



МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 01 " марта 2023 год

День 8 Неделя 2

	Ясли 10,5										Сад 10,5									
	Химический состав					Химический состав					Химический состав									
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С		
Завтрак 1	150	3,40	3,82	21,04	128,00	0,00	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03		
	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10	200	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	40/10	15,75	19,92	78,94	555,74	0,17		
	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	11,14	13,52	57,39	414,10	1,24	80	0,40	0,00	8,00	33,70	1,60		
Итого:	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70	180/9	7,20	0,90	24,00	147,50	5,80		
Завтрак 2	30	0,08	0	27,7	113	0,5	70	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03		
	150	4,30	0,70	14,30	97,50	3,40	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35		
	60	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	180	0,08	0,00	27,70	113	0,5	180	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50		
Обед:	150	12,40	7,50	43,10	307,20	0,00	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00		
	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	40	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00		
	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	50	38,87	22,94	141,00	965,80	4,28	50	3,64	6,26	26,96	179	0		
Итого:	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02		
	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5	8,7	37,7	250,6	0	70	5	8,7	37,7	250,6	0		
	150	3,69	6,26	33,95	207,00	0,02	200	9,28	6,50	39,17	242,00	0,07	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
Итого:	54,24	42,72	242,44	1629,10	9,14	55,19	44,46	210,82	1471,64	11,87	55,19	44,46	210,82	1471,64	11,87	55,19	44,46	210,82	1471,64	11,87

Итого за день:



МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 02 " марта 2023 год

Неделя 2

День 9

	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сал 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав			Вес блюда, гр.	Химический состав						
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.		Энергети ч	Витами н С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергетич ценность	Витами н С
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (рисовая)	150	4,25	3,96	28,08	165	0	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	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14
Итого:		11,99	13,66	64,43	451,10	1,24	100	15,17	18,38	74,94	528,40	0,28	
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	40	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30
	Салат из зелен. Горошек	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90	200/9	1,60	4,00	11,20	87,80	7,03
	Борщ на курином бульоне и сметана	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40	70	12,81	2,56	3,29	122,00	0,26
Обед:	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	180	3,30	16,00	21,80	158,40	3,10
	Картофель на молоке	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
Итого обед:	Хлеб ржаной	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,00	4,00	10,30	54,30	0,00	40	22,62	26,16	90,00	640,00	14,19
	Яйцо	40	5,32	4,66	0,3	32,00	0,00	40	5,32	4,66	0,3	32,00	0,00
Полдник:	Бутерброд с сыром	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	200	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14
	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:		4,79	7,10	26,94	193,50	0,16		5,56	9,60	29,99	230,40	0,17

МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 07 " марта 2023 год

Неделя 1

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.		Химический состав		Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав		Витамин С			
		гр.	г.	Белки, гр.	Жиры, гр.			Углевод, ы, гр.	ич ценност		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.
Завтрак 1	Творожная запеканка с джемом	120/20	20,6	16	20,8	220	0,31	120/30	22,8	15,6	22,2	321	0,31
	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	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
Итого завтрак		25,94	20,60	47,83	410,60	2,39		31,960	25,680	65,200	611,680	0,48	
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 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
	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
Итого обед	Компот из сухофруктов с VitC	150	19,00	16,80	23,30	247,80	6,30	180	22	5,6	19,5	217	7,6
	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
Полдник:	Рыба запеченая под молочным соусом	75	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	80	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26
	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
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,3	14,49	71	0
Итого полдник:		15,16	6,61	25,38	221,00	0,28		15,240	6,730	27,770	233,000	0,290	
Итого за день		71,60	49,71	157,61	1240,10	0,02		17,67	7,05	52,25	344,00	0,32	
Итого день:		143,20	99,42	315,22	2480,20	32,59		100,90	52,00	231,93	1810,48	41,19	

Утверждаю
Руководитель СП
И.А. Карлова



**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 10 " марта 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес		Химический состав			Вес		Химический состав			Витамины	
		блюда, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.	Энергети ч	н С	блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.	Энергети ч	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 репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700
	Суп картофельный крупый (рис) на мясном бул. со сметаной	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	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			11,43	7,83	96,80	523,00	6,90		29,38	33,9	115,51	876,7	12,51
Подник:	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			34,92	35,33	225,90	1393,10	12,75		54,04	58,98	246,95	1754,20	17,80



МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 13 " марта 2023 год

Неделя 2

День 6

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 ч ценность		Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы 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 завтрак:		10,40	13,26	64,48	440,00	1,24		13,40	17,02	78,94	519,74	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
	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	0,60	2,40	5,40	46,10	3,00	60	0,90	3,60	8,10	69,20	4,60
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,00	2,90	2,50	50,80	11,00	250	1,39	3,90	3,39	87,80	14,70
Обед:	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112,00	0,12	80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,02
	Гречневый гарнир	150	9,80	5,60	44,20	233,00	0,00	130	12,20	7,50	43,10	307,00	0,00
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,50	44,00	0,02	30	0,50	1,40	2,10	124,00	0,40
Итого обед:	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
		29,19	21,33	90,29	651,10	14,49		37,34	31,58	114,52	1049,00	20,22	
Полдник:	Сырники	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	50,00	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого полдник:		9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	156,00	0,16	
Итого за день		49,48	40,92	177,24	1277,30	19,48		60,64	54,95	218,93	1766,94	24,15	



МЕНЮ
 ОСЕНЬ-ЗИМА

" 14" марта 2023 год

Неделя 2

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5				
		Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав							
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергет ич			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергет ич	Витамин С			
Завтрак 1	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:	Винегрет овощной	50	0,60	3,00	3,80	45,80	6,60	60	0,80	3,60	4,60	54,90	7,90			
	Борщ на куринном 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			
	Тефтели мясные	60	12,60	7,00	9,60	160,00	0,00	80	5,50	6,26	17,30	108,00	0,50			
	Картофель на молоке компот из сухофруктов с VitC	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50	180	3,30	16,00	21,80	158,40	3,10			
	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,060	0,000	27,700	113,000	0,500			
Итого обед:	Хлеб ржаной	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,370	0,300	14,490	71,000	0,000			
	Рыба запечённая под омлетом	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	40	1,980	0,300	10,020	52,000	0,000			
			20,680	18,700	77,000	582,050	14,850		15,610	30,460	107,110	645,100	19,030			
Полдник:	Чай с сахаром	100	12,70	12,40	29,90	321,00	0,31	150	19,05	5,40	3,80	141,00	0,45			
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	645,100	0,030			
		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	857,10	0,48			
Итого за день			46,74	44,66	202,96	1484,25	20,02		52,80	54,56	220,43	2072,80	23,39			

Утверждаю
 Руководитель СП
 Б.В. Г. Безенчук
 "Тополёк"



МЕНЮ
 ОСЕНЬ-ЗИМА

" 15 " марта 2023 год

Неделя 2

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5									
		Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С								
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергет, ич			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергет, ич									
Завтрак 1	Каша молочная жидкая(манная)	150	3,40	3,82	21,04	128,00	0,00	200	4,540	0,440	21,440	144,200	0,000								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	200	4,580	5,040	21,500	145,340	0,030								
Итого:	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	40/7	2,450	7,550	14,620	136,000	0,140								
	Сок	100	8,19	13,37	46,29	334,00	0,98	100	11,57	13,03	57,56	425,54	0,17								
Завтрак 2	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70								
	Суп картофельный крупный (рис) на	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,40	11,30	24,40	195,00	7,30								
Обед:	Кнели куриные	60	17,30	11,80	0,00	182,10	0,00	70	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03								
	Соус сметанный с томатом	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	30	0,80	2,40	3,51	40,05	0,60								
Итого обед:	Гороховое пюре	100	8,80	5,00	28,70	195,00	0,00	130	12,20	7,50	43,10	292,50	0,00								
	Компот из сухофруктов с VHC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	180	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50								
Полдник:	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 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 за день:			52,73	38,08	227,13	1467,80	10,44		59,35	57,87	238,55	1729,99	15,97								



