

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

День 10

Неделя 2

" 03 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
№4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.	Энергети- ч	Витами- н С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.	Энергети- ч	Витами- н С
Завтрак 1	каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшено)	150	7,52	13,46	1,51	200,00	0,00	200	7,52	13,46	1,51	220,00	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	.30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14
Итого:			13,01	22,16	32,14	424,40	1,12		15,25	25,20	43,01	519,74	0,17
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из моркови	40	0,04	0,25	0,28	3,50	3,80	60	0,93	3,60	8,10	69,20	4,60
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,68	1,80	12,80	94,50	4,90	250/9	2,40	11,30	24,40	195,00	7,30
	капуста тушеная	150	3,00	4,80	14,00	113,00	24,00	180	3,70	5,80	16,90	135,10	30,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед:			7,58	7,55	63,08	376,20	33,05		11,44	21,30	101,61	635,30	42,40
Полдник:	Кондитерские изделия	70	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	80	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01
	Кисель	150	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
Итого полдник:			11,30	9,60	46,40	342,90	1,01		11,30	9,60	46,40	342,90	1,41
Итого за день			32,43	39,31	151,72	1185,70	38,78		38,53	56,10	201,12	1540,14	47,58
Итого день			51,48	66,07	232,36	1895,2			59,82	85,9	292,63	2344,98	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 06 " февраля 2023 год

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 г.п. Безенчук
детский сад "Топольк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич	Витамины С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич	Витамины С		
Завтрак 1	Каша молочная жидкая(манная)	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14
	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	32	0	40	5,32	4,66	0,3	32	0
Итого завтрак:			13,51	18,03	46,59	366	0,98		17,59	20,29	63,24	475,94	0,28
Второй завтрак:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из моркови с курагой	40	0,5	0,04	5,7	25,6	1,8	60	0,80	0,06	8,60	38,50	2,70
	Суп картофельный крупой (рис) на	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Суфле куриное	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00	60	9,86	10,4	1,84	140	0,02
	Макароньы отварные	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	150	3,9	4	40,4	130	0
	Соус сметанный с	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	30	0,8	2,4	3,51	40,05	0,6
	Компот из сухофруктов сVitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,3	14,49	71	0
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,36	10,02	52	0
Итого обед			21,51	9,97	147,70	789,00	7,45		22,17	28,82	130,96	779,55	11,12
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	7,50	3,40	21,70	147,60	0,06	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02
Итого полдник:			7,55	3,40	28,69	175,60	0,08		8,85	3,99	32,39	200,2	0,09
Итого за день			43,11	31,40	233,08	1372,80	12,11		49,15	53,10	236,69	1497,89	15,09

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 07 " февраля 2023 год

Утверждаю
Руководитель СП
ИБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
Белки, гр.	Жиры, гр.		Углево- ды, гр.	ич ценност	Витами н С	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углево- ды, гр.	ч ценность	Витами н С		
Завтрак 1	Творожная запеканка с джемом	12,2	20,6	16	20,8	220	0,31	120/30	22,8	15,6	22,2	321	0,31
	молоком												
	Бутерброд с сыром	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
Итого завтрак		30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Второй завтрак	Сок		28,34	25,7	57,15	506,1	1,55		32,88	30,24	63,7	656,74	0,48
Обед:	Салат из свежей капусты	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
	Суп гороховый на курином бульоне и сметана	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4
	Жаркое по-домашнему	150	4,30	0,70	14,30	97,50	3,40	200/9	7,2	0,9	24	147,5	5,8
	Компот из сухофруктов с Vitamin C	150	19,00	16,80	23,30	247,80	6,30	180	22	5,6	19,5	217	7,6
	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб ржаной	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
Итого обед		30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Полдник:	Рыба запеченная под молочным соусом		28,92	20,10	91,80	611,30	22,95		34,45	10,14	101,11	652,9	33,3
	Чай с сахаром	75	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	652,900	0,030
Итого полдник:		20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000
Итого за день			12,86	6,41	10,28	150,00	0,28		15,24	6,73	27,77	845,90	0,29
Итого день:			70,66	52,21	169,33	1309,60	28,38		83,11	47,11	202,68	2197,74	37,67

