УТВЕРЖДАЮ

31.08.2022 Заведующий

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" С. ЗАМЕЖНАЯ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" С. ЗАМЕЖНАЯ
DN: C=RU, S=Республика Коми, STREET="169483, Республика Коми, Усть - Цилемский район, с.Замежная, ул.Школьная, д.Б", L=с. Замежная, T=заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" С. ЗАМЕЖНАЯ", ОГРН=1021101109006, СНИЛС=13864681599, OID.1.2.643.100.4=1120004048, ИНН=112000879063, E=vanochka_kosheleva@mail.ru, G=Варвара Александровна, SN=Кисенёва, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" С. ЗАМЕЖНАЯ"
Основание: я подтверждаю этот документ своей усиленной квалифицированной электронной подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.01.23 14:58:56+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Категория: Дети от 1года до 3 лет

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	техн карта	Выход блюда 1-3года	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1 понедельник								
Завтрак	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Каша пшеничная молочная	№100	150	5.1	7.8	19.4	168.7	
	Печенье	к/к	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
10:00	Бананы		80	1.2	0.1	16.8	71.2	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	40	0.3	3.4	1.5	38.0	
	Борщ со сметаной (мясной)	№26(30)	150	3.9	3.1	6.3	69.2	
	Плов из говядины	№163	180	22.1	18.6	30.4	296.1	
	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Аскорбиновая кислота на день							0.5
полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Запеканка манная со свежими плодами	№102	120	3.0	3.1	23.1	131.6	
			1225	**49.2**	**47.0**	**168.4**	**1211.0**	
День 2 вторник								
Завтрак	Кофейный напиток	№12	150	3.6	3.6	18.7	119.7	

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
	Каша геркулесовая молочная	№253	150	4.9	5.7	21.2	156.1	
10:00	Яблоко свежее	к/к	80	0.3	0.3	7.8	37.6	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	40	0.9		4.5	23.2	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	150	4.1	4.7	5.9	81.8	
	Тефтели рыбные	№63	70	16.8	16.8	21.6	306.4	
	Пюре картофельное	№48	120	2.7	3.8	6.8	103.2	
	Компот из изюма	К/к	150	0.3	1.0	21.2	87.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
полдник	Кисель фруктовый	№20	150	5.8	5.8	13.4	52.0	
	Омлет	№76	60	4.7	5.4	1.9	75.0	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	Салат из свежих огурцов	№15стр96	40	0.3	4.1	1.2	41.5	
итого			**1257.5**	**53.3**	**60.1**	**163.6**	**1359.3**	
День 3 среда								
Завтрак	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Каша рисовая молочная	№259	150	3.8	4.7	22.5	147.4	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
10:00	Фрукты		80	0.3	0.3	7.8	37.6	
Обед	Салат из моркови	№9стр90	40	0.5	4.0	4.2	54.7	
	Суп молочный с рисовой кр.	№171	150	4.4	5.3	17.8	137.5	
	Макароны отварные	№46	120	4.7	6.5	25.0	183.8	
	Гуляш из говядины	№373	60	8.5	4.6	5.9	99.4	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	

	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Чай с лимоном	№504	150	0.1		8.4	33.6	
	Запеканка из творога	№114	100	13.6	9.3	9.9	183.1	
			1230	**44.9**	**42.9**	**159.0**	**1258.3**	

День 4 четверг								
Завтрак	Каша манная молочная	№92	150	4.4	7.5	20.1	166.0	
	Кофейный напиток	№12	150	3.6	3.6	18.7	119.7	
	Бутердрод с маслом сливочным	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	
10:00	Груша свежая	к/к	80	0.3	0.2	8.2	37.6	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	№20	40	0.6	4.0	6.5	64.6	
	Суп гороховый (мясной)	№38 (30)	150	1.4	1.5	9.7	111.5	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	120	5.1	2.6	22.9	134.5	
	Котлета мясная	№72	60	9.5	8.9	3.7	133.2	
	Компот из свежих фруктов	№16	150	5.8	5.8	13.4	52.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
полдник	Чай с сахаром , медом	№503	150	0.0	0.0	9.0	31.6	
	Кура отварная измельченная	№54	60	13.4	8.5	0.0	139.3	
	Вермишель отварная	№45	120	4.7	6.5	25.0	183.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1.6	0.2	10.6	51.0	

