

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Зюзинская СОШ"
 _____ Н.Ю.Ложкина
 Приказ № _____ от 01.09.2021г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	10,62	12,01	7,69	8,82	41,64	47,47	278,25	317,30	3,58	4,05
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
16/2013	Салат "Сезонный"	40	60	0,42	0,63	1,80	2,70	3,11	4,70	30,00	45,00	2,96	4,4
63/2013	Суп "Пуштые шyd"	180	180	2,40	2,40	2,60	2,60	11,80	11,80	80,10	80,10	6,2	6,2
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
387/1994	Печень по-строгановски	60	80	8,86	11,80	7,55	10,00	2,20	2,90	112,00	149,60	10,3	13,8
209/2013	Каша гречневая вязкая	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	15,64	19,50	105,60	132,00	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	24,49	29,96	16,96	21,30	90,87	106,36	613,27	737,06	49,68	54,7
ПОЛДНИК													
142/2013	Сырники из творога	50	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13	0,3
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	300	9,48	18,89	6,38	12,72	18,88	26,4	167,20	290,85	0,23	0,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,99	61,26	31,43	43,24	161,19	190,03	1103,12	1389,61	57,49	63,12

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
257/1994	Каша ячневая вязкая на молоке	150	200	5,16	6,88	5,20	6,90	26,6	35,50	174	232,00	0,4	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	11,00	13,10	16,26	18,35	64,42	75,90	448,02	521,15	1,57	1,83
2 ЗАВТРАК													
	Йогурт в индивидуальной упак	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
28/2013	Салат из свежих огурцов	40	60	0,28	0,42	2,15	3,23	0,9	1,35	24,00	36,00	0	0,0
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом	180	180	6,16	6,16	2,54	2,54	8,62	8,62	81,90	81,90	4,66	4,7
ТТК 8	Окорочка куриные отварные	75	75	22,15	22,15	11,44	11,44	0,10	0,10	192,00	192,00	0	0,0
ТТК 61	Рагу овощное	120	150	2,02	2,53	4,51	5,64	12,74	15,93	101,60	127,00	27,7	34,6
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	675	765	36,93	39,07	21,47	23,88	80,08	95,26	662,67	753,96	32,58	39,5
ПОЛДНИК													
ТТК 29	Калач сметаный	50	50	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,14	0,1
269/2013	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	250	10,25	10,85	11,96	12,5	38,73	39,74	305,00	316,30	2,60	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,53	67,37	54,94	59,98	200,23	227,90	1547,69	1723,41	36,75	44,24

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	430	15,28	19,56	15,79	20,99	31,50	34,05	329,23	403,35	0,5	0,62
2 ЗАВТРАК													
	Кисель витаминизированный	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	13,80	56,00	56,00	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	13,80	56,00	56,00	4	4,0
ОБЕД													
19/2013	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,25	6,38	23,40	35,10	1,92	2,9
56/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	180/10	180/10	1,48	1,48	5,28	5,28	6,22	6,22	78,30	78,30	8,7	8,7
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)	60	80	7,58	10,10	0,51	0,68	9,28	12,40	85,60	114,10	0	0,0
106/2013	Каша рисовая молочная	120	150	2,98	3,73	4,13	5,16	18,10	22,68	121,60	152,00	0,34	0,4
251/2013	Компот из свежих яблок	180	200	0,00	0,00	0,0	0,00	16,34	18,16	64,80	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	19,23	23,41	11,43	12,76	82,21	98,25	520,07	619,06	11,18	12,3
ПОЛДНИК													
126/2013	Макароны, запеченные с сыром и маслом	155	205	7,10	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210,00	272,00	0,03	0,0
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	335	405	10,11	12,91	9,31	11,14	41,41	52,33	290,40	361,30	0,50	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,62	55,88	36,53	44,89	168,92	198,43	1195,70	1439,71	16,18	17,46

