07	62.35 / 74.59	576.4 8/ 674.7 4	9.47 / 12.8 6

Завтрак – 27 % /28% от общего объема блюд

Обед – 36 % /36% от общего объема блюд

Ужин – 14 % / 13% от общего объема блюд

Ужин – 23 % / 23% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

7 ДЕНЬ

День	Вторник
------	---------

неделя	Вторая
--------	--------

Возрастная категория	1,5-3 лет, 3-8 лет
----------------------	-----------------------

№ техн олог ичес кой карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет . Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральн ые в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 47	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/ 200	5/ 6.66	8/ 10.66	7.23/ 9.64	181.74/ 242.32	0.48/ 0.64	0.23/ 0.31	0/ 0	24.47/ 32.63	8.20 / 10.9 3
	Крупа манная	20/25									
	Молоко	110/ 120									
	Сахар	3/4									
	Вода питьевая	70/80									
	Соль	1/1									
	Масло сливочное	3/3									
№ 75	Кофейный напиток с молоком	180/ 200	4.12/ 4.58	4.54/ 5.04	19.35 / 21.5	130.81/ 145.34	0.12/ 0.12	0.27/ 0.3	6.62/ 7.36	171.5 6/ 190.6 2	0.13 / 0.14
	Кофейный напиток	2/2									
	Молоко	50/60									
	Сахар	8/9									
	Вода питьевая	130/ 140									
№63	Хлеб пшеничный с маслом	38/ 49	2.33/ 3.06	7.17/ 9.44	13.89 / 18.28	129.2/ 170	0.05/ 0.06	0.03/ 0.04	0/ 0	8.84/ 11.63	0.59 / 0.78
	Хлеб пшеничный	30/ 40									
	Масло сливочное	8/9									
	ИТОГО:	398/ 449	11.45 / 14.3	19.71 / 25.14	40.47 / 49.42	441.75/ 557.66	0.65/ 0.82	0.53/ 0.65	6.62/ 7.36	204.8 7/ 234.8 8	8.92 / 11.8 5

2-Й ЗАВТРАК											
№ 60	Яблоко	80/ 100	0.72/ 1.08	0.16/ 0.24	6.48/ 9.72	34.4/ 51.6	0.03/ 0.05	0.03/ 0.04	48/ 72	27.2/ 40.8	0.24 / 0.36

ОБЕД

№ 16	Суп овощной с фасолью на мясо-костном бульоне	180/200	3.69/5.13	3.85/5.35	11.61 / 16.13	95.94/133.25	0.11/0.15	0.05/0.08	4.19/5.83	36.2/50.26	1.3/1.8
	Костное мясо	35/40									
	Морковь	9/10									
	Лук репчатый	10/10									
	Масло растительное	3/3									
	Вода	180/200									
	Картофель	60/65									
	Горох/фасоль/Фасоль консервированная	30/35									
	Соль	1/1									
№ 23	Гуляш из печени говяжьей	60/70	3.87/4.51	9.83/11.47	3.79/4.43	178.2/207.9	0.07/0.08	0.03/0.04	1.18/1.38	28.98/33.82	3.38/3.94
	Печень говяжья	75/85									
	Морковь	5/5									
	Лук репчатый	5/5									
	Масло растительное	3/3									
	Соль	1/1									
	Мука	4/5									
	Томат-паста	2/3									
	Вода	30/40									
№ 34	Греча отварная с маслом сливочным	120/130	5.73/7.45	4.06/5.28	25.76 / 33.49	162.5/211.25	0.14/0.18	0.08/0.1	0/0	9.88/12.84	3.04/3.95
	Греча	30/40									
	Масло сливочное	3/4									
	Соль	0.8/1									
№ 49	Компот из кураги и изюма	180/200	0.4/0.44	0.02/0.02	24.98 / 27.76	101.7/113	0/0	0/0	0.36/0.4	28.64/31.82	1.12/1.32
	Сахар	8/9									
	Курага	5/6									
	Изюм	4/5									
	Вода	180/200									
№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/3	0.4/0.5	17.73 / 22.17	75.6/94.5	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	580/650	16.09 / 20.53	18.16 / 22.62	83.87 / 103.98	613.94/759.9	0.32/0.41	0.16/0.22	5.73/7.61	103.7/128.74	8.84/11.01