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 08" февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5						
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав					
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С	
Завтрак I	Суп молочный с макарон. издел													
	Какао с молоком	150	4,3	3,9	14,1	258,9	0,84	200	6,23	5,22	18,83	345,2	1,13	
	Бутерброд с сыром.	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14	
Итого завтрак		30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140	
Второй завтрак:			11,38	13	44,68	494,4	1,96		16,31	19,86	60,33	680,94	1,41	
Обед:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	
	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8	40	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8	
	Борщ на курином бульоне и сметана	150	1,20	3,00	8,40	65,85	5,20	200/9	1,6	4	11,2	87,8	7,03	
	Плов с мясом птицы	180	10,10	6,20	35,90	255,90	1,10	200	21,47	19,6	35,7	406	1,01	
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00	
Итого обед			11,86	11,60	68,30	443,95	10,45		27,98	26,6	102,41	767,3	12,34	
Полдник:	Сырники	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	767,300	0,030	
Итого за день			9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	883,30	0,16	
Итого полдник:			33,13	30,93	135,45	1124,55	16,16		54,19	52,81	188,21	2373,74	17,51	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 09 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
№ 4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшёнo)	150	7,52	13,46	1,51	200,00	0,00	200	7,52	13,46	1,51	220,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Итого завтрак			15,26	23,16	37,86	486,1	1,24		17,6	28,1	43,01	555,74	0,17
Второй завтрак:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	0,6	2,4	5,4	46,1	3	60	0,9	3,6	8,1	69,2	4,6
	Суп с клецками на курином	150	1,00	1,60	5,80	41,80	2,70	200/9	1,67	2,68	9,7	69,8	4,6
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
	Гречка отварная	100	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00	130	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00
	Соус сметанный с томатом	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
	Итого обед			33,19	25,84	95,40	767,80	6,08		38,58	28,82	132,9	970,2
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5	8,7	37,7	250,6	0
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	970,200	0,030
Итого полдник:			3,69	6,26	33,95	207,00	0,02		5,06	8,72	47,69	1220,80	0,03
Итого за день			52,68	55,26	177,31	1503,10	10,94		61,78	65,64	233,70	2788,94	13,53

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 10 " февраля 2023 год

Утверждаю
руководитель СП
ГБОУ СОИП № 4 г. Б. Безенчук
"детский сад" "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.	Энергет ич	Витами н С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.	Энергет ич	Витамин С
Завтрак 1	(пшённая)	150	5,50	8,60	36,20	210,00	0,00	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,00	3,50	17,50	118,00	0,14
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14
Итого завтрак			11,65	17,9	72,6	485	1,24		12,82	15,48	74,94	492,4	0,28
Второй завтрак	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы курагон и изюмом	40	0,6	2,4	5,4	46,1	3	60	29,82	51,89	62,51	836	110
	Суп картофельный крупой	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Ленивые голубцы	150	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	185	14,12	9,04	20,26	219	20,03
	Соус сметанный с томатом	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	35	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед			18,27	13,27	73,96	490,20	28,33		53,12	73,13	173,87	1557	137,83
Полдник:	Кондитерские изделия	70	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	80	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01
	Кисель	150	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
Итого полдник:			11,30	9,60	46,40	342,90	1,01		11,30	9,60	46,40	342,90	1,41
Итого за день			41,76	40,77	203,06	1360,30	34,18		77,78	98,21	305,31	2434,50	143,12

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 13 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ч. ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ч. ценность	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная жидкая (рисовая)	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,580	5,040	21,500	145,340	0,030
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14
Итого:			10,400	13,260	64,480	440,000	1,240		13,400	17,020	78,940	519,740	0,170
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
	Салат из консервир. из кукурузы	40	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700	40	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,000	2,900	2,500	50,800	11,000	200	1,390	3,900	3,390	67,800	14,700
	Птица тушеная с соусом	160	17,92	14,58	5,62	225	0,02	160	17,92	14,58	5,62	225	0,02
	Гречневый гарнир	130	12,2	7,5	43,1	307	0	130	12,2	7,5	43,1	307	0
	компот из сухофруктов с VitC	180	0,080	0,000	27,700	113,000	0,500	180	0,080	0,000	27,700	113,000	0,500
Хлеб пшеничный	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000	
Хлеб ржаной	40	1,980	0,300	10,020	52,000	0,000	40	1,980	0,300	10,020	52,000	0,000	
Итого обед:			36,650	27,980	106,630	858,500	15,220		37,040	28,980	107,520	875,500	18,920
Полдник:	Сырники	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	835,800	0,030
Итого полдник:			9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	951,80	0,16
Итого за день			56,94	47,57	193,58	1484,70	20,21		60,34	52,35	211,93	2389,24	22,85