			1322	**55.1**	**57.4**	**177.1**	**1435.2**	
День 5 пятница								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	№271	150	3.9	4.5	22.7	145.9	
	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
10:00	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
Обед	Зеленый горошек		40	0.9	0.1	2.0	12.4	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	150	4.1	4.7	5.9	81.8	
	Жаркое по-домашнему	№67	180	14.9	13.5	15.7	252.5	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	150	0.2	0.2	11.2	45.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Коржик молочный	№279стр459	45	3.1	5.3	30.5	181.6	
			1232.5	**43.5**	**44.7**	**153.0**	**1197.8**	
День 6 понедельник								
Завтрак	Каша пшенная	№273	150	2.7	6.9	26.9	194.3	
	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Печенье	к/к	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
10:00	Яблоко свежее	к/к	80	0.3	0.3	7.8	37.6	

Обед	Салат из свежих помидоров	№18	40	0.3	3.4	1.5	38.0	
	Свекольник со сметаной (мясной)	№36 (30)	150	2.3	2.1	6.1	52.7	
	Макароны отварные	№46	120	4.7	6.5	25.0	183.8	
	Суфле из отварной говядины	№171стр313	60	14.0	13.9	4.0	197.0	
	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Ватрушка с повидлом	№289	60	7.1	2.6	41.8	219.1	
			1165	**44.9**	**46.6**	**184.1**	**1358.6**	
День 7 вторник								
Завтрак	Каша рисовая молочная	№259	150	3.8	4.7	22.5	147.4	
	Кофейный напиток	№12	150	3.6	3.6	18.7	119.7	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
10:00	Фрукты	к/к	80	0.3	0.3	7.8	37.6	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	40	0.9		4.5	23.2	
	Рассольник ленинградский (мясной)	№139(30)	150	7.9	5.8	19.0	160.9	
	Котлета рыбная	№62	60	16.3	4.7	3.9	123.9	
	Пюре картофельное	№48	120	2.7	3.8	6.8	103.2	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Суп рыбный	№91	150	14.8	1.6	7.9	116.5	

	Чай с лимоном	№504	150	0.1		8.4	33.6	
	Хлеб пшеничный	к/к	25	1.6	0.2	10.6	51.0	
			1292.5	**58.7**	**32.7**	**146.5**	**1160.7**	

День 8 среда								
Завтрак	Каша ячневая молочная	№106	150	5.2	6.0	19.4	160.5	
	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
10:00	Бананы		80	1.2	0.1	16.8	71.2	
Обед	Салат из свежих огурцов	№15стр96	40	0.3	4.1	1.2	41.5	
	Щи из свежей капусты с картофелем(мясной)	№147 (30)	150	8.1	9.9	5.0	142.5	
	Плов из говядины	№163	180	22.1	18.6	30.4	296.1	
	Компот из свежих фруктов	№16	150	5.8	5.8	13.4	52.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Чай с сахаром	№503	150	0.0	0.0	8.2	31.5	
	Сырники из творога запеченые	№130	100	13.2	3.5	18.3	157.1	
	Соус сметанный	№451	15	0.6	0.9	2.7	20.4	
			1245	**65.4**	**57.0**	**160.5**	**1307.0**	

День 9 четверг								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	№253	150	4.9	5.7	21.2	156.1	
	Кофейный напиток	№12	150	3.6	3.6	18.7	119.7	
	Бутердрод с маслом сливочным	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	

10:00	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
Обед	Зеленый горошек		40	0.9	0.1	2.0	12.4	
	Суп крестьянский (куриный)	№39 (28)	150	2.0	2.0	8.2	69.6	
	Капуста тушенная	№130	120	2.5	5.4	5.6	96.4	
	Кура отварная измельченная	№54	60	13.4	8.5	0.0	139.3	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Салат из моркови	№9стр90	40	0.5	4.0	4.2	54.7	
	Кисель из ягод	№518	150	0.2	0.0	14.3	57.0	
	Яйцо отварное		23-Jan	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
			1281	**38.4**	**40.9**	**146.1**	**1139.2**	

День 10 пятница								
Завтрак	Каша манная молочная	№92	150	4.4	7.5	20.1	166.0	
	Какао	№6	150	4.7	4.7	19.0	135.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
10:00	Яблоко свежее	к/к	80	0.3	0.3	7.8	37.6	
Обед	Салат витаминный	№5	40	0.4	4.0	4.2	55.2	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	150	4.1	4.7	5.9	81.8	
	Пюре картофельное	№48	120	2.7	3.8	6.8	103.2	
	Тефтели мясные	№74	60	7.6	5.7	3.9	101.2	
	Соус томатный	№462	20	0.5	0.7	3.7	22.6	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	150	0.2	0.2	11.2	45.4	