ПОЛДНИК

№ 73	Вафли	40/50	1.17/1.46	1.33/1.66	31/38.75	141.67/177.09	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№ 54	Чай с молоком	180/200	3.19/3.54	2.79/3.1	13.57/15.08	92.39/102.66	0.05/0.06	0.16/0.18	1.42/1.58	134.41/	0.34/0.38

										149. 34	
	Чай заварка	0.4/0.5									
	Молоко	70/80									
	Сахар	8/8									
	Вода	110/ 120									
	ИТОГО:	220/ 250								134. 41/	
			4.36/ 5	4.12/ 4.76	44.57/ 53.83	234.06/ 279.75	0.05/ 0.06	0.16/ 0.18	1.42/ 1.58	149. 34	0.34/ 0.38

УЖИН

№ 32	Картофельное пюре	150/ 180	3.06/ 4.08	4.8/ 6.4	20.45/ 27.6	137.25/ 183	0.14/ 0.18	0.11/ 0.14	18.17/ 24.22	36.98/ 49.3	1.01/ 1.34
	Картофель	160/ 190									
	Масло сливочное	3/4									
	Молоко	45/ 50									
	Соль	0.8/ 1									
№ 10	Икра кабачковая	30/40	0.57/ 0.76	2.67/ 3.56	2.31/ 3.08	35.7/ 47.6	0.01/ 0.01	0.02/ 0.02	2.1/ 2.8	12.3/ 16.4	0.21/ 0.28
№ 7	Свежий помидор	40/50	0.12/ 0.15	0.04/ 0.05	0.44/ 0.55	2.88/ 3.6	0/ 0	0/ 0	3/ 3.75	1.68/ 2.1	0.12/ 0.15
№62	Хлеб пшеничный	40/50	2.46/ 3.07	0.86/ 1.07	16.74/ 20.93	85.77/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№ 57	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/0	0/0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Чай заварка	0,4/0.5									
	Сахар	7/8									
	Вода	180/ 200									
	ИТОГО:	440/ 520	6.26/ 8.12	8.39/ 11.1	48.33/ 61.48	295.21/ 378.76	0.15/ 0.19	0.13/ 0.16	23.29/ 30.79	60.55/ 78.46	1.57/ 2.03

		1718/ 1969					1.2/ 1.53	1.01/ 1.25	85.06 / 119.3 4	530.7 3/ 632.2 2	19.9 1/ 25.6 3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38.88/ 49.03	50.54/ 63.86	223.7 2/ 278.4 3	1619.36 / 2027.67					

Завтрак – 27 % /27% от общего объема блюд

Обед – 34 % /34% от общего объема блюд

Полдник – 13 % /13% от общего объема блюд

Ужин – 26 % /26% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

№ 49	Соль		0.6/0.6								
	Компот из кураги и изюма	180/200	0.4/0.44	0.02/0.02							
	Сахар	11/13									
	Курага	5/6									
	Изюм	4/5									
	Вода	180/200									
№62	Хлеб ржаной	40/50	2.4/3	0.4/0.5	17.73/22.17	75.6/94.5	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	620/700	17.5/3/21.1/4	16.07/20.35	79.8/101.79	518.58/667.33	0.15/0.2	0.16/0.22	12.47/17.49	93.75/118.9/7	3.8/4.8

ПОЛДНИК

№ 57	Пирожок с повидлом	60/70	7.56/8.82	3.42/3.99	21.78/25.41	147.6/172.2	0.07/0.08	0.06/0.07	0.06/0.07	12.84/14.98	0.85/0.99
	Мука пшеничная	35/40									
	Дрожжи	0.8/0.8									
	Сахар песок	3/3									
	Яйца	1/10/1/10									
	Масло сливочное	2/2									
	Соль	1/1									
	Вода	15/20									
	Масло растительное	2/2									
	Повидло	20/20	0.14/0.14	0/0	21.76/21.76	68/68	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
№ 58	Йогурт питьевой, ряженка, кефир	160/190	4.64/5.51	4/4.75	6.4/7.6	80/95	0.06/0.08	0.27/0.32	1.12/1.33	192/228	0.16/0.19
	ИТОГО:	220/260	12.34/14.47	7.42/8.74	49.94/54.77	295.6/335.2	0.13/0.16	0.33/0.39	1.18/1.4	204.8/242.9/8	1.01/1.18