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 14" февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
М.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С
	Каша молочная жидкая (ячневая)	150	4,250	3,960	28,080	165,000	0,000	200	5,670	5,280	37,440	220,000	0,000
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,00	3,50	17,50	118,00	0,14
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Итого:			10,400	13,260	64,480	440,000	1,240		15,170	18,380	74,940	528,400	0,280
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30	60	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30
	Рассольник ленинградский на	150/8	1,650	2,010	7,650	55,200	4,000	180/9	12,200	2,680	10,200	73,600	5,400
	Котлета мясная	60	8,90	8,90	8,97	156,00	0,00	70	14,71	9,24	5,44	183,00	0,00
	Картофель на молоке компот из сухофруктов с VitC	150 150	2,70 0,06	5,00 0,00	18,10 20,70	132,00 84,70	2,50 0,35	180 180	3,30 0,080	16,00 0,000	21,80 27,700	158,40 113,000	3,10 0,500
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,980	0,300	10,020	52,000	0,000
Итого обед:			18,810	19,510	86,820	610,100	10,150		35,140	31,520	91,150	686,800	12,300
Полдник:	Руба запечёная под омлетом	100	12,70	12,40	29,90	321,00	0,31	150	19,05	5,40	3,80	141,00	0,45
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	686,800	0,030
	Хлеб пшеничный	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000
Итого полдник:			15,12	12,70	51,38	420,00	0,33		21,48	5,72	28,28	898,80	0,48
Итого за день			44,87	45,47	212,78	1512,30	15,32		72,33	55,62	204,47	2156,20	16,66

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 15 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад"Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная жидкая(геркулесовая)	150	3,40	3,82	21,04	128,00	0,00	200	5,670	5,280	37,440	220,000	0,000
	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,580	5,040	21,500	145,340	0,030
	Бутерброд с сыром	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Итого:			11,14	13,52	57,39	414,10	1,24		15,750	19,920	78,940	555,740	0,170
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	80	0,400		8,000	33,700	1,600
Обед:	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700
	Суп овощной на курином бульоне и	150	4,30	0,70	14,30	97,50	3,40	180/9	7,200	0,900	24,000	147,500	5,800
	Кнели куриные	60	17,30	11,80	0,00	182,10	0,00	70	17,030	14,140	5,300	217,000	0,030
	Картофель тушёный в соусе	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00	130	12,200	7,500	43,100	292,500	0,000
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	180	0,080	0,000	27,700	113,000	0,500
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,980	0,300	10,020	52,000	0,000
Итого:			39,14	20,60	135,70	930,90	4,25		41,960	25,540	127,810	932,700	10,030
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202,00	0,04	75	9,220	6,480	29,180	202,000	0,040
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	40,000	0,030
Итого:			9,27	5,48	36,14	230,00	0,06		9,280	6,500	39,170	242,000	0,070
			60,09	39,60	239,33	1617,20	9,15		67,390	51,960	253,920	1764,14	11,870

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 16 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
п.г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
И.А. Карлова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (пшённая)	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	150	5,50	8,60	36,20	210,00	0,00
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	0,14	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10
	Бутерброд с сыром	40/10	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	30/7	3,15	6,70	50,00	15,40	0,14
Итого:			15,17	18,38	74,94	528,40	0,28		11,65	17,90	102,60	346,00	1,24
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы с зелен. Горошек	60	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90
	Борщ на куринном бульоне и сметана	200/9	1,60	4,00	11,20	87,80	7,03	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40
	Котлета мясная	70	14,71	9,24	5,44	183,00	0,00	60	8,90	8,90	8,97	156,00	0,00
	Картофель на молоке	180	3,30	16,00	21,80	158,40	3,10	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35
	Хлеб ржаной	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00	30	2,00	4,00	10,30	54,30	0,00
Итого обед:			24,52	32,84	92,15	701,00	13,93		16,94	23,20	76,17	567,15	21,15
Полдник:	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02
Итого полдник:			2,57	3,93	38,87	201,00	0,51		2,56	3,93	35,87	189,00	0,50
Итого за день			42,80	55,15	216,06	1472,60	18,32		31,69	45,03	224,74	1144,35	26,49

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 17 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 16,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшено)	150	7,52	13,46	1,51	200,00	0,00	200	7,52	13,46	1,51	220,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14
Итого:			13,01	22,16	32,14	424,40	1,12		15,25	25,20	43,01	519,74	0,17
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из моркови	40	0,04	0,25	0,28	3,50	3,80	60	0,93	3,60	8,10	69,20	4,60
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,68	1,80	12,80	94,50	4,90	250/9	2,40	11,30	24,40	195,00	7,30
	капуста тушеная	150	3,00	4,80	14,00	113,00	24,00	180	3,70	5,80	16,90	135,10	30,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед:			7,58	7,55	63,08	376,20	33,05		11,44	21,30	101,61	635,30	42,40
Полдник:	Кондитерские изделия	70	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	80	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01
	Кисель	150	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
Итого полдник:			11,30	9,60	46,40	342,90	1,01		11,30	9,60	46,40	342,90	1,41
Итого за день			32,43	39,31	151,72	1185,70	38,78		38,53	56,10	201,12	1540,14	47,58