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
107/2013	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	4,62	6,16	4,08	5,44	20,37	27,16	137	182,70	0,59	0,8
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	14,28	16,20	11,87	13,62	58,59	67,96	398,31	459,22	2,18	2,51
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,38	0,57	2,04	3,07	1,44	2,16	25,82	38,73	6,2	9,3
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	180/10	1,83	1,83	5,40	5,40	12,50	12,50	108,40	108,10	12,12	12,1
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
474/94	Котлеты "Особые"	60	80	7,23	9,64	6,45	8,60	8,44	11,26	174,60	232,80	0	0,0
228/2013	Капуста тушеная	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	10,86	16,29	88,80	111,00	25,08	31,4
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	678	788	22,13	27,14	18,75	22,92	88,5	108,77	664,39	810,29	43,91	53,4
ПОЛДНИК													
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245	330	4,74	9,25	4,11	8,16	41,25	70,15	217,20	386,85	0,34	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,55	52,99	35,13	45,10	198,14	256,68	1324,30	1700,76	50,43	60,45

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
111/2013	Каша пшеничная жидкая	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	9,54	11,24	13,26	14,65	39,34	44,96	314,86	356,65	1,02	1,25
2 ЗАВТРАК													
	Кисломолочный продукт "Дашенька"	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
	Огурец свежий (порционно)	40	60	0,32	0,48	0,00	0,00	1,12	1,68	6,00	9,00	0	0,0
52/2013	Борщ с капустой и картофелем	180	180	1,37	1,37	3,28	3,28	9,24	9,24	72,00	72,00	4,21	4,2
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	60	80	9,09	12,12	12,87	17,16	5,67	7,56	175,33	233,78	10,3	13,8
216/2013	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,36	20,45	110,40	138,00	8,3	10,4
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	22,46	27,69	21,82	27,26	90,51	106,39	649,30	783,14	53,03	58,7
ПОЛДНИК													
ТТК 11	Суп фруктовый с рисом	150	150	0,85	0,85	0,07	0,07	15,77	15,77	70,00	70,00	0,19	0,2
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	350	1,12	1,15	0,07	0,07	29,45	30,97	125,80	132,00	2,80	3,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,47	44,43	40,40	47,23	176,30	199,32	1221,96	1403,79	56,85	63,01

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: I понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,65	6,20	7,10	9,46	23,26	31,00	176	234,60	1,03	1,37
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	470	16,19	18,12	16,14	18,89	61,31	71,63	455,26	529,01	2,30	2,79
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
15/2013	Салат "Тазалык"	40	60	0,34	0,51	3,54	5,31	2,68	4,02	44,00	66,00	3,6	5,4
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	180	5,29	5,29	2,92	2,92	12,33	12,33	97,20	97,20	0,61	0,6
188/2013	Тефтели мясные с рисом	60	80	7,54	10,05	6,73	8,97	6,76	9,01	118,00	157,30	0,44	0,6
212/2013	Макаронные изделия отварные	120	150	4,14	5,18	3,14	3,93	24,70	30,84	144,00	180,00	0	0,0
251/2013	Напиток лимонный	180	200	0,30	0,33	0,0	0,04	17,30	19,30	70,80	78,70	5,76	6,4
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	640	740	21,90	26,31	16,94	21,85	91,79	107,91	608,37	734,76	10,63	13,3
ПОЛДНИК													
825/1997	Пирожок печеный с печенью	50	50	7,01	7,01	2,89	2,89	19,60	19,60	132,45	132,45	0,19	0,2
270/2013	Кефир	200	200	5,80	5,80	6,4	6,40	8,00	8,00	118,00	118,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	250	12,81	12,81	9,29	9,29	27,6	27,6	250,45	250,45	2,80	3,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,30	57,64	42,77	50,43	190,50	216,94	1358,48	1558,62	19,73	23,16