УЖИН

№ 45	Каша геркулесовая	180/200	5.42/6.02	5.65/6.28	24.32/27.02	169.54/188.38	0.13/0.14	0.07/0.08	0/0	9.21/11.88	2.48/3.2
	Крупа геркулес	18/20									
	Сахар	3/3									
	Молоко	110/120									
	Вода	70/80									
	Масло сливочное	3/3									
	Соль	1/1									
№62	Хлеб пшеничный	35/50	2.15/3.07	0.75/1.07	14.65/20.93	75.05/107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0

№ 75	Сыр порционный	15/15	3.09/ 3.09	4.02/ 4.02	0/0	52.8/ 52.8	0/0	0.06/ 0.06	0.42/ 0.42	156/ 156	0.18 /
	Сыр порционный	15/15									0.18
№ 57	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/ 0	0/ 0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23 /
	Чай заварка	0.4/0.5									0.26
	Сахар	8/9									
	Вода	180/ 200									
	ИТОГО:	410/ 465	10.71/ 12.24	10.44/ 11.39	47.36/ 57.27	331/ 385.74	0.13/ 0.14	0.13/ 0.14	0.44/ 0.44	174.8/ 178.5 4	2.89 / 3.64

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1723/ 1954			237.1 8/ 287.1 8	1717.4/ 2115.96	0.61/ 0.99	1.19/ 1.49	20.8/ 26.3	807.71 / 953.2	12. 3/ 14. 2
		66.73/ 82.25	59.17/ 73.44								

Завтрак – 27 % / 27% от общего объема блюд

Обед – 36 % / 36% от общего объема блюд

Полдник – 13 % / 13% от общего объема блюд

Ужин – 24 % / 28% от общего объема блюд

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

9 ДЕНЬ

День	Четверг
------	---------

неделя	Вторая
--------	--------

Возрастная категория	1,5-3 лет, 3-8 лет
----------------------	-----------------------

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

ЗАВТРАК

№ 41	Омлет с маслом сливочным	120/130	8.82/8.82	16.98/16.98	1.69/1.69	195.38/195.38	0.06/0.06	0.37/0.37	0.15/0.15	71.38/71.38	1.82/1.82
	Яйцо	1/1									
	Молоко	100/110									
	Масло сливочное	2/2									
	Масло растительное	2/2									
	Соль	1/1									
№ 52	Кофейный напиток с молоком	180/200	2.81/3.16	2.39/2.66	12.76/14.18	84.01/93.34	0.04/0.04	0.13/0.14	1.17/1.3	113.1/125.7	0.13/0.14
	Кофейный напиток	2/2									
	Молоко	90/100									
	Сахар	10/11									
	Вода	110/120									
№ 61	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	55/70	5.78/7.36	8.41/10.70	17.80/22.65	169.89/216.22	0.06/0.08	0.06/0.08	0.09/0.11	117.4/149.4	0.87/1.11
	Хлеб пшеничный	30/40									
	Масло сливочное	7/10									
	Сыр	18/20									
ИТОГО:		355/400	17.41/19.34	27.78/30.34	32.25/38.52	449.28/504.94	0.16/0.18	0.56/0.59	1.41/1.56	302.0/346.6	2.82/3.07

2-Й ЗАВТРАК

№ 56	Сок	100/110	0.5/0.55	0/0	10.1/11.11	42.67/46.94	0.01/0.01	0.01/0.01	2/2.2	7/7.7	1.4/1.54
------	-----	---------	----------	-----	------------	-------------	-----------	-----------	-------	-------	----------