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 20 " февраля 2023 год

Утверждаю
Директор СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова



Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич	Витамины С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич	Витамины С	
Завтрак 1	Каша молочная жидкая (манная)	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14
	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	32	0	40	5,32	4,66	0,3	32	0
Итого завтрак:			13,51	18,03	46,59	366	0,98		17,59	20,29	63,24	475,94	0,28
Второй завтрак:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из моркови с курагой	40	0,5	0,04	5,7	25,6	1,8	60	0,80	0,06	8,60	38,50	2,70
	Суп картофельный крупой (рис) на	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Суфле куриное	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00	60	9,86	10,4	1,84	140	0,02
	Макароньы отварные	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	150	3,9	4	40,4	130	0
	Соус сметанный с	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	30	0,8	2,4	3,51	40,05	0,6
	Компот из сухофруктов с Vit C	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,3	14,49	71	0
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,36	10,02	52	0
Итого обед			21,51	9,97	147,70	789,00	7,45		22,17	28,82	130,96	779,55	11,12
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	7,50	3,40	21,70	147,60	0,06	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02
Итого полдник:			7,55	3,40	28,69	175,60	0,08		8,85	3,99	32,39	200,2	0,09
Итого за день			43,11	31,40	233,08	1372,80	12,11		49,15	53,10	236,69	1497,89	15,09

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 21 " февраля 2023 год

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
Белки, гр.	Жиры, гр.		Углево- ды, гр.	Энерге- тич ценнос	Витами- н С	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углево- ды, гр.	Энерге- тич ценнос	Витами- н С		
Завтрак 1	Творожная запеканка с джемом	12,2	20,6	16	20,8	220	0,31	120/30	22,8	15,6	22,2	321	0,31
	молоком												
	Бутерброд с сыром	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
Итого завтрак		30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Второй завтрак	Сок		28,34	25,7	57,15	506,1	1,55		32,88	30,24	63,7	656,74	0,48
Обед:	Салат из свежей капусты	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
	Суп гороховый на курином бульоне и	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4
	Жаркое по-домашнему	150	4,30	0,70	14,30	97,50	3,40	200/9	7,2	0,9	24	147,5	5,8
	Компот из сухофруктов с V	150	19,00	16,80	23,30	247,80	6,30	180	22	5,6	19,5	217	7,6
	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб ржаной	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
Итого обед		30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Полдник:	Рыба запеченая под молочным соусом		28,92	20,10	91,80	611,30	22,95		34,45	10,14	101,11	652,9	33,3
	Чай с сахаром	75	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	652,900	0,030
Итого полдник:		20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000
Итого за день			12,86	6,41	10,28	150,00	0,28		15,24	6,73	27,77	845,90	0,29
Итого день:			70,66	52,21	169,33	1309,60	28,38		83,11	47,11	202,68	2197,74	37,67

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 22" февраля 2023 год

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад" "Тополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
Белки, гр.	Жиры, гр.		Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С		
Завтрак 1	Суп молочный с макарон. издел	150	4,3	3,9	14,1	258,9	0,84	200	6,23	5,22	18,83	345,2	1,13
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
	Бутерброд с сыром	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
Итого завтрак		300	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	400	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Второй завтрак:			11,38	13	44,68	494,4	1,96		16,31	19,86	60,33	680,94	1,41
Обед:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8	40	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8
	Борщ на курином бульоне и сметана	150	1,20	3,00	8,40	65,85	5,20	200/9	1,6	4	11,2	87,8	7,03
	Плов с мясом птицы	180	10,10	6,20	35,90	255,90	1,10	200	21,47	19,6	35,7	406	1,01
	компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед			11,86	11,60	68,30	443,95	10,45		27,98	26,6	102,41	767,3	12,34
Полдник:	Сырники	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	767,300	0,030
Итого за день			9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	883,30	0,16
Итого полдник:			33,13	30,93	135,45	1124,55	16,16		54,19	52,81	188,21	2373,74	17,51