	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Чай с сахаром , медом	№503	150	0.0	0.0	9.0	31.6	
	Вермишель молочная	№94	150	4.9	6.8	19.6	140.3	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1.6	0.2	10.6	51.0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1312.5**	**38.0**	**46.5**	**145.8**	**1168.7**	**0.5**
ИТОГО за период				**491.3**	**475.6**	**1604.1**	**12595.9**	**0.5**
Среднее значение за период				**49.1**	**47.6**	**160.4**	**1259.6**	**0.1**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				**3.9**	**3.8**	**12.7**		

УТВЕРЖДАЮ

31.08.2022 Заведующий

Категория: Дети:3-7 года

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	техн карта	Выход блюда 3-7	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1 понедельник								
Завтрак	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Каша пшеничная молочная	№100	200	6.8	10.4	25.9	224.9	
	Печенье	к/к	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
10:00	Бананы		100	1.5	0.1	21.0	89.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	60	0.5	5.1	2.3	57.0	
	Борщ со сметаной (мясной)	№26(30)	200	5.2	4.1	8.4	92.3	
	Плов из говядины	№163	230	28.2	23.8	38.8	378.3	
	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Аскорбиновая кислота на день							0.5
полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Запеканка манная со свежими плодами	№102	120	3.0	3.1	23.1	131.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1565**	**61.9**	**60.4**	**204.1**	**1503.0**	**0.5**
День 2 ВТОРНИК								

Завтрак	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
	Каша геркулесовая молочная	№253	18-Jul	6.7	11.0	22.6	216.4	
10:00	Яблоко свежее	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	60	1.3		6.7	34.8	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	200	5.4	6.2	7.8	109.0	
	Тефтели рыбные	№64	100	27.1	7.8	6.5	206.5	
	Пюре картофельное	№48	150	3.4	4.7	27.7	128.9	
	Компот из изюма	К/к	200	0.4	0.1	28.3	116.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
полдник	Кисель фруктовый	№20	200	7.7	7.7	17.9	69.0	
	Омлет	№76	80	6.3	7.3	2.6	100.0	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	Салат из свежих огурцов	№15стр96	60	0.4	6.1	1.8	62.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1658**	**74.9**	**68.7**	**200.4**	**1585.6**	**0.5**
день 3 СРЕДА								
Завтрак	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Каша рисовая молочная	№259	200	5.0	6.2	30.0	196.5	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
10:00	Кисломолочный напиток	№22	180	7.2	5.8	7.6	120.6	
Обед	Салат из моркови	№9	60	0.7	6.1	6.2	82.1	
	Суп молочный с макаронными изделиями	№171	200	5.9	7.1	23.8	183.3	

	Макароны отварные	№46	150	5.9	8.1	31.3	229.8	
	Гуляш из говядины	№373	90	12.7	6.9	8.8	149.2	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Кисель из ягод	№518	200	0.2	0.0	19.0	76.1	
	Запеканка из творога	№114	100	13.6	9.3	9.9	183.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1640**	**61.9**	**59.2**	**200.4**	**1647.0**	**0.5**
День 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша манная молочная	№92	200	5.9	10.0	26.8	221.4	
	Кофейный напиток	№12	180	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутердрод с маслом сливочным	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	
10:00	Груша свежая	к/к	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	№20	60	0.9	6.0	9.8	96.9	
	Суп гороховый (мясной)	№38 (30)	200	1.8	2.0	12.9	148.6	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	150	6.3	3.2	28.6	168.2	
	Котлета мясная	№72	70	11.1	10.4	4.3	155.4	
	Компот из свежих фруктов	№16	200	7.8	7.8	17.9	69.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
полдник	Чай с сахаром , медом	№503	180	0.0	0.0	11.0	42.1	
	Вермишель отварная	№46	150	5.9	8.1	31.3	229.8	

	Кура отварная измельченная	№54	90	20.0	12.8		208.9	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1682**	**71.9**	**73.7**	**221.9**	**1829.1**	**0.5**

День 5 ПЯТНИЦА								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	№271	200	5.2	6.0	30.2	194.5	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
10:00	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
Обед	Зеленый горошек отварной	к/к	60	1.8	0.2	3.8	23.3	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	200	5.4	6.2	7.8	109.0	
	Жаркое по- домашнему	№68	230	19.0	17.2	20.1	322.6	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	200	0.2	0.2	14.9	60.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Коржик молочный	№279стр459	60	4.1	7.0	40.6	242.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1628**	**57.5**	**59.9**	**200.6**	**1584.2**	**0.5**