	Вода	50/60									
№ 53	Кисель	180/ 200	0.07/ 0.08	0/0	20.03/ 22.26	80.46/ 89.4	0/0	0/0	0.07/ 0.08	9.45/ 10.5	0.25/ 0.28
	Повидло/джем/ варенье	21/ 24									
	Вода	172/ 191									
	Крахмал	6/7									
	Сахар	7/8									
	ИТОГО:	230/ 300	2.41/ 4.75	1.25/ 2.51	37.96/ 58.11	173.19 / 274.85	0.05/ 0.09	0.03/ 0.05	0.07/ 0.08	19.27/ 30.14	0.75/ 1.28

УЖИН

№ 29	Рагу овощное	150/ 180	1.8/ 2.16	10.37 / 12.44	1070/ 1283. 99	142.86/ 171.43	0.06/ 0.07	0.06/ 0.07	7.44/ 8.93	27.44/ 32.92	0.75/ 0.9
	Капуста	110/ 140									
	Морковь	30/36									
	Картофель	64/80									
	Лук репчатый	24/28. 8									
	Масло растительное	6/7									
	Соль	0.8/1									
	Вода	50/50									
№ 8	Свежий огурец	40/50	0.12/ 0.15	0/ 0	0.36/ 0.45	1.96/ 2.45	0/ 0	0/ 0	1.4/ 1.75	3.2/ 4	0.12/ 0.15
№6 2	Хлеб пшеничный	35/50	2.15/ 3.07	0.75/ 1.07	14.65 / 20.93	75.05/ 107.22	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0
№ 57	Чай сладкий	180/ 200	0.05/ 0.06	0.02/ 0.02	8.39/ 9.32	33.61/ 37.34	0/ 0	0/ 0	0.02/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Чай заварка	0.4/0.5									
	Сахар	8/10									
	Вода	180/ 200									
	ИТОГО:	405/ 480	4.12/ 5.44	11.14 / 13.53	1093. 4/ 1314. 69	253.48/ 318.44	0.06/ 0.07	0.06/ 0.07	8.86/ 10.7	40.23/ 47.58	1.1/ 1.31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670/ 1940	43.41 / 55.15	58.1/ 70.46	1250. 92/ 1496. 7	1455.98 / 1836.92	0.53/ 0.69	0.78/ 0.87	18.51 / 23.01	442.3 2/ 525.0 1	9.17/ 11.19

Завтрак – 27 % / 26% от общего объема блюд

Обед – 35 % / 34% от общего объема блюд

Полдник – 14 % / 15% от общего объема блюд

Ужин – 24 % / 25% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%

	Сахар	4/5									
	Соль	1/1									
№ 53	Кисель	180/ 200	0.07/ 0.08	0/0	20.0 3/ 22.2 6	80.46/ 89.4	0/0	0/0	0.07/ 0.08	9.45/ 10.5	0.25 / 0.28
	Варенье	21/24									
	Вода	172/ 191									
	Крахмал	6/7									
	Сахар	3/3									
№62	Хлеб пшеничный	40/50	2.45/ 3.07	0.85/ 1.07	16.7 4/ 20.9 3	85.77/ 107.22	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	ИТОГО:	400/ 450	8.36/ 10.7	6.43/ 8.07	53.5 8/ 65.9 9	332.4/ 385.12	0.08/ 0.1	0.22/ 0.28	1.00/ 1.23	176.39 / 216.43	0.8/ 0.96

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1575,5 / 1770	53.28 / 62.2	33.87 / 40.87	203.9 9/ 243.7 9	1321.29/ 1552.37	0,5/ 0.55	0.77/ 0.92	18.45 / 22.36	473.2 5/ 554.5 8	8.31 / 9.59
--	---------------	------------------	--------------------	---------------------	---------------------------	---------------------	--------------	---------------	---------------------	---------------------------	-------------------

Завтрак – 25 %/ 25% от общего объема блюд

Обед – 36 %/ 36% от общего объема блюд

Полдник – 14 % /14% от общего объема блюд

Ужин – 25 %/25% от общего объема блюд

*При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%