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 27" февраля 2023 год

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 10 г. Безенчук
детский сад "Пополёк"
И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			гр.	гр.	ы, гр.	ич	С		гр.	гр.	ы, гр.	ич	С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшёнo)	150	7,52	13,46	1,51	200,00	0,00	200	7,52	13,46	1,51	220,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Итого завтрак			15,26	23,16	37,86	486,1	1,24		17,6	28,1	43,01	555,74	0,17
Второй завтрак:	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	0,6	2,4	5,4	46,1	3	60	0,9	3,6	8,1	69,2	4,6
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	1,00	1,60	5,80	41,80	2,70	200/9	1,67	2,68	9,7	69,8	4,6
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
	Гречка отварная	100	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00	130	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00
	Соус сметанный с томатом	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед			33,19	25,84	95,40	767,80	6,08		38,58	28,82	132,9	970,2	9,73
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5	8,7	37,7	250,6	0
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	970,200	0,030
Итого полдник:			3,69	6,26	33,95	207,00	0,02		5,06	8,72	47,69	1220,80	0,03
Итого за день			52,68	55,26	177,31	1503,10	10,94		61,78	65,64	233,70	2788,94	13,53

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 28 " февраля 2023 год

Утверждаю
 Руководитель СП
 ГБОУ СОП № 4 п.г.т. Безенчук
 "детский сад" "Тополёк"
 И.А. Карпова

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5					Сад 10,5						
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.	Энергет ич	Витами н С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.	Энергет ич	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (пшённая)	150	5,50	8,60	36,20	210,00	0,00	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,00	3,50	17,50	118,00	0,14
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,14
Итого завтрак			11,65	17,9	72,6	485	1,24		12,82	15,48	74,94	492,4	0,28
Второй завтрак	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	0,6	2,4	5,4	46,1	3	60	29,82	51,89	62,51	836	110
	Суп картофельный	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Ленивые голубцы	150	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	185	14,12	9,04	20,26	219	20,03
	Соус сметанный с томатом	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	35	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
	Итого обед			18,27	13,27	73,96	490,20	28,33		53,12	73,13	173,87	1557
Полдник:	Кондитерские изделия	70	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	80	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01
	Кисель	150	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
Итого полдник:			11,30	9,60	46,40	342,90	1,01		11,30	9,60	46,40	342,90	1,41
Итого за день			41,76	40,77	203,06	1360,30	34,18		77,78	98,21	305,31	2434,50	143,12

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 01 " февраля 2023 год



Утверждаю
Руководитель СП
Безенчук Т.А.
Детский сад "Голубь"
И.А. Карпова

День 8

Неделя 2

Наименование блюда	Ясли 10,5							Сад 10,5						
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав					
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	
Завтрак 1	Каша молочная жидкая (геркулесовая)	150	3,40	3,82	21,04	128,00	0,00	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03	
	Бутерброд с сыром	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	
Итого:			11,14	13,52	57,39	414,10	1,24		15,75	19,92	78,94	555,74	0,17	
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	80	0,40		8,00	33,70	1,60	
Обед:	Салат из консер. Кукурузы	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70	
	Суп овощной на кур. бульоне и сметана	150	4,30	0,70	14,30	97,50	3,40	180/9	7,20	0,90	24,00	147,50	5,80	
	Птица тушеная с соусом	60	10,4	11,6	2,9	157,5	0	80	13,9	15,5	3,8	210	0	
	Перловка отварная							130	3,30	6,00	21,80	158,40	3,10	
	Картофель тушёный в соусе	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00							
	Компот из сухофруктов с ВиС	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	180	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00		
Итого:			32,24	20,40	138,60	906,30	4,25		29,93	25,40	105,01	791,60	13,10	
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202,00	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202,00	0,04	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Итого:			9,27	5,48	36,14	230,00	0,06		9,28	6,50	39,17	242,00	0,07	

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 02 " февраля 2023 год

День 9

Неделя 2



	Наименование блюда	Ясли 10,5					Сад 10,5						
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергети ч	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергетич енность	Витамин С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (пшённая)	150	5,50	8,60	36,20	210,00	0,00	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	4,00	3,50	17,50	118,00	0,14
	Бутерброд с сыром	.30/7	3,15	6,70	50,00	15,40	0,14	40/10	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14
Итого:			11,65	17,90	102,60	346,00	1,24		15,17	18,38	74,94	528,40	0,28
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60
Обед:	Салат из свеклы с зелен. Горошек	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90	60	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30
	Борщ на курином бульоне и сметана	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40	200/9	1,60	4,00	11,20	87,80	7,03
	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	70	12,81	2,56	3,29	122,00	0,26
	Картофель на молоке	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50	180	3,30	16,00	21,80	158,40	3,10
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,00	4,00	10,30	54,30	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
Итого обед:			17,74	18,93	69,64	501,15	21,34		22,62	26,16	90,00	640,00	14,19
Полдник:	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03
Итого полдник:			2,56	3,93	35,87	189,00	0,50		2,57	3,93	38,87	201,00	0,51