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша пшенная	№273	200	6.3	6.9	26.9	194.3	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	

	Печенье	к/к	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
10:00	Яблоко свежее	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	60	0.5	5.1	2.3	57.0	
	Свекольник со сметаной (мясной)	№36 (30)	200	3.0	2.8	8.1	70.2	
	Макароны отварные	№46	150	5.9	8.1	31.3	229.8	
	Суфле из отварной говядины	№171стр313	75	17.5	17.4	5.0	246.2	
	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Ватрушка с повидлом	№289	90	10.6	4.0	62.7	328.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1530**	**61.0**	**58.3**	**230.7**	**1703.1**	**0.5**

День 7 ВТОРНИК								
Завтрак	Каша рисовая молочная	№98	200	7.0	10.4	25.0	222.4	
	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
10:00	Яблоко свежее	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	60	1.3		6.7	34.8	
	Рассольник ленинградский (мясной)	№139(30)	200	15.1	10.7	19.0	233.4	

	Котлета рыбная	№62	80	21.7	6.2	5.2	165.3	
	Пюре картофельное	№48	150	3.4	4.7	27.7	128.9	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Суп рыбный	№91	180	18.5	2.0	9.9	145.6	
	Чай с лимоном	№504	200	0.1	0.0	11.2	44.8	
	Хлеб пшеничный	к/к	35	2.3	0.3	14.8	71.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1663**	**83.4**	**51.2**	**194.9**	**1557.1**	**0.5**
День 8 СРЕДА								
Завтрак	Каша ячневая молочная	№106	200	6.9	8.0	25.9	214.0	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
10:00	Бананы		100	1.5	0.1	21.0	89.0	
Обед	Салат из свежих огурцов	№15стр96	60	0.4	6.1	1.8	62.2	
	Щи из свежей капусты с картофелем(мясной)	№147 (30)	200	10.8	13.2	6.7	190.0	
	Плов из говядины	№163	230	28.2	23.8	38.8	378.3	
	Компот из свежих фруктов	№16	200	7.8	7.8	17.9	69.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Чай с сахаром	№503	200	0.0	0.0	11.0	42.1	
	Сырники из творога запеченые	№130	130	17.2	4.5	23.8	204.2	

	Соус сметанный	№451	30	1.1	1.7	5.3	40.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1630**	**84.4**	**74.9**	**203.7**	**1669.5**	**0.5**

День 9 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	№96	18-Jul	6.7	11.0	22.6	216.4	
	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутердрод с маслом сливочным	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	
10:00	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
Обед	Зеленый горошек отварной	к/к	60	1.8	0.2	3.8	23.3	
	Суп крестьянский (куриный)	№39 (28)	200	1.8	2.4	9.9	79.9	
	Капуста тушенная	№130	120	2.5	5.4	5.6	96.4	
	Кура отварная измельченная	№54	60	13.4	8.5	0.0	139.3	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Салат из моркови	№9	60	0.7	6.1	6.2	82.1	
	Яйцо отварное		23-Jan	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Кисель из ягод	№518	200	0.2	0.0	19.0	76.1	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1601**	**42.5**	**50.0**	**169.1**	**1328.6**	**0.5**

День 10 ПЯТНИЦА								
Завтрак	Каша манная молочная	№92	200	5.9	10.0	26.8	221.4	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
10:00	Яблоко свежее	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат витаминный	№5	60	0.7	6.1	6.4	82.8	
	Суп рисовый (мясной)	№29(30)	200	5.4	6.2	7.8	109.0	
	Тефтели мясные	№74	70	8.9	6.6	4.5	118.1	
	Пюре картофельное	№48	150	3.4	4.7	27.7	128.9	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	200	0.2	0.2	14.9	60.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Соус томатный	№462	20	0.5	0.7	3.7	22.6	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
Полдник	Чай с сахаром , медом	№503	180	0.0	0.0	11.0	42.1	
	Вермишель молочная	№94	200	6.6	9.0	26.1	187.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1693**	**49.1**	**62.0**	**207.3**	**1529.0**	**0.5**
ИТОГО за период				**648.5**	**618.3**	**2033.0**	**15936.1**	**4.6**
Среднее значение за период				**64.8**	**61.8**	**203.3**	**1593.6**	**0.5**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				**4.1**	**3.9**	**12.8**		