МЕНЮ
 ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9 Неделя 2 " 16 " марта 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.		Химический состав				Химический состав				Вес блюда, гр.	Химический состав				
		гр.	мл	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)	150		5,50	8,60	36,20	210,00	0,00				180	5,67	5,28	37,44	220	0
	Какао с молоком	150		3,00	2,60	16,40	120,60	1,10			200	4	3,5	17,5	118	0,14	
	Бутерброд с сыром	30/7		3,15	6,70	20,00	15,40	0,14			40/10	5,5	9,6	20	190,4	0,14	
Итого:				11,65	17,90	72,60	346,00	1,24			100	15,17	18,38	74,94	528,4	0,28	
Завтрак 2	Сок	100		0,54	0,00	10,10	42,20	3,60			100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	
Обед:	Салат из свеклы с зелен. Горошек	40		0,56	2,00	3,60	34,90	12,90			60	0,5	3	1,5	35,8	3,3	
	Борщ на куринном бульоне и сметана	150		1,92	3,00	9,50	79,05	5,40			200/9	1,6	4	11,2	87,8	7,03	
	Котлета мясная	60		8,90	8,90	8,97	156,00	0,00			70	14,71	9,24	5,44	183	0	
	картофель на молоке	150		2,70	5,00	18,10	132,00	2,50			180	3,3	16	21,8	158,4	3,1	
	Компот из сухофруктов с ViтC	150		0,06	0,00	20,70	84,70	0,35			200	0,06	0	27,7	113	0,5	
	Хлеб ржаной	20		0,80	0,30	5,00	26,20	0,00			20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Хлеб пшеничный	30		2,00	0,40	10,30	54,30	0,00			40	1,98	0,3	10,02	52	0	
	Итого обед:			16,94	19,60	76,17	567,15	21,15				24,52	32,84	92,15	701	13,93	
	Подник:	Суфле из рыбы	60		9,7	4,63	2,44	90,0	0,19		70	12,81	2,56	3,29	122,0	0,26	
	Итого полдник:	Чай с сахаром	150		0,05	0,00	6,99	28,00	0,02		200	0,05	0	9,99	40	0,03	
Итого за день			38,88	42,13	168,30	1073,35	26,20				42,8	3,93	216,06	1472,6	18,32		



МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 20 " марта 2023 год

Неделя 1

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес		Химический состав			Вес		Химический состав			Витамины	
		блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Энергет ич	н С	блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Энергет ич	н 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
	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8	60	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8
Обед:	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
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	0,12	80	17,92	14,58	5,62	225	0,02
	Макароны 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 сVиС	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Итого обед	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:			24,05	10,71	103,19	630,80	9,52		29,93	35,34	129,44	863,55	12,22
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	9,80	3,40	28,30	246,60	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:			9,85	3,40	35,29	274,60	0,08		8,85	3,99	32,39	200,2	0,09
Итого за день			47,95	32,14	195,17	1313,60	14,18		56,91	59,62	235,17	1581,89	16,19

Утверждаю
 Руководитель СП
 т. Безенчук
 "Тополёк"



МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 21 " марта 2023 год

День 2
 Неделя 1

Приём пищи	Наименование блюда	Если 10,5						Сад 10,5					
		Вес			Химический состав			Вес			Химический состав		
		блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	ищ ценност	Витамин С	блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	ищ ценност	Витамин С
Завтрак 1	Творожная запеканка с джемом	120/20	20,6	16	20,8	220	0,31	120/30	22,8	15,6	22,2	321	0,31
	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	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,14
	Итого завтрак		25,94	20,60	47,83	410,60	2,39		31,960	25,680	65,200	611,680	0,48
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 консервир. из кукурузы	40	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700	60	1,100	2,400	3,200	39,700	3,700
	Суп гороховый на курином	150	0,56	2	3,6	34,9	12,9	200	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 VitC	150	19,00	16,80	23,30	247,80	6,30	200	22	5,6	19,5	217	7,6
Итого обед	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
			29,96	22,50	74,30	566,30	26,30		35,49	12,54	76,61	579,60	36,50
	Итого полдник:	75	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	80	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26
Итого за день	Рыба запеченая под молочным соусом	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Чай с сахаром	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,3	14,49	71	0
Итого за день	Хлеб пшеничный		15,16	6,61	25,38	221,00	0,28		15,240	6,730	27,770	233,000	0,290
	Итого за день		143,20	99,42	315,22	2480,20	32,59		17,67	7,05	52,25	344,00	0,32
	Итого день:		100,90	52,00	231,93	1810,48	41,19		100,90	52,00	231,93	1810,48	41,19