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
ТТК 32	Пудинг творожно-банановый	150	200	23,25	31,00	12,56	16,75	19,1	25,50	282	376,00	0,65	0,9
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	25,88	33,65	20,16	24,35	47,22	55,12	473,84	574,23	0,75	0,97
2 ЗАВТРАК													
	Йогурт в индивидуальной упак	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
ТТК 54	Салат "Новинка"	40	60	1,00	1,51	8,48	12,70	3,24	4,87	92,80	139,20	8,98	13,5
62/2013	Суп картофельный с крупой	180	180	1,80	1,80	2,02	2,02	12,20	12,20	74,34	74,34	5,94	5,9
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
154/2013	Минтай, припущенный с овощами	60	80	4,82	6,42	0,26	0,35	1,79	2,39	28,80	38,40	0,66	0,9
465/1994	Рис отварной	120	150	3,05	3,81	4,89	6,11	30,89	38,61	183,20	229,00	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	18,36	21,89	17,32	22,96	96,34	110,68	617,51	740,50	45,8	50,6
ПОЛДНИК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	360	430	18,11	22,71	18,04	23,5	29,78	32,14	353,7	430,1	0,87	1,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша пшеничная молочная вязкая	150	200	5,35	7,13	5,74	7,65	25,94	34,59	177	236,00	0,4	0,53
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	15,01	17,17	13,53	15,83	64,16	75,39	438,45	512,71	1,99	2,25
2 ЗАВТРАК													
269/2013	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
ОБЕД													
08/2013	Винегрет овощной	40	60	0,51	0,77	2,17	3,26	3,11	4,67	34,00	51,00	1,34	2,0
64/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	1,92	1,92	1,88	1,88	13,37	13,37	78,30	78,30	4,75	4,8
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
202/2013	Котлеты рубленые из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	0,5	0,7
228/2013	Капуста тушеная	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	10,86	16,29	88,80	111,00	25,08	31,4
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
251/2013	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК													
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245	330	5,05	9,6	4,16	8,22	47,55	77,15	247,6	420,7	0,24	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша рисовая молочная	150	200	3,73	4,97	5,16	6,88	22,68	30,24	152,00	202,67	0,4	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	9,19	10,77	15,01	16,99	49,08	57,95	368,17	427,79	0,87	1,05
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
28/2013	Салат из свежих огурцов	40	60	0,28	0,42	2,15	3,23	0,9	1,35	24,00	36,00	0	0,0
56/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	180/10	1,48	1,48	5,28	5,28	6,22	6,22	78,30	78,30	8,7	8,7
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
179/2013	Суфле из печени с рисом	60	80	12,26	16,35	8,00	10,67	6,02	8,03	145,00	193,33	8,71	11,6
216/2013	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,36	20,45	110,40	138,00	8,3	10,4
251/2013	Компот из свежих яблок	180	200	0,00	0,00	0,0	0,00	16,34	18,16	64,80	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	400	4,35	5,74	3,41	4,54	26,62	32,45	154,8	194	3,16	3,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: I пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	5,35	7,13	5,74	7,65	25,94	34,59	177	236,00	0,4	0,53
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	470	16,89	19,05	14,78	17,08	63,99	75,22	454,42	528,02	1,67	1,95
2 ЗАВТРАК													
	Кисломолочный продукт "Дашенька"	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
	Помидор свежий (порционно)	40	60	0,32	0,48	0,00	0,00	1,12	1,68	6,00	9,00	5,48	8,2
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	180/10	1,83	1,83	5,40	5,40	12,50	12,50	108,40	108,10	12,12	12,1
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
191/2013	Голубцы "Уралочка"	60	80	5,06	6,74	4,40	5,86	3,97	5,29	75,50	100,70	6,68	8,9
111/2013	Каша пшеничная жидкая	120	150	2,61	3,26	2,73	3,41	10,35	12,94	79,2	99,00	0,44	0,6
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК													
	Печенье	45	75	3,38	5,63	4,41	7,35	33,48	55,80	187,65	312,75	0	0,0
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	275	3,56	5,83	4,46	7,4	46,98	70,8	238,85	369,6	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