**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 22 " марта 2023 год

Неделя 1

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.		Химический состав		Витамины		Вес блюда, гр.		Химический состав		Витамины	
		гр.	г/гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углевод, гр.	энергет, ккал	иС	гр.	г/гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углевод, гр.
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	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			11,38	13	44,68	494,4	1,96		16,31	19,86	60,33	680,94	1,41
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 репчатого лука	30	0,06	0	20,7	84,7	0,5	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70
	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			11,42	9,20	85,70	406,45	7,15		28,58	26,6	102,31	769,5	12,24
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	769,500	0,030
Итого за день			9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	885,50	0,16
Итого полдник:			32,69	28,53	152,85	1087,05	12,86		54,79	52,81	188,11	2378,14	17,41

Утверждаю
 Директор
 СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 М.А. Карпова



МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 23 " марта 2023 год

Неделя 1

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5					Сал 10,5				
		Вес		Химический состав			Вес		Химический состав		
		блюда, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Белки, гр.	Витамин С	блюда, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Белки, гр.	Витамин С
Завтрак 1	каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшёнo)	150	13,46	1,51	7,52	0,00	200	13,46	1,51	7,52	0,00
	Кофейный напиток с молоком	150	2,60	16,40	3,00	1,10	200	5,04	21,50	4,58	0,03
	Бутерброд с маслом	30/7	7,10	19,95	4,74	0,14	40/10	9,600	20,000	5,500	0,140
Итого завтрак		100	23,16	37,86	15,26	1,24	100	28,1	43,01	17,6	0,17
Второй завтрак:	Сок	40	0,00	10,10	0,54	3,60	60	0,00	10,10	0,54	3,60
Обед:	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	2,4	5,4	0,6	3	60	3,6	8,1	0,9	4,6
	Суп с клёбками на курином бульоне	150	1,60	5,80	1,00	2,70	200/9	2,68	9,7	1,67	4,6
	Кнели куриные	60	14,14	5,30	17,03	0,03	70	14,14	5,3	17,03	0,03
	Гречка отварная	100	7,50	43,10	12,20	0,00	130	7,50	43,10	12,20	0,00
	Соус сметанный с томатом	20	0,20	15,10	2,30	0,00	30	0,30	14,49	2,37	0,00
	Компот из сухофруктов с V	150	0,00	20,70	0,06	0,35	200	0,00	27,70	0,06	0,50
	Хлеб пшеничный	20	0,20	15,10	2,30	0,00	20	0,30	14,49	2,37	0,00
	Хлеб ржаной	30	0,40	14,80	2,70	0,00	40	0,30	10,02	1,98	0,00
Итого обед		60	25,84	95,40	33,19	6,08	70	28,82	132,9	38,58	9,73
Полдник:	Суфле из рыбы	60	4,63	2,44	9,7	0,19	70	2,56	3,29	12,81	0,26
	Чай с сахаром	150	0,00	6,99	0,05	0,02	200	0,020	9,990	0,060	0,030
Итого полдник:			4,63	9,43	9,75	0,21		2,58	13,28	12,87	0,29
Итого за день			53,63	152,79	58,74	11,13		59,50	199,29	69,59	13,79



**МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 24" марта 2023 год

Неделя 1

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.			Энергет ич	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углевод, ы, гр.	Энергет ич
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	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	40/10	5,500	9,600	20,000	190,400	0,140
Итого завтрак			13,24	18,3	72,55	496,1	1,24		15,17	18,38	74,94	528,4	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 зелен. Горошка	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90	40	0,50	3,00	1,50	35,80	3,30
	Суп картофельный крупой (рис) на мясном бул. со сметаной	150	1,19	1,63	12,50	69,40	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	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
Итого обед	Хлеб ржаной	30	2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
			11,91	9,83	72,70	444,90	19,30		28,78	34,5	113,81	872,8	12,11
	Кондитерские изделия	70	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	80	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01
Полдник:	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			36,99	37,73	201,75	1326,10	25,15		55,79	62,48	245,25	1786,30	17,40



МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 27" марта 2023 год

Неделя 2

День 6

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 жидкая (рисовая)	150	4,25	3,96	28,08	165	0	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								
Итого завтрак:	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								
	Сок	100	10,40	13,26	64,48	440,00	1,24	100	13,40	17,02	78,94	519,74	0,17								
Второй завтрак	Салат из свеклы курагой и изюмом	40	0,60	2,40	5,40	46,10	3,00	60	0,90	3,60	8,10	69,20	4,60								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,00	2,90	2,50	50,80	11,00	250	1,39	3,90	3,39	87,80	14,70								
Обед:	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112,00	0,12	80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,02								
	Гречневый гарнир	150	9,80	5,60	44,20	233,00	0,00	130	12,20	7,50	43,10	307,00	0,00								
Итого обед:	Соус сметанный с томатом	20	0,48	4,02	1,50	44,00	0,02	30	0,50	1,40	2,10	124,00	0,40								
	Компот из сухофруктов с VHC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50								
Итого полдник:	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00								
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00								
Итого за день	Сырники	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13								
	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 полдник:			9,35	6,33	12,37	144,00	0,15		9,36	6,35	15,37	156,00	0,16								
Итого за день			49,48	40,92	177,24	1277,30	19,48		60,64	54,95	218,93	1766,94	24,15								

День 7

Неделя 2

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 28" марта 2023 год



Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.			Энергет ич	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углевод, ы, гр.	Энергет ич
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	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	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		14,04	16,99	58,94	452,60	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
	Винегрет овощной	50	0,60	3,00	3,80	45,80	6,60	60	0,80	3,60	4,60	54,90	7,90
	Борщ на куринном 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
Обед:	Тефтели мясные	60	12,60	7,00	9,60	160,00	0,00	80	5,50	6,26	17,30	108,00	0,50
	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
Итого обед:	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00
			20,68	18,70	77,00	582,05	14,85		15,61	30,46	107,11	645,10	19,03
Полдник:	Рыба 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	0,06	0,02	9,99	645,10	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
Итого полдник:			15,12	12,70	51,38	420,00	0,33		21,48	5,72	28,28	857,10	0,48
Итого за день			47,48	44,92	195,87	1458,35	20,02		51,67	53,17	204,43	1997,00	23,39

МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 29" марта 2023 год

Неделя 2

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5									
		Вес блюда, гр.		Химический состав			Энергети		Витамин		Вес блюда, гр.		Химический состав			Энергети		Витамин			
		гр.	мл	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	ккал	кДж	С	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
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							
	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		2,45	7,55	14,62	136,00	0,14	40/10	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14							
Итого завтрак:		100		8,19	13,37	46,29	334,00	1,12	100	14,62	18,53	62,94	479,94	0,17							
Второй завтрак:	Сок	30		0,06	0,03	3,89	46,05	4,75	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70							
	Салат из репчатого лука	150		1,30	1,69	9,97	61,00	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3							
	Суп картофельный крупой (рис) на мясном	60		17,03	11,80	5,30	217,00	0,03	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03							
	Кнели куриные	100		12,20	7,50	43,10	307,20	0,00	130	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00							
Обед:	Гречка отварная	20		0,48	4,02	1,50	44,00	0,02	30	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00							
	Соус сметанный с томатом	150		0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0,00	27,70	113,00	0,50							
	Компот из сухофруктов с VitC	20		2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	20	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00							
	Хлеб пшеничный	30		2,70	0,40	14,80	75,40	0,00	40	1,98	0,30	10,02	52,00	0,00							
	Хлеб ржаной	60		36,13	25,64	114,36	906,35	10,10	75	39,51	36,24	142,70	1065,90	11,53							
Итого обед	Ватрушка с творогом	150		9,22	5,48	29,15	202,00	0,04	200	9,22	6,48	29,18	202,00	0,04							
Полдник:	Чай с сахаром	150		0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,060	0,020	9,990	40,00	0,030							
Итого полдник:				9,27	5,48	36,14	230,00	0,06		9,28	6,50	39,17	242,00	0,07							
Итого за день				54,13	44,49	206,89	1512,55	14,88		63,95	61,27	254,91	1830,04	15,37							



Утверждаю
 Руководитель СП
 п.г.т. Безенчук
 "Тернопільський державний університет імені І.А. Карпова"

**МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА**

"30" марта 2023 год

Неделя 2

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5									
		Вес				Химический состав				Вес				Химический состав							
		блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	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	150	5,50	8,60	36,20	210,00	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	150	3,00	2,60	16,40	120,60	1,10		
	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	30/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14		
Итого завтрак:		100	13,24	18,30	72,55	496,1	1,24	100	15,17	18,38	74,94	528,4	0,28	100	15,17	18,38	74,94	528,4	0,28		
Второй завтрак:	Сок	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90	60	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	40	0,56	2,00	3,60	34,90	12,90		
	Салат из свеклы с зелен. Горошек	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40	200/9	1,6	4	11,2	87,8	7,03	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40		
	Борщ на куринном бульоне и сметана	60	8,90	8,90	8,97	156,00	0,00	70	14,71	9,24	5,44	183	0	60	8,90	8,90	8,97	156,00	0,00		
Обед:	Котлета мясная	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50	180	3,3	16	21,8	158,4	3,1	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50		
	Картофель на молоке	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35		
	Компот из сухофруктов с VitC	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	20	2,37	0,3	14,49	71	0	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00		
Итого обед	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00	40	1,98	0,3	10,02	52	0	30	2,00	0,40	10,30	54,30	0,00		
	Хлеб пшеничный		16,94	19,60	76,17	567,15	21,15		24,52	32,84	92,15	701	13,93		16,94	19,60	76,17	567,15	21,15		
	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	60	9,70	4,63	2,44	90,00	0,19		
Итого полдник:	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02	200	0,06	0,02	9,99	649,00	0,03	150	0,05	0,00	6,99	28,00	0,02		
			9,75	4,63	9,43	118,00	0,21		12,87	2,58	13,28	771,00	0,29		9,75	4,63	9,43	118,00	0,21		
	Итого за день		40,47	42,53	168,25	1223,45	26,20		53,10	53,80	190,47	2042,60	18,10		40,47	42,53	168,25	1223,45	26,20		



Утверждаю
Руководитель СП
Т.А. Бондаренко
4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Тополек"
И.А. Карпова

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

День 10

Неделя 2

" 31" марта 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Химический состав				Вес блюда, гр.	Химический состав												
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергетич ценность		Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, ы, гр.	Энергетич ценность								
Завтрак 1	Наименование блюда																			
	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	0,03							
Завтрак 2	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 сыром	30/7	3,15	6,70	20,00	15,40	0,14	40/10	5,5	9,6	20	190,4	0,14							
Итого:	Сок	100	13,01	22,16	32,14	285,40	1,12	100	17,60	28,10	43,01	555,74	0,17							
	Салат из конс.кукурузы	30	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70							
Обед:	Суп картофельный крупный (рис) на мясном бул. со сметаной	150	1,19	1,63	12,5	69,4	4,95	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3							
	капуста тушеная	150	3,00	4,80	14,00	113,00	24,00	180	3,70	5,80	16,90	135,10	30,00							
Итого обед:	Биточки мясные	60	7,61	2,45	5,33	74,00	0,18	70	14,71	9,24	5,44	183,00	0,19							
	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							
Полдник:	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 полдник:	Кондитерские изделия	70	14,74	9,58	95,53	534,60	29,98	80	26,32	29,34	102,15	788,80	41,69							
	Кисель	150	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01	200	5,50	4,60	38,40	242,90	0,01							
Итого за день	Итого за день	150	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40							
	Итого за день		11,30	9,60	46,40	342,90	1,01	200	11,30	9,60	46,40	342,90	1,41							
			39,59	41,34	184,17	1205,10	35,71		55,76	67,04	201,66	1729,64	46,87							